

Ungdom og utviklingsfremmende samtaler – et utviklingsprosjekt

Ved Kristin Olaisen

I perioden 2004 – 2007 ble det gjennomført et utviklingsprosjekt i skolehelsetjenesten ved Sogn og Lambertseter videregående skoler. Målet med prosjektet var å styrke det psykososiale samtaletilbudet for ungdom som hadde behov for hjelp og støtte. I prosjektperioden "flyttet" en fagperson som var ansatt ved BUP, ut i skolehelsetjenesten og arbeidet sammen med helsesøster to dager i uka. Helsesøster fikk også utvidet sin arbeidstid ved skolen. Parallelt med utviklingsprosjektet ble det startet et forskningsprosjekt for å studere samtaletilbudet nærmere. I denne artikkelen er det utviklingsprosjektet som blir beskrevet.

Bakgrunn

Utviklingsprosjektet kom i gang gjennom et samarbeid med helsestasjon- og skolehelsetjenesten sentralt i Oslo kommune, skolehelsetjenesten ved Sogn og Lambertseter videregående skoler i Oslo og Nic Waals Institutt. Det hadde lenge vært et problem for helsesøstrene å få henvist ungdom til BUP (barne- og ungdomspsykiatrien) og DPS (distriktpsikiatriske senter) når de hadde behov for hjelp fra spesialisthelsetjenesten. Erfaringene var at ventelister og tungvinte henvisningsprosedyrer ofte bidro til at ungdommene ikke fikk nødvendig hjelp, og at helsesøstrene ble sittende med svært vanskelige problemer. Også i BUP, nærmere bestemt Nic Waals Institutt, var det et ønske om å utvikle en mer tilgjengelig tjeneste for ungdom. Da dette prosjektet ble utført, ble det bygd videre på erfaringene som var gjort ved Sogn videregående skole gjennom prosjektene "Psykososial hjelp til unge jenter i et flerkulturelt miljø" (Langaard, 2002) og "Prosjekt ungdom" gjennomført ved Nic Waals Institutt (Kveseth & Furre, 2000). Til utviklingsprosjektet var det knyttet et forskningsprosjekt ledet av Kari Langaard ved R-BUP helseregion Øst og Sør.

Målsetting

Hovedidéen med prosjektet var å videreutvikle skolehelsetjenesten ved både å utvide åpningstiden og bemanne tjenesten tverrfaglig, dvs. med helsesøster fra førstelinjen og fagperson med erfaring fra BUP-feltet. Gjennom dette var det et ønske å utvikle tilbud der kunnskap og erfaring fra begge fagområdene legges til grunn. Brukermedvirkning, først og fremst elevmedvirkning, skulle være et fundament i arbeidet.

Målsetting

Prosjektets målsetting var å utvikle samtaletilbudet til ungdom som oppsøkte skolehelsetjenesten for å få hjelp i forhold til psykososiale vansker. At ungdommene selv, på eget initiativ, oppsøker tjenesten sto sentralt, og det var et ønske å utvikle et tilbud der ungdommene ble involvert i sitt eget endringsarbeid. Vi valgte å bruke begrepet utviklingsfremmende samtaler på dette tilbudet.

Viktige tiltak var både å utvide åpningstiden og bemanne tjenesten tverrfaglig, dvs. med helsesøster fra førstelinjen og fagperson med erfaring fra BUP-feltet. Hensikten var å utvikle et tilbud der kunnskap og erfaring fra begge fagområdene skulle legges til grunn. Brukermedvirkning, først og fremst elevmedvirkning, skulle være et fundament i arbeidet.

Vi valgte å løfte fram følgende prinsipper:

- Tilstedeværelse i ungdommenes miljø
- Lett tilgjengelighet
- Representere kontinuitet over år
- Bygge på ungdommenes behov/ bestilling
- Gi ungdommene tid
- Taushetsplikt
- Respekt
- Utviklings- og mestringsfremmende arbeidsmåter/metoder
- Ingen diagnostisering på dette nivået, men skjerpet henvisningskompetanse til 2.linjen

Møte med Lene

Lene gikk på allmennfaglig linje og hadde alltid vært skoleflink og opptatt av å klare seg bra på skolen. Da hun begynte på videregående skole, hadde hun

nettopp flyttet til Oslo fra en by på Vestlandet. Hun oppsøkte skolehelsetjenesten i forbindelse med store fysiske plager som stoppet henne i å danse. Dans var hennes hovedinteresse, og hun hadde mange av venninnene sine i dette miljøet. Hun tok kontakt med skolehelsetjenesten da hun gikk siste halvdel av første klasse, fordi hun opplevde at hun trengte en å snakke med; hun var nedstemt, hadde lav selvtilit og var misfornøyd med seg selv og trakk seg bort fra foreldrene og jevnagmlene både på skolen og i fritiden. Innledningsvis diskuterte vi hvilken hjelp som passet henne best (henvisning til BUP eller samtaler i skolehelsetjenesten). Hun ønsket tilbud om samtaler i skolehelsetjenesten, en gang i uken. Hun fortalte etter hvert om perioder tidligere hvor hun hadde vært deprimert og opptatt av at hun ikke hadde vært bra nok. Hun hadde slanket seg, og hadde også en periode vært plaget av selvmordstanker og hadde prøvd å ta livet sitt.

For Lene var det viktig å kunne dele tanker og sette ord på følelser. Hun hadde aldri betrodd seg til venninner eller andre voksne før og opplevde skam og selvbebreidelse, og lurte på om det var noe "galt" med henne. Lene gikk til regelmessige samtaler i skolen (skolehelsetjenesten) hos fagperson fra BUP over noen måneder. Det gikk bedre etter hvert, og kontakten ble avsluttet med avtale om å stikke innom ved behov.

"Ofte er det lite som skal til for å komme over en kneik, da er det viktig å ha noen voksne som du kan diskutere med før det går for lang tid!"

Hun ba igjen om kontakt i slutten av andre klasse i forbindelse med en dramatisk opplevelse i en venneflokk. Hun kom til to avtaler og fikk ryddet opp i det. Hun tok igjen kontakt våren i tredje klasse, denne gangen via SMS. Hun opplevde seg da som deprimert, trakk seg tilbake fra jevn-angamle og var redd hun ikke skulle klare eksamen. Hun hadde selvmordstanker og var redd hun skulle gjøre alvor av det. Etter to samtaler ble det etter avtale med Lene tatt kontakt med akuttteamet ved DPS. Hun fikk avtale raskt og ble vurdert til ikke å være suicidal med beskjed om time om to måneder. Lene fikk (i mellomtiden) timer i skolehelsetjenesten fram mot eksamen. Hun fikk igjen grep om livet sitt og gjennomførte eksamen med gode resultater. Hun takket nei til tilbudet ved DPS, men fikk med seg et telefonnummer og avtale med en privatpraktiserende psykolog da hun sluttet på skolen.

Lenes historie viser nødvendigheten av tilstedeværelse og kontinuitet når sårbar ungdom skal tørre å ta kontakt og mestre å ta imot hjelpen de får tilbud om. Å følge ungdommene på denne måten og bistå dem på deres premisser i en utviklingsprosess er viktig og nødvendig.

Erfaringer fra prosjektet

Generelt fant man at prosjektet hadde bidratt med både ny og nyttig kunnskap om hvordan skolehelsetjenesten og BUP kan fungere bedre sammen for å møte ungdom med psykososiale vansker. Ved å være til stede i ungdommenes eget miljø er det lettere for ungdommene å oppsøke hjelp alene eller med støtte fra familie, venner, rådgiver eller en lærer de har tillit til. Det er også enklere for mange

ungdommer å følge opp et samtaletilbud i skolehelsetjenesten, og denne kontakten kan for de som har behov for det bli en mulig vei til nødvendig hjelp hos andre hjelpeinstanser (Olaisen, 2007).

Ved å være til stede i skolemiljøet kan kunnskap om utvikling og tidlig hjelp til denne gruppen, som ofte selv ikke oppsøker hjelp, nå lærere og rådgivere slik at hjelperne kan finne individuelle løsninger og i et samarbeid bidra til viderehenvisning til BUP/DPS. Dette arbeidet er ofte en prosess over tid der det er nødvendig med et kontinuerlig samarbeid mellom ungdommene, foreldrene, skolen, ulike lavterskeltilbud, fastleger og spesialisthelsetjenesten.

I prosjektet så vi at guttene oppsøkte skolehelsetjenesten. Det er imidlertid en utfordring å nå flere og utvikle gode lavterskeltilbud for gutter i alderen 16 til 20 år, og samtidig bidra til at terskelen for å ta imot hjelp fra spesialisthelsetjenesten blir lavere.

Prosjektet ble prøvd ut ved to ulike skoler i Oslo, det var en klar konklusjon at det var viktig at skolene kunne tilpasse og justere arbeidsmodellen til lokale forhold. Vi erfarte at skolehelsetjenesten, i samarbeid med skolens ansatte, kunne utføre meningsfylt forebyggende psykisk helsearbeid gjennom direkte bidrag inn i skolens øvrige aktiviteter og fag. Det ble også klart at det fortsatt er mye å hente for skolehelsetjenesten ved å prioritere samarbeid på systemnivå med andre viktige instanser omkring ungdommene, så som foreldre, lærere, rådgivere, pp-tjenesten, BUP, DPS og barnevern.



Kristin Olaisen er klinisk pedagog ansatt ved BUP Oslo Syd, Ullevål universitetssykehus. Hun har lang erfaring fra arbeid med ungdom innen BUP-feltet, og har siden 2003 arbeidet med å utvikle lavterskel psykisk helsetilbud for ungdom i skjæringspunktet mellom første- og andrelinjertjenesten.

Oppsummering

Både underveis og ved prosjektets avslutning opplevde de som arbeidet i prosjektet, en betydelig entusiasme for denne måten å arbeide på. Prosjektet viste hvor nødvendig det er at alle ungdommer i alderen mellom 15/16 år og 20/21 år får tilgang på lavterskeltilbud i forhold til psykisk helse.

I et arbeid med å utvikle ulike lavterskeltilbud for ungdom blir det viktig å bidra med kompetanseheving gjennom utdanning og veiledning, og samtidig etablere metoder for å kvalitetssikre tjenestetilbudene. Det er en selvfølge at det samtidig bør satses videre på forskning for å finne gode arbeidsmetoder overfor ungdom.

Denne arbeidsmodellen fortsetter i to bydeler i Oslo, ved Sogn videregående skole i bydel Nordre Aker og utvides til tre videregående skoler i bydel Nordstrand; Holtet, Lambertseter og Nordstrand videregående skoler. Samarbeid i Nordstrand bydel er et organisatorisk og økonomisk "spleiselag" mellom Bydel Nordstrand, Helse- og velferdsetaten i Oslo kommune og BUP Oslo Syd.

Referanser

- Kveseth, K. & Furre, A. (2000). *Prosjekt ungdom. Erfaringer fra terapeutisk arbeid med ungdom*. Prosjektrapport. Oslo: Nic Waals Institutt.
- Langaard, K. (2002). *Psykososial hjelp til unge jenter i et flerkulturelt miljø. Et samarbeidsprosjekt mellom helsetjenesten ved Sogn videregående skole og Nic Waals Institutt*. Oslo: Nic Waals Institutt.
- Olaisen, K. (2007). *Ungdom og utviklingsfremmende samtaler*. Nic Waals Institutt.

"Det å ta sjansen på å prate med noen når man går med mange negative tanker er nesten umulig. Du går der og tror at ingenting kan bli bra og at det er noe galt med deg.....Da jeg fikk hjelp av læreren min til å ta kontakt med skolehelsetjenesten, tok jeg sjansen, jeg satsa på en måte på at noe måtte bli bedre.....Jeg begynte å prate her og skjønte at det jeg slet med var en naturlig reaksjon..... Så turte jeg å gå ut med de i klassen. Det at jeg trives i klassen og har fått venner tror jeg er det aller viktigste....."