

Kunnskapsgrunnlaget og effektvurdering

Er programmet fundert på et internasjonalt program?

Svar: Nei. Det er ikke fundert på, eller kopiert av noe annet. Vi har selv satt sammen en miks utfra hva elever og lærere synes at fungerer for dem, i en norsk ungdomsskole-kontekst. Målet var å lage noe som elevene synes var gøy og nyttig, som lærerne kan klare å drive i samarbeid med ekstern kompetanse i kommunen, og som går over tre år slik at elevene kan trene ferdigheter og øve bevissthet gjennom månedlige samlinger i klassen over tre år.

Er det gjort noe forskning på effekten av programmet?

Svar: Det er ikke gjort effektforskning. Effektforskning er svært vanskelig å få til ved denne type helsefremmende og forebyggende programmer, fordi "dosen" er for liten, og antall x-faktorer som kan påvirke resultatet er for mange. Men vi har gjort årlige egevalueringer, intervjuer med lærere og med elever, og spørreundersøkelser til alle elevene. Den store evalueringsrapporten fra NOVA/Oslo Met (2023) sier ikke noe om effekten av Robust Ungdom, men gir en god analyse av virksomme elementer, hindringer og suksessfaktorer.

Her kan du lese rapport fra NOVA/Oslo Met:

<https://www.forebygging.no/Rapporter/liv-lek-og-lare.-erfaringer-med-undervisningsprogrammet-robust-ungdom/>

Her kan dere lese våre evalueringsrapporter og erfaringer fra lærere og elever:

(scroll ned til evalueringsrapporter)

<https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robust-ungdom/ressurser/>

Hva vet vi om effekten?

Det vi kan si med sikkerhet at virker, og som er programmets suksessfaktor, er å bringe lekende øvelser og lek inn i ungdomsskolen. Å utløse lekenhet fungerer som «icebreaker» som bryter den naturlige reservasjonen og hjelper elevene til å bli bedre kjent. Enkle leker er en lite ressurskrevende klasseintervensjon. Leken gjør at elevene blir tryggere på hverandre og får mer fellesskapsfølelse. Uten at elevene tenker over det, øver de også prososiale ferdigheter som å gi og ta, respektere grenser, inkludere, takle ulike utfall, ta den andres perspektiv, regulere følelser og dele opplevelser med andre i klassen de ikke pleier å henge med. Det igjen fremmer inkludering og sosial støtte i hverdagen.

Fra evolusjonsteori og utviklingsteori vet vi at lekenhetens primære funksjon hos mennesker er å fremme læring, trygghet og prososiale ferdigheter.



Lekenhet sikrer overlevelse ved at vi får trent får evne til å fungere sammen i grupper, samtidig som samholdet styrkes.

www.robustungdom.no

Forskning viser at synkroniserte øvelser og dialogerfaring gir målbare endringer i hjernens empatirespons 7 år senere. Dette minker hjernens naturlige fordomsgrunnlag, reduserer kortisolresponser (altså stress) og øker mengden oxytocin (følelsen av nærhet og kjærlighet). Dette endrer igjen de mellommenneskelige reaksjonene til å bli mer felleskapsorienterte og mindre fiendtlige.

Dialogtrening:

<https://psykologisk.no/2023/01/skal-man-laere-folk-a-bli-hoflige-ma-man-starte-med-a-trene-hjernen-mener-forsker/>

Referanse:

<https://academic.oup.com/pnasnexus/article/1/5/pgac236/6761418?login=false>

Les også: Lunde/Brodal <https://www.universitetsforlaget.no/laering-og-lek-i-et-nevrooperspektiv>

Hva er utfordringen som programmet er ment å skulle løse?

Mange elever går i tre år på ungdomsskolen uten å bli trygg på klassen sin eller få gode venner. Utrygghet på medelever og ensomhet er en stor utfordring for ungdommers psykiske helse. Ensomhet er den største enkeltårsaken til frafall i videregående skole og en folkehelseutfordring. Forskning er tydelig på at psykisk robusthet bygges best gjennom trening av sosiale – og emosjonelle ferdigheter. Slik ferdighetstrening må foregå i trygge miljøer der elevene oppholder seg til vanlig.

Hva er bakgrunnen/teorien for hvordan programmet er bygd opp?

Vi har hentet vårt kunnskapsgrunnlag fra positiv psykologi, normalpsykologi, kognitiv atferdspsykologi og forebyggingsforskning. Vi har latt oss inspirere av professor Arne Holtes arbeid om hvordan vi kan forebygge psykiske helseplager.

<https://arneholte.no/forebygging/slik-forebygger-vi-psykiske-helseplager/>

Arne Holte peker på at de universelle skoleprogrammene som viser effekt, er kjennetegnet av følgende:

- Trener ferdigheter (Stockings mfl, Weare & Nind, 2011) (må altså gå over tid og inneholde mye øvelse)



- Rettet mot positiv psykisk helse (hva som fremmer helse, ikke fokus på psykisk lidelse)
- Fremmer trivsel, mental helse, sosial og emosjonell læring (må være lystbetont og artig å drive med)
- Bygger på kognitiv- atferdsteoretiske prinsipper (anerkjent fag)
- Forankret i hele skolen og undervisningen (må integreres, må styres av rektor)
- Mindfullness virker tilsvarende positivt på psykisk helse og trivsel (Carsley, Khoury & Heath, 2018) (bør m.a.o. inneholde noe om pust som et verktøy for å få kontakt med egen kropp, regulere tilstand og regulere stressreaksjoner)

Vi har videre lagt til grunn Arne Holtes syv psykiske helserettigheter, om hva som fremmer psykisk helse. Det handler om mening, mestring, tilhørighet, trygghet, deltakelse, involvering og fellesskap. Mange unge har ikke psykiske lidelser, men fravær av helse og de faktorene vi trenger for å ha det bra. De unge får dårligere psykisk helse når de opplever for lite mening, mestring, tilhørighet, trygghet, deltakelse, involvering og fellesskap. Programmet normaliserer psykisk stress og peker på hva som kan hjelpe. Positive opplevelser i klassen løser ikke problemene dine, reparerer ikke traumene – men det kan styrke den enkeltes motstandsfaktorer. Det er nær sammenheng mellom hvordan vi takler ting, og hvilke hjelpekrefter vi har i og rundt oss.

Referanse: Holte, A. (2016, 15. juni). *De syv psykiske helserettighetene*. Norsk psykologforening. Hentet fra <https://www.psykologforeningen.no/publikum/velkommen-til-psykologhjelp/de-syv-psykiske-helserettighetene>

Hva er nytt?

Det er lite i programmet som er nytt. I stedet består programmet av allmennkunnskaper som alle burde få tilgang til, og øvelser som flinke lærere alltid har drevet med fordi det har positiv effekt på klasse miljø, læring og trivsel. Programmet forsøker å sette noe av den gode praksisen og kunnskapen i system slik at alle elever på den samme skolen kan få dette i sin klasse.

Hva er likt andre programmer?

Mange av de samme elementene går igjen i ART, MOT, Steg for steg, Zippys venner, Drømmeskolen, LINK til livet, Livet & sånn etc. Det handler om å lære elevene mer om tanker, handlinger, håndtere følelser (også de triste), øve kommunikasjonsferdigheter, styrke positive relasjonsferdigheter og tilhørighet til en flokk, og ikke minst: Gi elevene positive sosiale mestringsopplevelser og felles øyeblikk av glede.

Hva skiller Robust Ungdom fra andre programmer?

Vi har lagt til noen elementer som andre programmer ikke har. Ett av dem er søvnundervisning på alle tre trinn. Vi har også noen spesielle temaer, som





www.robustungdom.no

«miljø», «dårlig råd», «ikke-voldelig kommunikasjon» (gatemegling), og øvelse i pust, visualisering og nærvær som verktøy for å regulere eget stress. Vi har lagt til mer lek og fellesskapsøvelser som virkemiddel, helt i tråd med siste forskning på lekens helsefremmende effekter.

Hva skiller Robust Ungdom fra MOT sin ungdomssatsing med samme navn?

Vi var først ute med vår satsing og fikk tildelt prosjektmidler fra Østfoldhelse allerede i 2016 til å utvikle Robust Ungdom. MOT sin ungdomssatsing med samme navn ble lansert i 2017. På den tiden visste vi ikke om hverandres satsinger. En viktig forskjell er at vår satsing er gratis og åpent tilgjengelig på nett, mens MOT sitt program koster penger.

Litteratur som har inspirert oss:

Til sist legger jeg ved en referanseliste over litteratur som vi har hentet inspirasjon og kunnskap fra.

- Bjørndal, K. Og Bergan, V. (2020). Skape rom for folkehelse og livsmestring i skole og lærerutdanning. Oslo: Universitetsforlaget.
- Brandtzæg, I., Torsteinson, S., & Øiestad, G. (2017). Se eleven innenfra. Relasjonsarbeid og mentalisering på barnetrinnet. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Brodal, P. & Lunde, Charlotte (2022). Lek og læring i et nevroperspektiv. Hvordan gode intensjoner kan ødelegge barns lærelyst. Oslo: Universitetsforlaget
- Fallmyr, Ø. (2020). Følelshåndtering og relasjonsbygging i skolen. En emosjonsfokusert tilnærming. 2. utgave. Oslo: Universitetsforlaget
- Glavin, P. Og Lindbäck, S.O. (2014) Å undervise i sosial kompetanse. Oslo: Universitetsforlaget
- Johannesen, K.N. og Bakken, A-K. (2020) Fra uro til ro. Utfordrende atferd og barns muligheter for læring. Oslo: Gyldendal norsk forlag
- Madsen, O.J. (2020) Livsmestring på timeplanen. Rett medisin for elevene? Oslo: Spartacus Forlag AS
- Moen, B-E. Og Moen, G.L. (2020). Skolen som samfunnsbygger. Å bli til noen, ikke bare noe. Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Sælebakke, A. (2018). Livsmestring i skolen. Et relasjonelt perspektiv. Oslo: Gyldendal Norsk forlag.
- Øksnes, M. & Sundsdal, E. (2020). Barns lek i skolen. Bergen: Fagbokforlaget

Følg oss gjerne på Facebook. Vi holder gratis to-dagers kurs to ganger i året.

Prosjektleder, Anne-Kristin Imenes, april 2023

