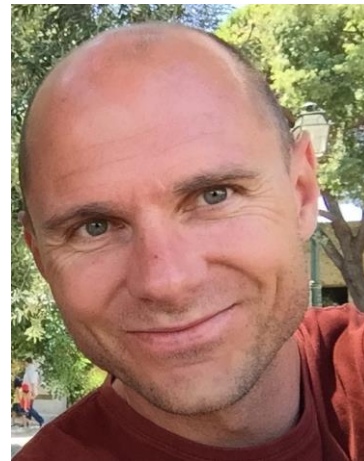


Mestring og mening på Fredrik II videregående skole

Skolen som arena for å fremme god psykisk helse

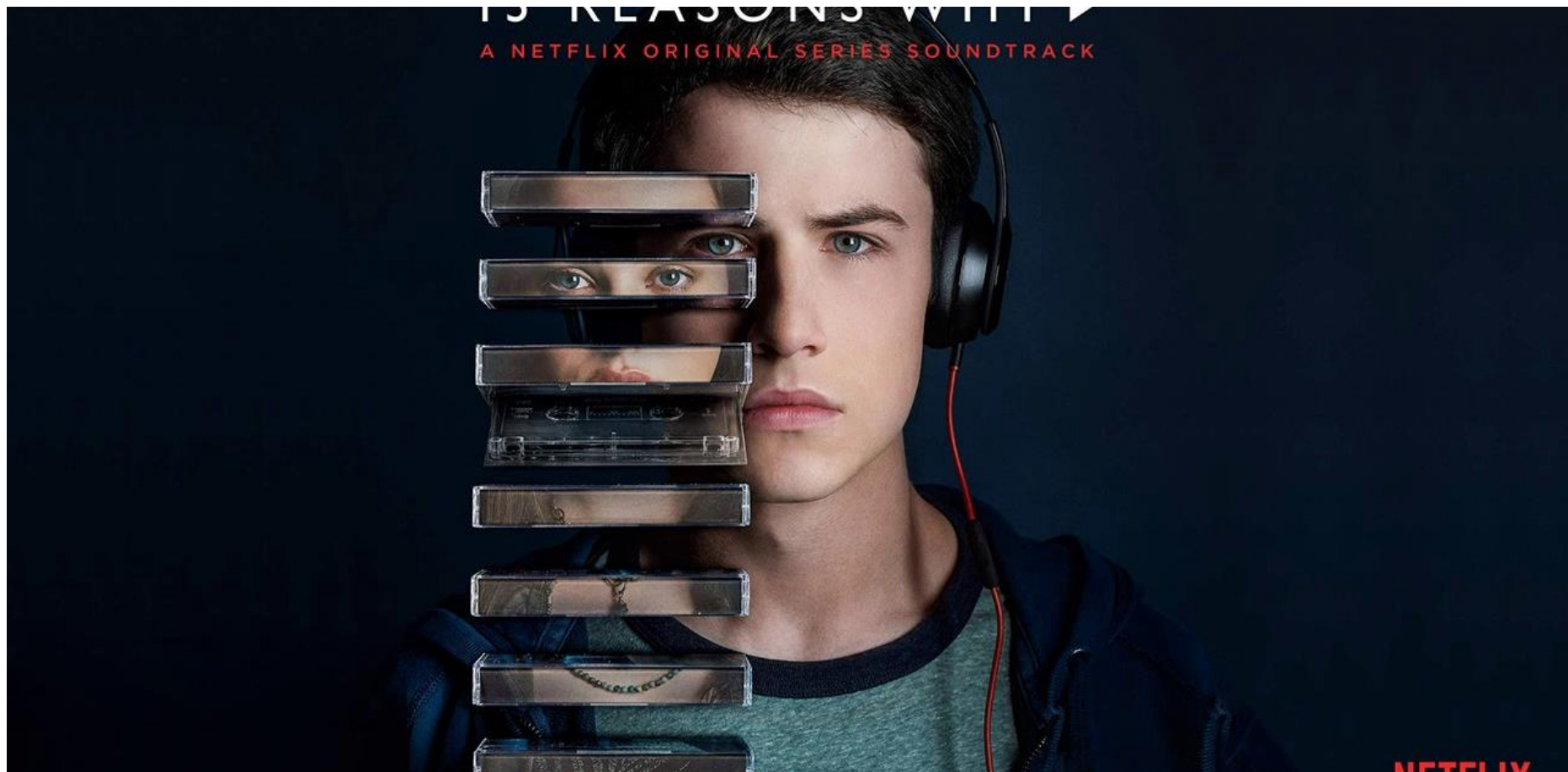
Hvem er vi?

- Prosjektledere er Espen Marius Foss og Kjersti Lien Holte
- Master i samordning av helse og velferdstjenester
- Master i psykososialt arbeid
- Høgskolen i Østfold bidrar med 980 000 kroner i prosjektet.
- Østfold fylkeskommune (avdeling for folkehelse) bevilget i juni 2 280 000 kroner.



Hva er **god** psykisk helse?

- Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer god psykisk helse som en **tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, håndtere normale stress situasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har muligheter til å bidra overfor andre og samfunnet.**
- Det motsatte av en hedonistisk tilnærming som er basert å fjerne alt som er ubehagelig.



Kjersti Lien Holte kjersti.e.holte@hiof.no og Espen Marius Foss
espen.m.foss@hiof.no

25.09.2017

4

Elevundersøkelsen fra 2016 viste at:

**89,5 % trives godt eller
svært godt**

**94 % har noen å være
sammen med i friminuttene**

Ungdom og psykisk helse

- Ca 20 % av norsk ungdom opplever så sterke symptomer på dårlig psykisk helse at det påvirker deres livskvalitet.
- 8 % av barn og unge mellom 6 og 18 år har en psykiatrisk diagnose
- 30 % av de som bruker lang tid på videregående eller faller fra oppgir psykiske plager som årsak.
- 30 – 50 % får en psykisk lidelse i løpet av livet
- Bruk av antidepressiva øker mest blant unge

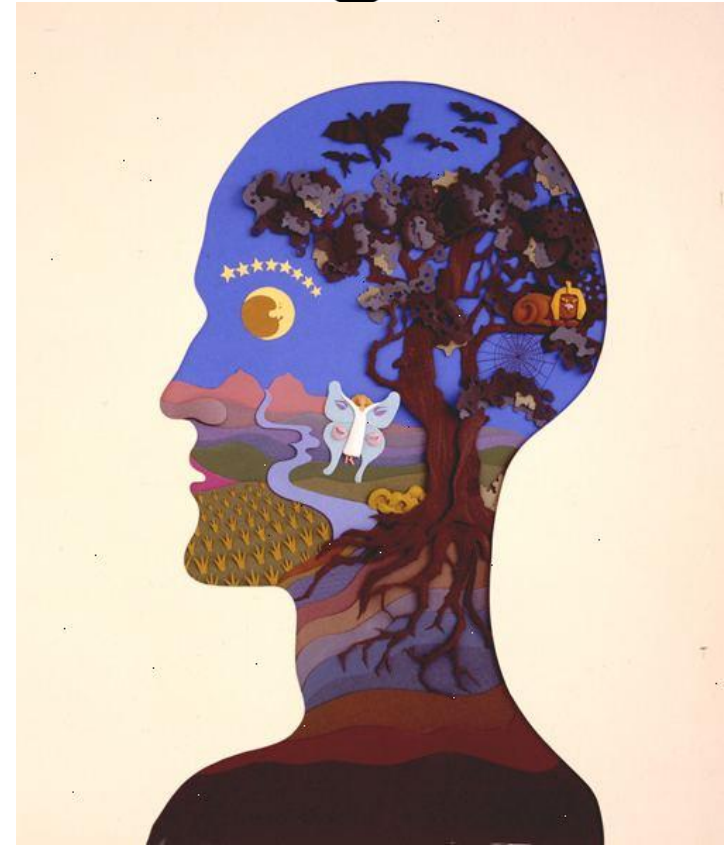
(Reseptregisteret)

Prestasjonsorientert undervisning

- Elever som rapporterer stort prestasjonspress i skolen, rapporterer mer nedstemthet, lavere selvverd og sterkere utmattelse enn elever som opplever mindre press. (Skaalvik og Federici 2015)
- Andelen som opplever stort prestasjonspress i skolen er langt større en andelen som opplever utseendepress.

Forskningsspørsmål

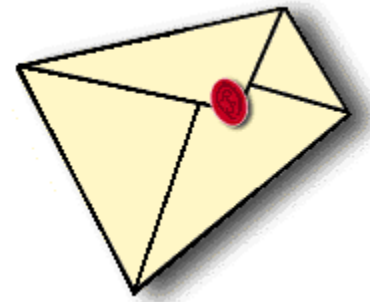
- › Hvordan kan skolen bli et bedre sted?
- › Hva kan skolen bygge videre på (gjøre mer av)?
- › Hva bør endres?
- › Hvordan kan undervisning gi god psykisk helse?
- › Hvordan kan relasjoner mellom elever og mellom elever og lærere gi god psykisk helse?
- › Hvordan kan systemene og strukturene på skolen gi god psykisk helse? (tid, rom, prøveplan



Brevundersøkelse

- Alle ansatte, **alle elever** og alle foreldre ved skolen vil bli bedt om å skrive et brev til oss der dere reflekterer fritt over hvordan skolen er eller burde være en god arena for å fremme god psykisk helse.
- Selvopprettelseslink på mail.
- Undersøkelsen er anonym.
- Vi vil gjerne ha **så mange brev som mulig** og håper at dere hjelper til med det.
- 1. november

- Skriv et brev til Kjersti og/eller Espen ved Høgskolen i Østfold der du **reflekterer fritt over hva du mener eller har opplevd er viktig for at Fredrik II videregående skole er eller skal bli en god arena for å fremme god psykisk helse.**
- Du kan skrive så langt eller kort du vil.
- Innholdet er viktigere enn **formen.**



Fredrik II videregående skole
skal bli den skolen alle
snakker om som fremmer
god psykisk helse
For å få til det trenger deres hjelp

Vi ønsker

- At dere forteller litt om prosjektet når dere kommer tilbake til klassene.
- At dere sier litt om brevundersøkelsen
- Hjelper oss å få folk til å komme på infomøter vi skal ha med klasser framover
- Når undersøkelsen er i gang trenger vi deres hjelp til å få flest mulig til å skrive brev
- Mulig å begynne å skrive brev allerede nå (det kan limes inn)
- Ikke kødd 😊

- Alles stemme er viktig
- Alles erfaringer og opplevelser er viktige
- Unik mulighet for å få fram elev stemmer i stort omfang
- Helheten av stemmer gir et riktigere bilde
- Det skal skje noe på skolen og med skolen på grunnlag av det som komme fram.



Prosjektfaser



Har dere spørsmål til brevundersøkelsen og prosjektet?

