

## Til foresatte for elever på Vg1 – vedrørende program om psykisk helse

### Hva er psykisk helse?

Psykisk helse handler på den ene siden om hva som fremmer et godt liv og helse. Dette kan være opplevelse av tilhørighet, mestring, utvikling, opplevelse av mening og gode relasjoner. På den andre siden handler psykisk helse også om hvordan påkjenninger kan påvirke hverdagen vår, og noen ganger utvikle seg til psykiske vansker eller lidelser. Alle har en psykisk helse, og ungdom etterlyser at både elever og lærere får styrket sin kunnskap om dette temaet<sup>1</sup>.

### Skoleprogrammet VIP

Du er foresatt for en elev som går på en VIP-skole! VIP-programmet står for Veiledning og Informasjon om Psykisk helse i skolen, og er et nasjonalt skoleprogram som eies av Vestre Viken HF, men finansieres av Helsedirektoratet. Programmet gjennomføres årlig på omlag 130 videregående skoler i hele landet. Tilbudet retter seg mot alle Vg1-klasser på skolen. Forskning på programmet viser at det har effekt blant annet på kunnskap om psykisk helse, på relasjoner elevene mellom, samt på elevenes psykiske helse<sup>2</sup>.

VIP-programmet går ut på å veilede og informere elever og lærere om psykisk helse hos ungdom. Hovedmålet med programmet er å gjøre elever bedre rustet til å ta vare på egen psykiske helse og bli oppmerksomme på hvilke hjelpetiltak som kan oppsøkes ved psykiske problemer og lidelser.

### Hvordan foregår det?

Elever og lærere får mulighet til å lære om hvordan de kan fremme helse og livsmestring. Programmet fokuserer ikke på sykdom, men på livets opp- og nedturer. Mange ungdommer går rundt med ulike typer problemer, særlig i forbindelse med overgangen mellom barn og voksen. Det er viktig få kunnskap om at smerten som oftest går over, og at det er hjelp å få hvis den ikke gjør det.

1. Kontaktlærer arbeider med temaet psykisk helse i klassen:

Første del av programmet gjennomføres sammen med lærer. Elevene vil få sitt eget hefte, "Sånn er livet", der de blant annet vil møte temaer som: selvfølelse, ensomhet, følelser og tanker, å være en god venn og hvordan man kan ta vare på sin psykiske helse. I tillegg redegjør heftet for ulike psykiske lidelser og plager.

2. Besøk i klassen:

Etter øktene med lærer vil hver enkelt klasse få besøk av ressurspersoner fra det psykiske helsefeltet, som f.eks. helsesykepleier eller kommunepsykolog. Disse vil svare på spørsmål, og diskutere relevante temaer med elevene. I forbindelse med klassebesøkene vil fagpersonene være tilgjengelige for kontakt med elever som ønsker det. Ellers anbefaler vi at elevene snakker med helsesykepleier eller rådgiver om ting de lurer på i forbindelse med sin egen psykiske helse.

<sup>1</sup> Helse- og omsorgsdepartementet (2017). Mestre hele livet. Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017–2022). H.-o. omsorgsdepartement. Oslo, Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon.

<sup>2</sup> Andersen, B. J., et al. (2010). "Undervisningsprogram i videregående skoler om psykiske plager: Effekter på elevers hjelpsøking og psykiske helse." Norsk epidemiologi 20(1).



### **Snakk med ungdommene!**

Vi oppfordrer foreldre og foresatte til å snakke hjemme om det som skal foregå på skolen. Dessuten håper vi dere vil ta dere tid til å bla litt i heftet som elevene får tildelt. Reflekter gjerne med elevene om betydningen av å ha kunnskap om psykisk helse. For eksempel rundt hvordan vi alle har en psykisk og fysisk helse, og hvordan tanker og følelser kan påvirke oss. Gjennom et langt liv vil de fleste av oss oppleve å ha det både godt og vondt – både på utsiden og på innsiden. Som foresatt er du en viktig rollemodell. Nysgjerrighet på temaet psykisk helse kan også gi en større forståelse for andres livssituasjon.

### **Med vennlig hilsen**

### **Skoleprogrammet VIP**

#### **Skoleprogrammet VIP:**

Du/dere kan finne mer informasjon om programmet på våre nettsider [skoleprogrammetvip.no](http://skoleprogrammetvip.no).

Her finner du også tips til filmer og annen informasjon om psykisk helse, samt en egen side for foresatte.

