

Vil gi ungdommen bedre selvfølelse

Vi er så heldige at vi jobber i en kommune der frivillige og innbyggerne bidrar på alle arenaer for at innbyggere skal oppleve å ha en best mulig livskvalitet.

Av **Hege Mårtensson**, helsesøster i Ungdomshelsetjenesten i Øvre Eiker. Leder for «Du er unik» kampanjen

Lene T. Hansen, tjenesteleder for Familiesenteret i Øvre Eiker

Øvre Eiker kommune fikk nylig Europeisk utmerkelse for godt styresett og innbyggerinvolvering.

I 2014 var ungdomshelsetjenesten så heldige at handelsstanden i kommunen valgte å gi overskuddet fra «damenes aften» til arbeid med ungdom og selvfølelse. Gjennom salg av refleksbånd, bidrag fra næringslivet og foreninger har det blitt samlet inn omkring 100 000 kroner.

Dette ga ungdomshelsetjenesten en ekstra mulighet til å sette selvfølelse på dagsorden og gjøre noe felles rettet mot all ungdom i Øvre Eiker. Etter mange års arbeid med ungdom, vet vi at god selvfølelse er en viktig beskyttelsesfaktor for å møte utfordringer i livet. Forskning viser at ungdom med lav selvfølelse oftere har risikoatferd i forhold til seksualitet, rus, og oftere utvikler angst og depresjoner. Dette øker også risikoen for å falle ut av videregående skole, noe som er et av de største sosioøkonomiske og helsemessige utfordringer vi står overfor. (Folkehelseinstituttet, 2013)

Øvre Eiker deltok i ungdomsundersøkelsen ungdatabase våren 2013. Den viser at mye er bra i vår kommune, men mange ungdommer sliter med depressive tanker, opplevelse av håpløshet, ensomhet og lav selvfølelse.

Kampanje

På bakgrunn av dette ønsket ungdomshelsetjenesten å gjennomføre en kampanje for elever på 8. og 9. trinn, som vi valgte å kalle «Jeg er unik - og det er du også».

Vi startet arbeidet med å sette ned en arbeidsgruppe, bestående av en helsesøster på hver ungdoms-

skole, leder for ungdomstiltaket 15 – 24 ressursteam, ungdomskontakten, en ungdom fra videregående skole, samt leder for handelsstanden. Arbeidsgruppa har igjen samarbeidet med sosialfaglige og avdelingslederne på ungdomsskolen.

Det viktigste arbeidet med å styrke barn og unges selvfølelse er det som gjøres i det daglige, i skolen og på hjemmearenaen. Kampanjen ga oss mulighet til å gjøre noe ekstra, noe som skiller seg ut, og sette særlig fokus på temaet over en begrenset tidsperiode som ville nå ut til all ungdom.

Kick off

Kampanjen pågikk mellom vinterferien og påskeferien. Som en Kick off på kampanjen ble det holdt et felles foredrag med tema «selvfølelse og selvtilit» på alle ungdomsskolene for alle elever og lærere med Francois Esalfadi. Ungdomshelsesøstre og ungdomskontakten besøkte alle klassene på de tre ungdomsskolene under kampanjen og underviste 60 min med tema: «Hva kan jeg gjøre for meg selv og andre for å styrke egen selvfølelse?»

Vi viste en film med tema mobbing, gruppepress, vennskap og baksnakking, og gjennomførte diskusjoner og gruppearbeid i ettertid. Tema nettvett sto også på timeplanen. Elevene jobbet godt med dette, og foreldre ble invitert til det samme foredraget på kveldstid. Vi trykte opp plakater med ulike budskap på tema selvfølelse og vennskap. I løpet av denne perioden opplevde elevene at undervisningen og noen av fagene hadde ekstra fokus på tema som selvfølelse, hvordan vi er mot oss selv og andre, både i fritiden og på skolen, nettvett og mobbing. Ulike budskap på



SLITER: Mange ungdommer sliter med depressive tanker.

plakater og digitale skjermer var synlig på skolene. Foreldre mottok mobilskole SMS med påminnelse om den pågående kampanjen, små tekster, utsagn om hva foreldre kan gjøre for å bedre sitt barns selvfølelse.

God selvfølelse

Målet med kampanjen var å bidra til å øke fokus på viktigheten av en god selvfølelse, og at hver enkelt ungdom kunne reflektere over «Hva kan jeg gjøre for meg selv og andre for å styrke egen selvfølelse».

I arbeidet med å forme innholdet på kampanjen ble det lagt vekt på at opplegget kan videreføres i arbeidet for å styrke ungdoms selvfølelse fra år til år, uten at undervisningsopplegg og arbeidsmapper, skal koste mye penger i årene framover.

Elevene har fått en «bra-bok», der de skal skrive ned positive egenskaper hos seg selv, og ting de er glad for. Tanken var å bevisstgjøre ungdommene i forhold det som faktisk er bra, istedenfor å fokusere på det de ønsker var annerledes, eller som de er misfornøyd med. Elevene jobber fortsatt med dette, så vi er ikke helt i mål med tilbakemeldinger og evaluering.

På en av ungdomsskolene valgte man å starte et prosjekt i kunst og håndverksfaget, der elevene sammen skulle skape en installasjon. Her skulle elevene presentere seg selv med bilde og gode egenskaper, på en dekorert melkekartong.

Mange elever har gitt uttrykk for at de synes det er et viktig tema å jobbe med, og vi ser at flere oppsøker helsesøster i ettertid for å snakke videre om sin egen selvfølelse og psykisk helse. Det har åpnet opp for nye tanker og refleksjoner.

Over lang tid

Skal man jobbe med elevers selvfølelse må man jobbe over lang tid. Selv om fem uker er en kort periode, velger vi å tro at bare ved å sette fokus på dette, sender vi viktige signaler til elevene om at de er flotte, unike og verdifulle. Og vi setter kanskje i gang refleksjoner de ikke ville ha vært bevisst om hvis vi ikke tok opp dette tema.

Det er første gang vi gjennomfører noe slikt, og vi får jo nye ideer om hele tiden om hvordan vi kan gjøre dette enda bedre en annen gang. Vi ser at det er avgjørende å ha et godt samarbeid med skolen. Lærereplanene inneholder mange mål og retningslinjer, og mange vil at mye skal inn på timeplanen. Vi som jobber med ungdom vet at god psykisk helse skaper gode forutsetninger for et godt læringsmiljø, mens det motsatte hindrer læring. Utdanningsdirektoratet påpeker også dette, som vesentlig i skolen: (http://www.udir.no/Laringsmiljo/helse_i_skolen/Om-psykisk-helse/).

Vi ønsker at ungdom skal ha det bra med seg selv, og andre, både på skolen, og ellers i livet. Skolen er en arena der vi når samtlige ungdommer, og derfor er

«God selvfølelse viktig for å møte utfordringer i livet.»

det en gyllen mulighet for oss å sette fokus på psykisk helse, med en positiv tilnærming, i en periode.

En elev med god psykisk helse er i en tilstand som gjør at hun kan nå de målene hun setter seg. Dårlig psykisk helse gjør at eleven ikke er i læringsposisjon. ■