

## Hvordan oppleves det å implementere et livsmestringsprosjekt i ungdomsskolen, og hvordan lykkes man? Dette er lærernes egne erfaringer med Robust Ungdom.

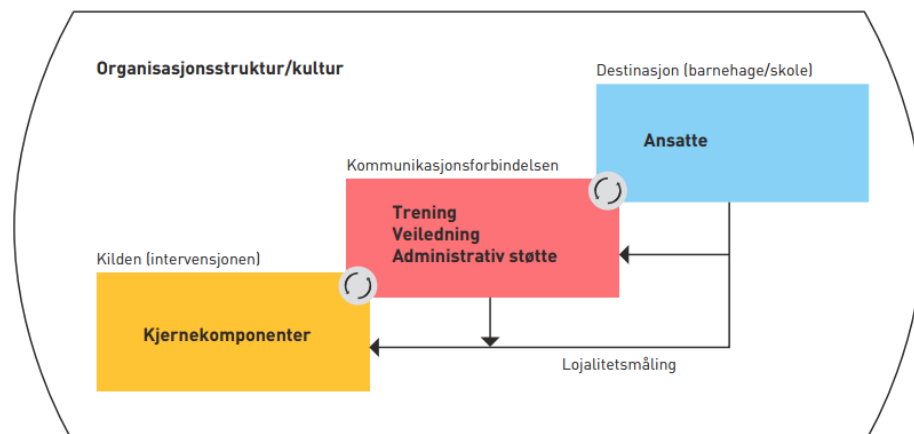
Av Karoline Forum Skaara, Master i Folkehelsevitenskap, Tidligere prosjektmedarbeider i Robust Ungdom

### Folkehelse og livsmestring på timeplanen

Fra høsten 2020 skal det overordnede temaet ”folkehelse og livsmestring” for alvor integreres i skoleundervisningen. Dette som en direkte konsekvens av fagfornyelsen<sup>1</sup>, og en tidsalder der psykiske lidelser har utviklet seg til å bli en av våre største helseutfordringer<sup>2,3</sup>. Tidligere tall viser at 15-20% av norske ungdommer har en form for psykisk lidelse<sup>4</sup>, og Ungdataundersøkelsen fra 2019<sup>5</sup> viser at mange rapporterer om psykiske plager i ungdomsårene, spesielt jenter. Plagene øker gjennom ungdomstrinnene og er ofte relatert til stress, bekymringer, og press (særlig i forbindelse med skoleprestasjon). Det er også flere ungdommer enn noen gang som føler seg ensomme, hodepine og magesmerter er vanlige hverdagsplager, og bruken av smertestillende er høy. Vi vet at konsekvensene av psykisk sykdom og lidelse er store og mange<sup>2,3,4,6,7,8</sup>. Siden samfunnet har et kollektivt ansvar for å ivareta befolkningens helse<sup>9</sup>, og skolen har vist seg å være en god arena for helsefremmende og forebyggende folkehelsearbeid<sup>4</sup>, er det logisk at politikerne velger å sette inn tiltak her. Spørsmålet er bare hvordan dette skal gjøres, rent praktisk? Og hvordan lykkes man med slike tiltak? Hvordan bygger vi robuste ungdommer gjennom kunnskap, kompetanseheving og skoleundervisning? Hvem har ansvar for hva? Hvilket pensum bruker vi, og hvilke metoder?

### Å implementere og forankre livsmestringsprosjekter i skolen

Mange fylker og kommuner har valgt å gå veien om prosjektarbeid. Og flere prosjekter med fokus på livsmestring og psykisk helse, rettet mot skoleelever, har blitt utviklet og satt ut i livet de seneste årene. Robust Ungdom (RU) ved Askim ungdomsskole er en av dem. Prosjektet som startet i 2017 har som hovedmål å lære elevene om hvordan de kan skape god psykisk helse for seg selv og andre, gjennom et treårig undervisningsopplegg. Ikke alle slike prosjekter er bærekraftige og lykkes på lang sikt. Dette skyldes ofte ikke at prosjektene er dårlige, men at man mislykkes med forankringen og videreføringen. De ”koker bort i kålen”, rett og slett. Forskning viser nemlig at selve implementeringen faktisk er vel så viktig som prosjektets innhold og kvalitet<sup>10,11,12,13</sup>. Så dersom man skal lykkes med prosjektet, må man med andre ord lykkes med implementeringsarbeidet, som i og for seg er en svært intrikat prosess. Det finnes dog en forenklet modell som illustrerer implementeringsprosessen og dens ulike faser (figur 1)<sup>14</sup>.



Figur 1: Fra ”Hva er implementering?”, av M. O. Øvregård.  
(<https://laringsmiljosenteret.uis.no/barnehage/organisasjonsutvikling/implementering/hva-er-implementering-article116132-21316.html>).

Et knippe lærere ved Askim ungdomsskole ble intervjuet gjennom et mastergradsprosjekt våren 2019. Hensikten var å rette oppmerksomheten mot lærerne og deres erfaringer med prosjektet, om å gi undervisning i psykisk helse til elevene. Innsikten skulle brukes til å øke kvaliteten på implementeringen av prosjektet, for å sikre bærekraftighet. Gjennom individuelle samtaler ble fem hovedtemaer identifisert: *kompetanse, gjennomførbarhet, støtte, nytte, og videreføring*. Under følger et sammendrag av de viktigste funnene som fremkom her.

### **1. Kompetanse – en avgjørende faktor for å lykkes med implementeringen**

Studier viser at lærernes kompetanse er avgjørende for implementeringskvaliteten. God kompetanse bidrar til økt forståelse for prosjektets kjernekomponenter (innhold), samt styrket motivasjon og lojalitet<sup>12,15,16,17,18,19</sup>. Kursing og praktisk læring, særlig i kombinasjon med individuell lesing, regnes som en svært effektiv metode for å høyne lærernes kompetanse<sup>12,20</sup>. En prosjektleder/mentor kan også bidra til kompetanseheving og engasjement<sup>12,15,20</sup>. Lærerne som ble intervjuet i forbindelse med RU viste også til dette. De trakk frem god opplæring og trening på undervisningsopplegget som viktig fordi det gav trygghet, mestringsfølelse og eierskap til øvelsene. Spesielt modellering av leker og øvelser ble ansett som en forutsetning for gjennomføringen, da flere erfarte at leker som ikke ble demonstrert på forhånd kunne bli ”sløffet” i timen på grunn av usikkerhet, eller gjennomført med dårlig kvalitet/resultat. Den eksterne kompetansen (gjennom prosjektleder) ble oppfattet som en ressurs, og noe som bidro til ekstra trygghet og inspirasjon.

### **2. Gjennomførbarhet – hvordan gå fra teori til praksis, i praksis?**

Noen faktorer viser seg å være mer sentrale for lærernes lojalitet og gjennomføringsevne enn andre. Blant annet: *hyppighet på undervisningen, kvalitet på gjennomførelsen, hvilken målgruppe, og hvilke komponenter som er viktige for at programmet skal oppnå ønsket effekt*<sup>21</sup>. Lærerne opplevde at kvaliteten på gjennomførelsen økte dersom samlingene ikke kom for tett, og når de fikk god forberedelsestid og tilsendt undervisningsopplegget i god tid før undervisningen. Gjensidig trygghet mellom lærer og elev var også en viktig forutsetning for at lærerne skulle tørre å gi av seg selv, ivareta elevene, og tilpasse opplegget etter klassens behov. Dette gjorde også elevene tryggere og friere. Det er et reelt faktum at enkelte elever vegrer seg for sosial interaksjon av ulike grunner<sup>4</sup>. Dette krever tilpasning og tilrettelegging. Manglende tilpasning har vist seg å være negativt for implementeringen<sup>22</sup>.

### **3. Støtte – en fasilitator for implementering**

I litteraturen betegnes støtte som en viktig implementeringsdriver<sup>14</sup>, og flere studier viser at samarbeid mellom lærerkollegaer kan gi høyere kompetanseutvikling og bedre implementeringskvalitet<sup>12,15,16,17</sup>. Det er også godt dokumentert at en medvirkende rektor og forankring i ledelsen er avgjørende for at implementeringen skal bli vellykket<sup>21,23,24,25</sup>. En viktig ledelsesoppgave er blant annet å sørge for at alle ansatte utvikler en positiv holdning til prosjektet helt fra start<sup>12</sup>. Involvering og deltakelse fra kommunen kan også være viktig fordi det synliggjør et behov og kan øke lærernes lojalitet<sup>26</sup>. Lærerne i RU ble spurt om opplevd støtte fra fire ulike kilder: *kollegaer, prosjektleder, skole, og andre støttespillere*. Det viste seg at lærerne i ulik grad hadde benyttet seg av kollega- og prosjektlederstøtte, og at det var noe forskjellig oppfatning av hvor involverte skoleledelsen og andre støttespillere (for

eksempel helsesøster og/eller ungdomsteamet) var. Samtlige opplevde det som positivt og oppmuntrende at prosjektleder var tilstede i undervisningen, slik at man kunne få støtte og veiledning underveis ved behov. Det er sjeldent at en psykolog er inne i klassen og gir felles instruksjon og opplæring<sup>27</sup>. Lærerne her har erfart at dette har vært fordelaktig, og bidratt til bedre forståelse for øvelsene, økt trygghet og mestringsfølelse.

#### **4. Nytte – effekt som motivasjon**

Lærernes lojalitet og tilslutning til prosjektet er enten noe som vil felle eller sikre dets overlevelse<sup>23,28,29</sup>. Når man snakker om lojalitet vil nytte(verdi) være en sentral faktor å se nærmere på, da dette er sterkt forbundet med motivasjon, som igjen vil påvirke lojaliteten. Lærerne opplevde prosjektet som spesielt nyttig fordi det satte psykisk helse på agendaen og økte kunnskapen til både lærere og elever. De opplevde også å få konkrete verktøy som kunne brukes til å bygge klassemiljø og sosiale relasjoner (et av skolens viktigste mål og satsningsområder), og å skape variasjon i en ellers teoretisk undervisningshverdag. Flere av lærerne mente at prosjektet skaper mer glede, latter og trivsel hos elevene enn hva ordinær undervisning gjør. Dette ble ansett som positivt. Det at prosjektet tar opp et svært dagsaktuelt tema, og samtidig bygger på skolens verdigrunnlag, satsningsområde, strategi og planer kan bidra til at lærerne lettere ser nytteverdien av prosjektet, og dermed øker sin motivasjon og lojalitet.

#### **5. Videreføring – hvordan sikre robuste ungdommer også i fremtiden?**

Dette temaet er egentlig ikke en del av implementeringsprosessen, men kan sees på som en forlengelse av den. For dersom prosjektet skal ha noen relevans, må det videreføres<sup>12</sup>. Mislykkes skolen med implementeringen av RU, vil ikke prosjektet videreføres, og prosjektperioden vil være forgjeves. Det viste seg å være en kollektiv usikkerhet blant de spurte lærerne om, når, og hvordan prosjektet skulle videreføres. Siden grunnlaget for videreføringen allerede legges i implementeringsfasen<sup>13</sup> kan lærernes uttalelser og erfaringer si noe om hvilke tiltak og justeringer som bør gjøres for å sikre overlevelsen til prosjektet.

#### **Oppsummering**

Å implementere et livsmestringsprosjekt i ungdomsskolen er en kompleks prosess. Økt kunnskap om lærernes rolle og perspektiver kan bidra til bedre forståelse av hvordan skolen kan implementere undervisningsopplegget i sin daglige drift, på en vellykket måte. Lærerne som ble intervjuet i forbindelse med RU trekker frem ulike faktorer som er knyttet til temaene: *kompetanse, gjennomførbarhet, støtte, nytte og videreføring*. Dette er sentrale faktorer knyttet til implementeringsprosessen, som også tidligere forskning har dokumentert og diskutert. For å forstå hvordan man best mulig kan lykkes med implementeringen må de ulike faktorene sees i sammenheng med hverandre.

#### **Referanser:**

---

<sup>1</sup>Utdanningsdirektoratet. Overordnet del av læreplanverket [Internett]. Oslo: 2018. Tilgjengelig fra <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/overordnet-del/>

<sup>2</sup>Folkehelseinstituttet. Psykisk helse i Norge [Internett]. Oslo: januar 2018. Tilgjengelig fra [https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk\\_helse\\_i\\_norg\\_e2018.pdf](https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norg_e2018.pdf)

<sup>3</sup>Folkehelseinstituttet. Ti store folkehelseutfordringer. Hva sier analyse av sykdomsbyrde? (notat) [Internett]. Oslo: 10. august 2018. Tilgjengelig fra <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2019/ti-store-folkehelseutfordringer-notat-2019.pdf>

<sup>4</sup>Bru E, Idsøe EC, Øverland K. Psykisk helse i skolen. Oslo: Universitetsforlaget; 2016.

<sup>5</sup>Bakken A. Ungdata 2019. Nasjonale resultater (NOVA Rapport 9/19). Oslo: NOVA; 2019.

- 
- <sup>6</sup>Folkehelseinstituttet. Fakta om selvmord og selvmordsforsøk [Internett]. Oslo: 15. desember 2017. Tilgjengelig fra <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/selvmord/selvmord-og-selvmordsforsok--- fakta/>
- <sup>7</sup>Naylor PB, Cowie HA, Walters SJ, Talamelli L, Dawkins J. Impact of a mental health teaching programme on adolescents. *BJPsych*. 2009;194(4):365-370.
- <sup>8</sup>Nav. Utviklingen i sykefraværet 4. kvartal 2018 (stikknotat) [Internett]. Oslo: 20. mars 2019. Tilgjengelig fra <https://www.nav.no/no/NAV+og+samfunn/Statistikk/Sykefravar+-+statistikk/Sykefravar>
- <sup>9</sup>Lov av 24. juni 2011 om folkehelsearbeid (Folkehelseloven). Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet; 2011.
- <sup>10</sup>Dix KL, Slee PT, Lawson MJ, Keeves JP. Implementation quality of whole-school mental health promotion and students' academic performance. *CAMH*. 2012;17(1):45-51.
- <sup>11</sup>Durlak JA, DuPre EP. Implementation matters: A review of research on the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation. *AJCP*. 2008;41(3-4):327-350.
- <sup>12</sup>Roland P, Ertesvåg SK. Implementering av endringsarbeid i barnehagen. Oslo: Gyldendal Akademisk; 2018.
- <sup>13</sup>Roland P, Westergård E. Implementering. Å omsette aktiviteter, strukturer og teori i praksis. Oslo: Universitetsforlaget; 2017.
- <sup>14</sup>Fixsen DL, Naoom SF, Blase KA, Friedman RM, Wallace F. Implementation research: a synthesis of the literature. Tampa, Florida: University of South Florida; 2005.
- <sup>15</sup>Lamer K, Hauge S. Fra rammeprogram til handling. Implementering av rammeprogrammet "Du og jeg og vi to!" med fokus på veiledningsprosesser i personalet, og om sosial kompetanse fremmes og problematferd reduseres hos barna. Sluttrapport Skedsmo kommune/ Fylkesmannen i Oslo og Akershus; 2005.
- <sup>16</sup>Nordahl T. Læringsmiljø og pedagogisk analyse. En beskrivelse og evaluering av LP- modellen. (Nova rapport 19/05). Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring; 2005.
- <sup>17</sup>Olweus D. Olweus kjerneprogram og antisosial atferd. En lærerveiledning. RBUP Vest, Bergen; 2001.
- <sup>18</sup>Conell DB, Turner RR, Mason EF. Summary of the findings of the school health education evaluation: Health promotion effectiveness, implementation, and costs. *JOSH*. 1985;55:316-323.
- <sup>19</sup>McCormick LK, Steckler AB, McLeroy KR. Diffusion of innovations in schools: A study of adoption and implementation of school-based tobacco prevention curricula. *AJHP*. 1995;9: 210-19.
- <sup>20</sup>Han SS, Weiss B. Sustainability of teacher implementation of school-based mental health programs. *ISRCAP*. 2005;33(6):665-679.
- <sup>21</sup>Mihalic S, Irwin K, Fagan A, Ballard D, Elliott D. Successful Program Implementation: Lessons From Blueprints. *Juvenile Justice Bulletin*, July 2004 [Internett]. 2004. Tilgjengelig fra: [www.ojp.usdoj.gov](http://www.ojp.usdoj.gov). 23. of May 2006
- <sup>22</sup>Lendrum A, Humphrey N, Wigelsworth M. Social and emotional aspects of learning (SEAL) for secondary schools: Implementation difficulties and their implications for school-based mental health promotion. *CAMH*. 2013;18(3):158-164.
- <sup>23</sup>Fullan MG. Leading in a culture of change. San Francisco. Jossey-Bass; 2001.
- <sup>24</sup>Larsen T. Evaluating Principals and Teachers implementation of Second Step. A case study of four Norwegian primary schools. Bergen, Norge: Universitetet i Bergen, Institutt for utdanning og helse, HEMIL senteret; 2005.
- <sup>25</sup>Andersson HW, Kaspersen SL, Bjørngaard JH, Bungum B, Ådnanes M, Buland T. Psykisk helse i skolen - Effektevaluering av opplæringsprogrammene Hva er det med Monica?, STEP - ungdom møter ungdom og Venn1. Delrapport A. (Rapport SINTEF A10362); 2009.
- <sup>26</sup>Dusenbury L, Brannigan R, Falco M, Hansen WB. A review of research on fidelity of implementation: Implications for drug abuse prevention in school settings. *HEALTH EDUC RES*. 2003;18(2):237-56.
- <sup>27</sup>Domitrovich CE, et al. Maximizing the implementation quality of evidence-based preventive interventions in schools: A conceptual framework. *Advances in School Mental Health Promotion*. 2008;1(3):6-28.
- <sup>28</sup>Kallestad JH, Olweus D. Predicting teachers' and schools' implementation of the Olweus bullying prevention program: A multilevel study. *Prevention & Treatment*. 2003;6(1):21a.
- <sup>29</sup>Viig NG, Wold B. Facilitating teachers' participation in school-based health promotion – A qualitative study. *SCAND J EDUC RES*. 2005;49(1):83-109.

---