



Hvordan jobbe med helse og livsmestring i barnehage og skole

Fagdag om folkehelse og livsmestring

18.Mars 2025

Ellen Nasset Mælan

Hva kjennetegner barn og unge som har god helse?



Hva er egentlig (folke)helse og livsmestring, og hvorfor skal barnehagen og skolen jobbe med det?

Folkehelse -> Helse (fysisk og psykisk) i befolkningen

Livsmestring -> Mestre selve livet



Bakgrunnen for de tre tverrfaglige temaene i overordnet del av læreplanverket (Ludvigsen-utvalget):



- Sten Ludvigsen:
- « Det som var viktig for oss var å finne de store, samfunnsmessige utfordringene som vi i Norge og det globale samfunnet står overfor»
- «Hovedbegrunnelsen for å inkludere livsmestring som eget tema var at **det å takle skolehverdagen krever nye tilnærminger** i en skiftende sosial, kulturell og digital hverdag.»

Overordnet del av læreplanen (kap.2.5.1.):

- kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse
- muligheter til å ta ansvarlige livsvalg
- et positivt selvbilde og en trygg identitet
- gode helsevalg
- forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv
- lære å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer



Livsmestring og helse i rammeplan for barnehagen:



- Bidra til å utjevne sosiale forskjeller
- Fremme barnas fysiske og psykiske helse
- Bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd
- Forebygge krenkelser og mobbing, samt håndtere, stoppe og følge opp krenkelser og mobbing som forekommer
- Gi barna støtte i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser

Livsmestring og helse i rammeplan for SFO:

- SFO skal fremme barnas fysiske og psykiske helse og bidra til at de opplever glede og mestring.
- SFO skal støtte utviklingen av trygge og gode relasjoner barna imellom, mellom barna og personalet og mellom personalet og barnas foreldre.
- SFO skal fremme inkludering og bidra til at alle barna har mulighet til å utvikle vennskap.
- Barna skal få støtte til å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser.



Refleksjon

Hvordan jobber dere for å ruste barn/unge til å mestre medgang og motgang?



Å være en ressurs for andre.....



Resiliens

- «Resiliens er god fungering tross risiko» (Borge, 2018)
- «Resiliens handler om å klare seg bra på tross av erfaringer med, og eller opplevelser av relativt stor risiko». (Bekkhus, 2012)
 - Personer som har blitt utsatt for den samme type motgang og vansker, kan ofte reagerer svært forskjellig
 - Omhandler prosesser mellom individ og miljø, medfødte egenskaper som blir «skrudd på» eller aktivert av miljøet
 - Snøballeffekten; med økt antall risikofaktorer øker sannsynligheten for skjev-utvikling betydelig

Salutogenese:

- Teori om hva som fremmer god helse og gir økt (livs)mestring og trivsel (well-being), og det motsatte av motsatt patogenese som er utvikling av sykdom (Borge, 2018, s.30)
- Aron Antonovsky (1923-1994) utviklet teorien om «Sense of coherence» (SOC), som handler om menneskers opplevelser av sammenheng og består av tre elementer:
 1. *Håndterbarhet*, -finne løsninger på problemer i stedet for håpløshet
 2. *Mening*, -opplevelse av at hverdagen gir mening og er kilde til personlig tilfredsstillelse
 3. *Forståelse*, - forståelse av følelser og hendelser i hverdagen



Fire elementer som bidrar til opplevelse av sammenheng

- 1. Konsistens: Barnet opplever miljøet som forutsigbart
- 2. Balanse: Balanse mellom belastning og ressurser
- 3. Deltakelse: Barnet føler autonomi/medbestemmelse
- 4. Emosjonell nærhet: Barnet føler anerkjennelse, tilhørighet og gode relasjoner.

(Sagy og Antonovsky, 2000)

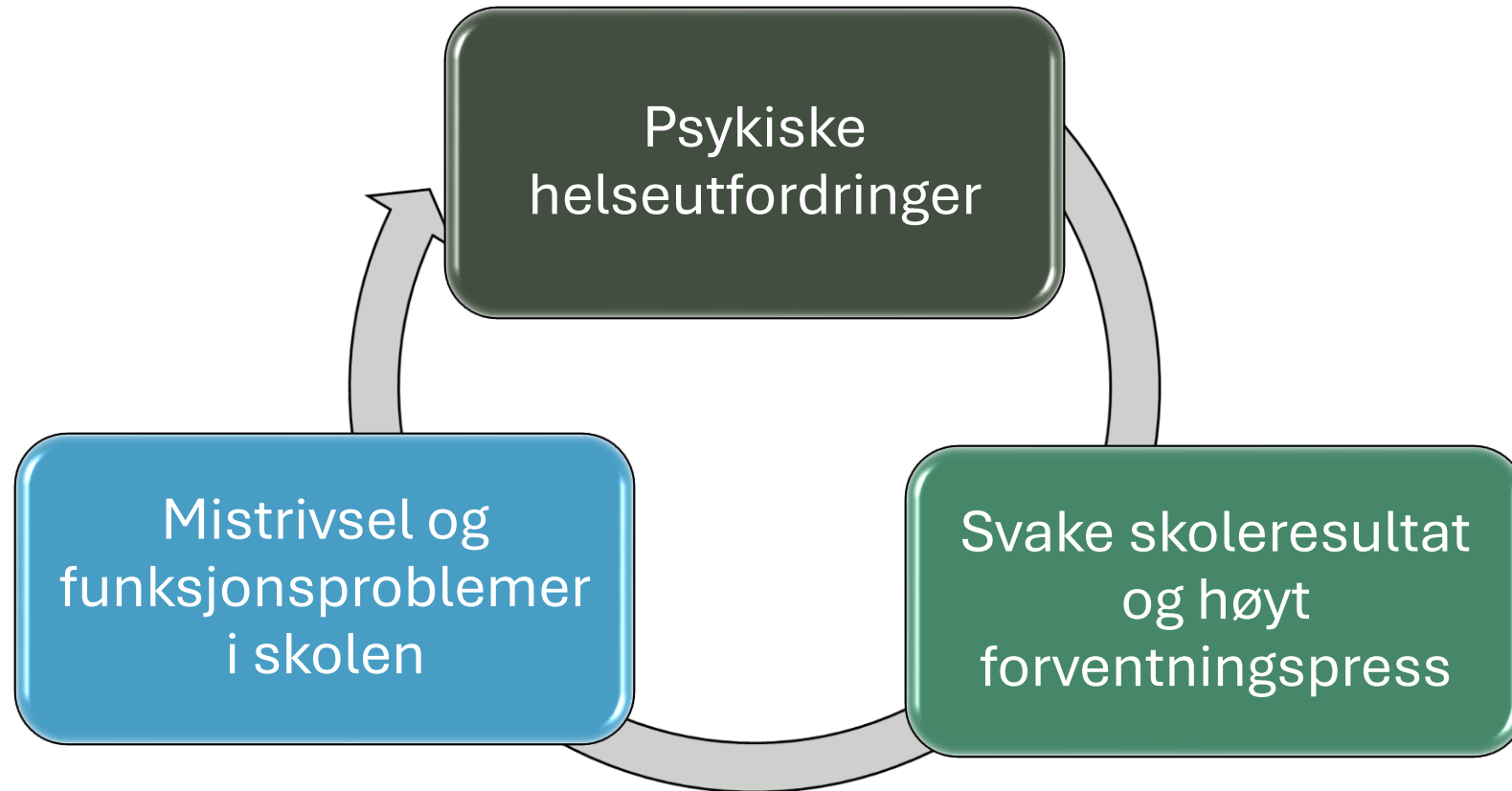
WHO's definisjon av psykisk helse:

"En tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stress-situasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet."

For barn og unge kan det bety at de:

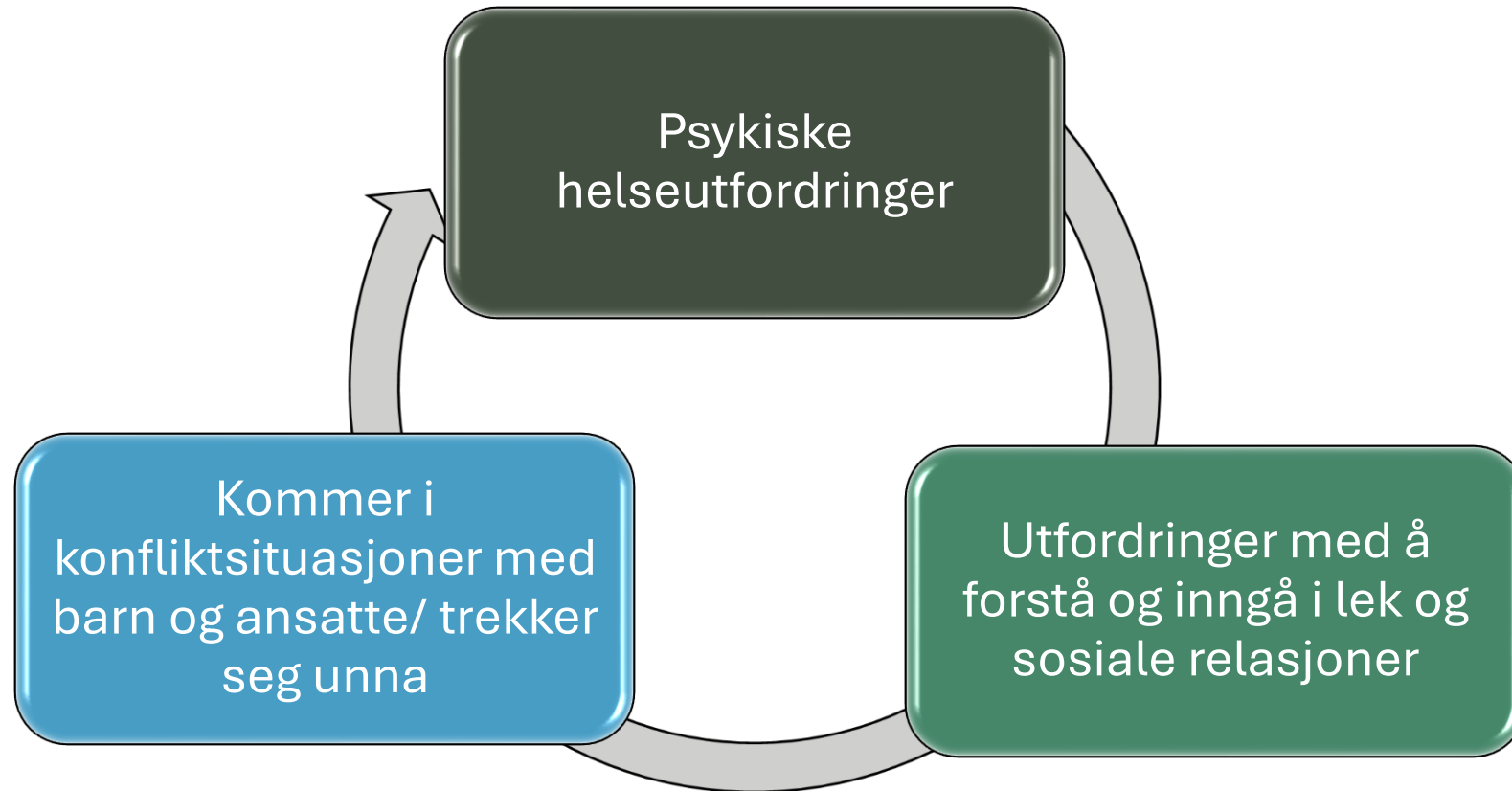
- utnytter sitt potensiale
- takle utfordringer og lære av dem
- trives i barnehage og skole
- Bidra overfor andre og utvikle seg slik at de i fremtiden kan bidra i samfunnet

Sammenheng mellom læring/utvikling og psykisk helse



Se f.eks.: Gustavsson et.al. (2010).
Schools, Learning and mental Health.

Sammenheng mellom læring/utvikling og psykisk helse



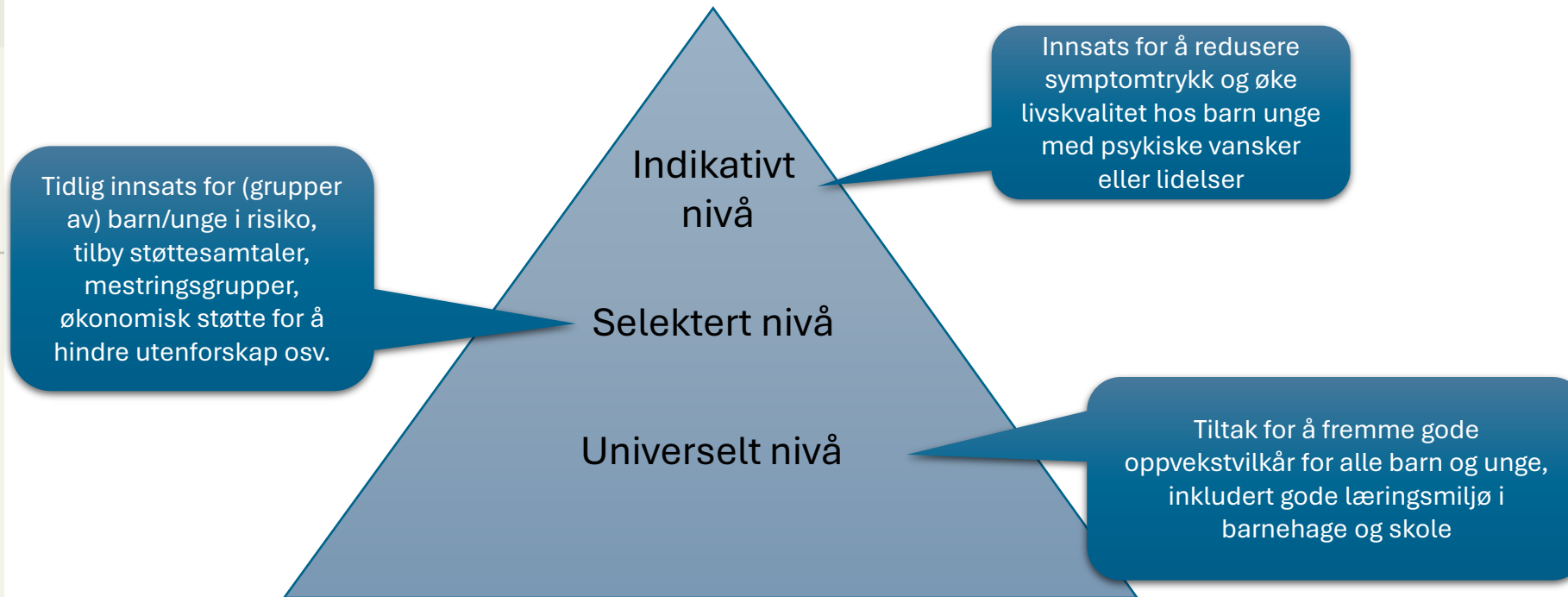
Helsefremmende vs. sykdomsforebyggen de perspektiv,

Helsefremmende perspektiv =
innsats for å fremmer barn og
unges **psykisk helse**

Sykdomsforebyggende
perspektiv =
forebygge **psykiske** lidelser +
redusere symptomtrykk eller
unngå at psykiske utfordringer
øker

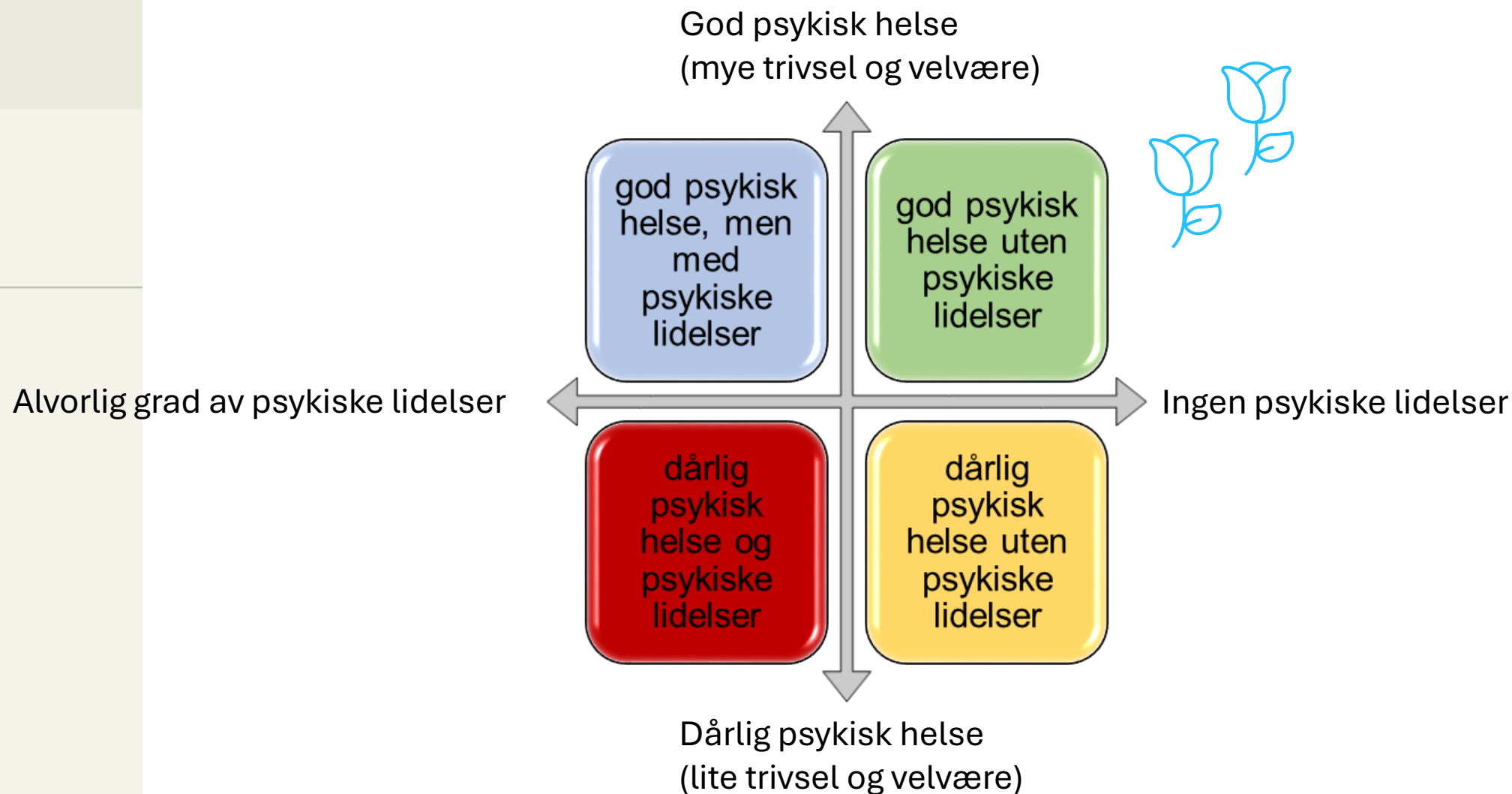


Tre nivåer av innsats for å fremme psykisk helse og livsmestring og forebygge vansker:



En modell for å forstå psykisk helse

Westerhof & Keyes (2010) toakse-modell



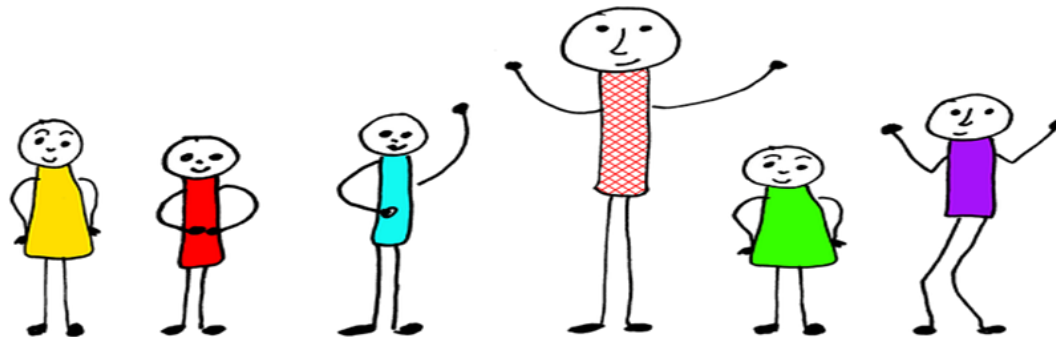
Psykisk helse-aksen består av tre komponenter (well-being = trivsel og velvære):

1. **Emosjonell well-being:** subjektiv opplevelse av å være lykkelig og tilfreds med livet mesteparten av tiden
2. **Psykologisk well-being:** Være motivert, engasjert og evner å gjennomføre aktiviteter i hverdagen
3. **Sosial well-being:** fungering i relasjon til andre

(Keyes & La Greca, 2005)

Barn og unge trenger tre former for støtte fra voksne (jmf. Komponentene i well-being):

- Emosjonell støtte
- Faglig/kognitiv og språklig støtte (tilpasset opplæring), støtte til motivasjon og engasjement
- Sosial støtte



Helhetlig ansvar i kommunen som omfatter:

- Arealplanlegging
- Barns rammebetingelser og muligheter
- Helhetlige tiltak rundt familier i sårbare livssituasjoner



Psykisk helse i et livsløpsperspektiv

En god barndom varer livet ut!



Tidlig innsats
– innsats når utfordringene oppstår





iNN

Universitetet
i Innlandet