



Jentegrupper med fokus på psykisk helse

Ensomhet og nedstemthet er mer vanlig blant jentene enn guttene ved Hole ungdomsskole. For å gi jentene bedre selvfølelse har psykolog og helsesøster opprettet samtalegrupper.



■ Av Pia Frog Mandt, helsesøster i Hole Kommune



■ Av Anniken Nilsson Sørlie, psykolog i KPPT i Hole kommune

Våren 2013 ble det utført Ungdata undersøkelse på Hole ungdomsskole. Ungdata er et kvalitetssikret system for gjennomføring av lokale spørreundersøkelser for elever på ungdomstrinnet. Resultatene viste at spesielt mange jenter skårte seg selv lavt på skalaene som omhandlet ensomhet og nedstemthet. På bakgrunn av disse resultatene, enkeltsamtaler med elever, helsesirkelsamtaler og drøfting i et sosialpedagogisk team bestående av sosiallærer, helsesøster og psykolog, ble det fremmet et ønske fra rektor om å iverksette tiltak med fokus på dette. I samråd med helseavdelingen i Hole Kommune ble det besluttet å iverksette jentegrupper som et godt forebyggende og helsefremmende tiltak. Det gis allerede et lavterskeltilbud i form av individualsamtaler med helsesøster og psykolog en gang i uken i et egnet rom på skolen. Gruppe som metode ble valgt for å nå flere ungdommer på en effektiv måte, og aldersgruppe ble jenter på åttende trinn.

Årsaken til at åttende trinn ble valgt var at temaene vi bestemte oss for, reflekterte noe av hverdagen til elever som nettopp har begynt på ny skole. Kroppen er i endring, vennskap endres og fornyes, og kontakt med sosiale medier eskaleres. Det var viktig for oss å arbeide forebyggende, derfor ble alle jentene inkludert istedenfor å velge ut elever basert på risikofaktorer.

Gjennomføringen av jentegruppene

Da helsesøster og psykolog allerede arbeidet forebyggende på skolen var det mest hensiktsmessig at de også ledet jentegruppene. Helsesøster hadde i 2012 vært på kurs med Jentesnakk utviklet av Henriksen, Søren-

sen og Thommessen (2009). Temaene og øvelsene i gruppen ble basert på Jentesnakk-metoden. Det ble utarbeidet et gruppeopplegg tilpasset skolens behov og resultatene fra Ungdata. Basert på tid og ressurser ble det valgt å avsette totalt fem klokke timer, en time i uken med 5-6 elever per gruppe, fra samme klasse.

Hovedhensikten med jentegruppene var å forebygge psykiske helsevansker via blant annet å skape og opprettholde vennskap, forståelse, aksept og respekt for hverandre. Vennskap er en av de viktigste beskyttelsesfaktorene vi har. Tanken var at et «kurs» ville kunne hjelpe jentene i å bevisstgjøre og styrke selvet, ta vare på hverandre og/eller ta kontakt når man har det vanskelig.

Gruppene har blitt gjennomført på helsesøster/psykologens kontor på skolen, et hyggelig innredet rom med vannkoker tilgjengelig og mulighet for enkel servering.

De fem temaene for jentegrupper er: 1. Å bli kjent, 2. Vennskap, 3. Selvtillit/selvfølelse, 4. Kroppen/mat/trening og 5. Mobbing.

Gruppene startet med at gruppelederne ønsket velkommen, tok opp tråden fra sist og gjennomførte en øvelse der alle skulle fortelle to positive og en negativ hendelse fra den siste tiden. Deretter ble det brukt ulike øvelser hentet fra Jentesnakk. Øvelsene bestod av ulike påstander som jentene skulle ta standpunkt til, ved å forflytte seg til ark på gulvet som representerte ja/nei/kanskje. Det ble presisert at det var lov å endre mening underveis etter ny refleksjon. Hensikten med disse øvelsene var at jentene skulle lære å reflektere og forstå at det alltid finnes

flere sider av en sak. Andre øvelser som å lære å si nei og dilemmaer om aktuelle tema ble også brukt. Ved første gruppemøte skrev jentene under på en taushetserklæring der de lovet at det som ble sagt på gruppene skulle bli i gruppen. Det ble også presisert at alvorlige temaer måtte tas opp med en av gruppelederne utenfor gruppen.

Jentenes erfaringer

Gjennomføringen av gruppene viste seg å være meget vellykket. Evaluering i form av spørreskjema ga en indikasjon på at jentene hadde oppnådd en større tro på seg selv. De skåret seg noe mer positivt i kategorier forbundet med selvbilde/selvfølelse. Færre opplyste å være ensomme, de fleste opplyste at de hadde venner, gode venner og at de hadde venner de kunne stole på. Dog opplevde noen å få negative blikk, kommentarer og utestengelse av andre medelever, både før og etter jentegruppe. Flere opplyste at de var fornøyde med kroppen sin, og at de kunne mer om kosthold.

Gruppelederne opplevde en endring i hvordan jentene evaluerte tiden i gruppen. Ved de første møtene gav flere av jentene uttrykk for at det beste med møtet var å få servering. Etter et par gruppemøter sa flere at de opplevde det som spennende og nyttig å lære om hva de andre jentene syntes og tenkte om de forskjellige temaene. Flere opplevde at de ble bedre kjent og at klassemiljøet bedret seg. Ved evaluering gav flere uttrykk for at de hadde en økt bevissthet rundt seg selv og andre, og at det er viktig å være trygg på seg selv. Ja/nei/kanskje-øvelsene viste tydelig at jentene utviklet en forståelse av at mennesker er ulike, ser ting på forskjellige måter, og at det er greit å endre mening selv etter påvirkning fra andre.

De fleste gav uttrykk for at de gledet seg til gruppetimene, likte temaene som var valgt og at det var trist at det kun foregikk over fem ganger.

Skolens erfaringer

Skolen har hele tiden vært positive til gruppetilbudet. Skolen gir uttrykk for at jentene har opprettholdt taushetserklæringen. Jentene har vist glede og iver over møtene. Enkelte elever har blomstret og opprettet nye vennskap. Skolen gir uttrykk for at de ønsker en fortsettelse av tilbudet og utvidelse av tilbudet til også å gjelde guttene.

Våre erfaringer

Vi som jobber med jentegruppene er helsesøster Pia Frog Mandt og psykolog Anniken Nilsson Sørli. Vi er ansatt i Helseavdelingen i Hole kommune,

og arbeider forebyggende og tverrfaglig på Hole ungdomsskole. Jentegrupper er ett av tiltakene vi jobber med.

Vår erfaring er at jentene ved de første møtene var noe reserverte. Dette endret seg hurtig. Ved å bruke et snakkehjerte (et hvitt trehjerte) fikk alle jentene snakket og ble hørt av de andre deltakerne. Det tok ikke lang tid før jentene viste trygghet i gruppen, de delte av personlige tanker og erfaringer. De oppmuntret hverandre og hjalp til om det var vanskelig å sette ord på noe eller å sette fokus på seg selv. De fleste av øvelsene hadde ikke et fasitsvar. Vi ble overrasket over hvor hurtig jentene stod for sine egne meninger og tanker. Samtidig var de flinke til å lytte og respektere andres. Ved noen anledninger ble de påvirket av hverandre da de hørte de andres begrunnelser for deres valg i forhold til en påstand eller et dilemma.

Vi har hatt god effekt av å bruke eksempler fra sosiale medier i gruppene, som instagram, facebook, snapchat og liknende. Sosiale medier er en velkjent arena for å danne og opprettholde vennskap, men også en arena for utestenging og mottak av vonde kommentarer og liknende. Internett og bildedelingstjenester blir flittig benyttet for inspirasjon og har dermed også en stor påvirkning i forhold til kroppsbilde og selvfølelse.

Vi opplever at vår kunnskap innen psykisk helse og forebygging har vært nyttig i jentegruppene. Helsesøster har hatt hovedansvar for temaene som omhandler kropp, trening, kosthold og fysisk utvikling. Psykolog har hatt ansvar for selvtillit, selvfølelse og for å skape en forståelse av sam-

SAMTALE: Jentene deler personlige erfaringer og tanker om teamer som selvtillit og vennskap. Illustrasjonsfoto: Colourbox.



Tema i gruppene

1. Bli kjent
Mål: Bli kjent, informasjon om jentegruppen, underskrive taushetserklæring.
2. Vennskap
Mål: Øke forståelsen av hva et godt vennskap er.
3. Selvtillit/selvfølelse
Mål: Øke forståelsen om selvtillit/selvfølelse, bevisstgjøre egne tanker og følelser rundt temaene.
4. Kroppen/mat/trening
Mål: Øke aksept av seg selv, forståelse av at kroppen er i endring.
5. Mobbing
Mål: Øke forståelsen av hva som er mobbing, hvilken effekt den har, sosiale medier, hvem man kan ta kontakt med om en selv eller noen man kjenner blir mobbet.



MOT MOBBING: Mobbing har fått en ny arena i sosiale medier. Et mål med kurset er å få elevene til å ta avstand fra mobbing. Illustrasjonsfoto: Colourbox.

menheng mellom følelser og kropp. Ellers har vi som fagpersoner samarbeidet om resterende tema. Vår erfaring er at det er nyttig og viktig med et godt tverrfaglig samarbeid innen kommunehelse-tjenesten.

Vi har et godt samarbeid med skolens ansatte. Skolen har hatt ansvar for å underrette foresatte,

vært av en slik positiv art vil det være interessant å omfavne gutter også. Temaene vil trolig ligne på jentenes, men det vil også bli vurdert muligheter for å inkludere andre temaer tilpasset gutter i ungdomsskolealder som for eksempel grensesetting i forhold til jenter, kropp og sex, internett og sex, anabole steroider og trening.

Det er ønskelig å utvide gruppene fra fem til seks møter da flere av jentene etterlyste kjærlighet og gutter som tema. Det blir også vurdert som nyttig å trekke temaene enda mer opp mot psykisk helse for å kunne utnytte fagkunnskapen til henholdsvis helsesøster og psykolog.

Vi synes det har vært meget spennende å kunne gjennomføre, samt videreutvikle jentegrupper. På bakgrunn av tilbakemelding fra elever og lærere har vi et godt grunnlag for videre utvikling. Forhåpentligvis vil bruk av ulike fagkompetanse med felles fokus på forebyggende og helsefremmende tiltak, bidra til å fremme god psykisk helse blant ungdom i Hole Kommune. ■

«Elever har blomstret og opprettet nye vennskap.»

danne grupper, bestemme tidspunkt og foreta innkjøp til servering.

Veien videre

Vi har hatt gode erfaringer med gjennomføring av jentegrupper på åttende trinn skoleåret 2013/2014. Våren 2014 vil det bli utført en evaluering og planlegging av neste skoleår. Det vil bli drøftet muligheter for å fortsette med jentegrupper samt å utvide til guttegrupper. Vi ser at gutter tar kontakt og viser interesse og nysgjerrighet for gruppene.

I første omgang ble det bestemt å begynne med jentene grunnet dårlige skår på skalaer forbundet med psykiske helsevansker. Da erfaringene har

Referanse:

Henriksen, A. E., Sørensen, R., Thommessen, H. (2009) Mer jentesnakk! Hvorfor og hvordan jobbe med jenter i gruppe? Skien: Kompetansesenter rus – regions sør