

Lisbeth Hellesnes Gausvik, Heidi Høglund, Trine West Svenni

### **Abstract**

In this article young people's perspective on mental health and relationships in school are being looked at. The study this article builds on, is qualitative and an indirect approach to individual interviews has been used (Moshuus & Eide, 2016). The young people talk about challenges they have experienced related to their mental health and how it has had an impact on their educational path. They also talk about feeling lonely and isolated during their adolescence, and that their relationships to their fellow students and teachers has been challenging.

### **Key words**

Young people, mental health, school experiences, relationships, learning environment.

### **Sammendrag**

I denne artikkelen undersøkes temaet psykisk helse og relasjoner i skolen. Det er tatt utgangspunkt i tre ungdommers fortellinger, som har kommet frem i individuelle intervjuer foretatt med en indirekte metode (Moshuus og Eide, 2016). Ungdommene forteller om utfordringer i forhold til egen psykisk helse og hvordan dette har spilt sammen med og gjensidig påvirket relasjoner og skolegang. Alle de tre ungdommene har følt seg ensomme og isolerte i ungdomstiden, og relasjoner til medelever og lærere har vært utfordrende.

### **Nøkkelord**

Ungdom, psykisk helse, skoleerfaringer, relasjoner, læringsmiljø

### **Innledning**

Psykisk helse hos barn og unge er et tema som har fått mye oppmerksomhet i media de siste årene, blant annet med TV-seriene "Sykt perfekt" på TV2 (2015) og "Jeg mot meg" på NRK1 (2016). Forskningsresultater kan tyde på at psykiske helseplager er et økende problem blant unge, men om det faktisk er tilfellet eller bare et resultat av mer oppmerksomhet og åpenhet rundt slike plager er det uenighet om (Sletten & Bakken, 2016, s. 15). I følge Helland og Mathiesen (2009) er gutter i barndommen noe mer utsatt for psykiske plager enn jenter, men fra ungdomsskolealder er jenter mest plaget. Antall ungdommer som opplever å ha et høyt nivå av depressive symptomer øker jevnt fra 8.trinn og når en topp mot slutten av videregående skole, ifølge den kvantitative survey-undersøkelsen Ungdata (2018). Her melder 13 prosent av guttene og 32 prosent av jentene om depressive symptomer det siste året på videregående skole (Bakken, 2018, s. 81).

For at elever skal kunne konsentrere seg om faglig læring i skolen over tid, er det av vesentlig betydning at de har en god psykisk helse (Bru, Idsøe & Øverland, 2016, s. 20). I den reviderte læreplanen som trer i kraft i norsk skole i 2020, har psykisk helse fått en tydelig plass under prinsipper for læring, utvikling og dannelse, som et tverrfaglig tema i hele opplæringen fra første klasse til ut videregående skole.

Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selv bilde

### **Citation**

Hellesnes Gausvik, L., Høglund, H., West Svenni, T. (2019) 'Psykisk helse og relasjoner i skolen', *The Journal of Youth Voices in Education: Methods Theory Practice*, 1(1), pp. 25-31.

og en trygg identitet særlig avgjørende. (...) Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte (Utdanningsdirektoratet, 2018).

Den kvalitative studien denne artikkelen bygger på vil nettopp se på psykisk helse og livsmestring i et skoleperspektiv, med særlig vekt på relasjoner, da med fokus på ungdoms fortellinger innhentet gjennom intervjuer.<sup>1</sup> Utgangspunktet er å belyse ungdommenes opplevelser av å streve psykisk i møte med skolen, og sitater er tatt med for å få frem ungdommenes stemmer. Vi har derfor ikke fokus på sykdomshistoriene deres, men møtet med skolen som institusjon.

### Bakgrunn og forskning

Det finnes ulike meninger om hva psykisk helse innebærer, og derfor finnes det ulike definisjoner. Folkehelseinstituttet støtter seg på Verdens helseorganisasjons definisjon på psykisk helse som blir oversatt til norsk som:

En tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, håndtere normale stressituasjoner i livet, arbeide på en fruktbar og produktiv måte og ha mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet. God psykisk helse er altså en positiv tilstand – ikke bare fravær av sykdom og vansker.  
(Verdens helseorganisasjon, referert i Folkehelseinstituttet, 2017).

Her pekes det på at psykisk helse handler om mer enn å være frisk, og sier at en også skal ha overskudd til å takle livet som skjer rundt en, på godt og vondt.

Opplæringsloven kapittel 9A (1998) slår fast at skolen skal arbeide for at alle elever opplever et godt psykososialt miljø. I følge Nordahl (2012, s. 23) vil et inkluderende læringsmiljø fremme positiv sosial kompetanse, læringsutbytte, god psykisk helse og en sterk identitet hos elevene. Alle elever trenger lærere som er tydelige voksenpersoner, og er nødvendig for at elevene skal lære (Aasen, Nordahl, Mælan, Drugli og Myhr, 2014, s. 16). Forskning peker på at det er læreren som betyr mest for elevenes læringsutbytte (Hattie, 2009; Nordahl, 2012; Aasen m.fl.; 2014). For å være en god lærer som møter mangfoldet av elever, må man både ha faglig kompetanse og relasjonskompetanse. «Å være relasjonskompetent har med det å være profesjonell i utøvelsen av lærerrollen å gjøre. Å være profesjonell innebærer blant annet å ta ansvar for og kontroll over egen kommunikasjon og atferd, slik at denne fungerer til beste for elevene» (Drugli, 2012, s. 45). En profesjonell lærer utøver god klasseledelse. God klasseledelse innebærer at læreren har regien på hvordan klassen utvikler seg med hensyn til blant annet relasjoner, klima, struktur og normer (Vaaland, 2015). Gode elev-elev-relasjoner er med på å skape et trygt læringsmiljø, der det er trygt å prøve og feile. Lærere bør jobbe proaktivt for å påvirke miljøet positivt (Nordahl, 2012). Gode relasjoner mellom klassen og læreren er en forutsetning for at undervisningen og kommunikasjonen skal fungere (Ogden, 2012). «Positive relasjoner mellom lærer og elev er kjennetegnet ved blant annet høy grad av nærhet, støtte, omsorg, åpenhet, involvering og respekt partene imellom» (Drugli, 2012, s. 48). Når dette er på plass, er det gode vilkår for læring og utvikling av god psykisk helse. Kvaliteten på lærer-elev-relasjonen og elevens psykiske helse har ifølge Drugli (2012, s. 79) en klar sammenheng. Elever som trenger noe «ekstra» for å mestre skolehverdagen, har særlig nytte av en god relasjon til læreren (Drugli og Nordahl, 2012, s. 71). Elever med ulike former for psykiske utfordringer har ofte likevel mer negative relasjoner til lærere

<sup>1</sup> Artikkelen er en del av Erasmus+ prosjektet Marginalisation and Co-created Education (MaCE), og er et samarbeidsprosjekt mellom Universitetet i Sørøst-Norge, Via University College (DK) og University of Cumbria (UK). Prosjektet søker å få mer kunnskap om ungdom og unge voksne som kan sies å være i en sårbar situasjon i forhold til gjennomføring av videregående opplæring eller har en usikker tilknytning til arbeidsmarkedet. Studien er kvalitativ, longitudinell og en indirekte form for intervju er brukt for å fange ungdommenes historier. Studenter inviteres inn som medforskere, og denne artikkelen bygger på to av studentenes forskningsfunn i forbindelse med deres bachelor.

enn andre (Drugli, 2012, s. 79). Det er ikke noe fasitsvar på hvorfor det er slik, men det kan ha ulike årsaker. Eleven kan oppleves krevende, det kan være mangel på kunnskap om elevens vansker, dårlige rammebetingelser på skolen eller andre årsaker som kan utfordre en god relasjon (Drugli, 2012).

Det er ikke alltid enkelt å vite alvorlighetsgraden av elevers psykiske plager. I følge Olsson (2006) kan for eksempel en ungdom som kommer med noe som tilsynelatende kan virke som en overflatisk uttalelse om livstretthet, ha alvorlige bakenforliggende tanker om selvmord. Dersom en elev åpner og betror seg til en voksen om livstretthet, men ikke får reaksjoner som tilsier at følelsene til eleven blir tatt på alvor, kan eleven oppleve det som at den voksne ikke bryr seg (Olsson, 2006).

### **Metode**

Datamaterialet består av totalt 46 intervjuer gjennomført av studenter og forskere i prosjektet i Norge. Informantene er ungdom og unge voksne i alderen 16-25 år som går på yrkesfaglige utdanningsprogram med høyt frafall, har opplevd skoleavbrudd, er unge arbeidsledige, har kort botid i Norge eller av andre grunner har en usikker tilknytning til skole og arbeidsliv. Det er brukt en kvalitativ forskningsmetode i form av åpne intervju med en indirekte tilnærming (Moshuus og Eide, 2016). Den indirekte tilnærmingen fører til at intervjuene inneholder ulike temaer, fordi ungdommen selv kan velge hva den vil snakke om.

Det er gjort lydopptak under alle intervjuene, og disse er videre transkribert og kodet. I etterkant av intervjuet er det skrevet et feltnotat som beskriver intervjusituasjonen. Det er flere intervjuer som omhandler psykisk helse og skole, men vi er særlig opptatt av ungdommenes fortellinger om relasjoner i skolen. Vårt utvalg består av tre intervjuer der ungdommene har snakket om psykisk helse og skole, og der de i tillegg har beskrevet relasjoner i skolen. De har alle opplevd perioder med isolasjon som følge av egen psykisk helse. Alle har fått fiktive navn i artikkelen, og navn på steder, skoler og andre ting som kan føre til identifisering er anonymisert.

### **Resultater og analyse**

Videre presenteres ungdommene og deres fortellinger om psykisk helse og skole. De tre ungdommenes historier blir presentert hver for seg. Vi har her kalt dem for Anja, Tiril og Thomas.

#### **Anja**

Anja beskriver en tid i ungdomsskolen som er preget av mobbing, utenforskap, høyt fravær og psykisk uhelse. Hun belyser i tillegg opplevelsen av den gode læreren som prøvde å hjelpe henne med å få slutt på mobbingen hun var utsatt for og begrense et allerede høyt fravær.

Da hun gikk på ungdomsskolen ønsket Anja å gå på samme skole som venninnen, så hun valgte derfor å flytte til faren sin og bytte skole. Den klassen hun begynte i, som venninnen også gikk i, var slik hun opplevde det preget av et veldig dårlig klassemiljø. Dette førte til at venninnen valgte å bytte klasse mens Anja ble værende; “[...] så hadde jeg ikke noen venner igjen på en måte, så jeg var veldig alene”. Hun og venninnen mistet mye kontakt på grunn av klassebyttet og Anja følte seg veldig alene og uten venner.

Men det er en som gjør en forskjell – den ene læreren til Anja utmerket seg med det store engasjementet han viet henne. Han var pådriver for å få bukt med mobbingen Anja opplevde, og i perioden hun hadde stort fravær tok han seg tid til å komme hjem til henne:

Men så hadde jeg en lærer, som jeg mest sannsynlig aldri kommer til å glemme. Han gjorde alt for å stoppe det, han. Jeg fikk meldinger på Facebook, de printet de ut, vi ga de til de elevene som det gjaldt, hadde samtaler og snakka med de og vi prøvde liksom å gjøre alt mulig da (...) han ville jo komme hjem til oss da, etter skoletid for å oppsummere meg på hva de hadde gått

igjennom i løpet av skoledagen. For at jeg ikke skulle dette ut og kunne klare å ta året. Så jeg kom jo inn og hadde prøver og alt sånt noe, så reiste jeg hjem igjen.

Ved hjemmebesøkene gikk læreren gjennom undervisningen som klassen hadde fått på skolen den dagen, slik at Anja ikke skulle falle fra, men klare å gjennomføre året. Hun måtte møte på skolen til prøver, men fikk reise hjem igjen da disse var over. Lærerens oppfølging løste ikke utfordringene hun hadde på ungdomsskolen, mobbingen fortsatte og hun hadde høyt fravær ut tiende klasse. Likevel opplevde hun det godt at han støttet henne, det bidro til at hun fikk fullført ungdomsskolen.

Overgangen til videregående stilte seg i stor kontrast til Anjas opplevelser fra ungdomsskolen. Lærerne hadde nulltoleranse for mobbing og satte straks i gang tiltak om de opplevde at noe ikke var greit: "Når jeg byttet til videregående, så fikk jeg plutselig lærere som var kjempe antimobbing, så hørte de noe, så tok de det med en gang". Som et resultat av skolebyttet opplevde Anja at mobbingen stoppet, hun fikk et betraktelig lavere fravær og fant ny glede over å gå på skolen. "Å gå med 70 dager fravær i 10.klasse til å gå med 3 [dager fravær det første året på videregående], det sier noe om hvor mye man liker skolen da, hvor mye man møter opp da". Det var ikke bare mobbingen som forsvant, men hun spesifiserer at også trivsel var av stor betydning for at hun klarte å møte opp på skolen. Anja er i dag elev i videregående skole hvor hun trives godt og har mange gode venner.

### Tiril

Tiril er ei jente som har måttet droppe ut etter andre året på videregående, på grunn av psykisk uhelse. Hun forteller at det ikke var noe alternativ for henne å fortsette, og hun forklarer det som:

Jeg valgte jo ikke å droppe ut, jeg var jo ikke inne på det en gang, men så måtte jeg bare sykemelde meg. (...) Det var egentlig de som valgte for meg, de på PPT [pedagogisk-psykologisk tjeneste]. (...) Så da måtte jeg bare ja, gi meg.

I stedet for gi henne hjelp til å holde seg på skolebenken, opplevde hun seg presset ut av skolen. Tiril fikk etter hvert høyt fravær ettersom hun ikke klarte å møte opp på skolen. «Jeg satt der hjemme i leiligheten og orka nesten ikke å gå ut døra og de bare: *åja du må bare møte opp*». Hun kjente på følelsen av å bli sett på som lat når hun egentlig kjempet en kamp mot depresjon. Minnene hun beskriver fra tiden før hun sluttet på skolen er preget av dårlig hukommelse og en sårbar tid. «Det er sånne svære hull og sånn... det er sånn mørkt teppe over det meste av videregående». Videre forteller hun at det var noen som hadde oppdaget at hun hadde noen problemer, men at de ikke hadde kompetanse til å hjelpe henne. «Jeg var ikke helt oversett, men de visste liksom ikke helt hvordan de skulle takle det. Jeg følte meg i hvert fall ikke helt sånn at jeg hadde et støttesystem». Skolen oppleves ikke som en hjelpsom arena for Tiril, og hun grubler over om det kan ha vært en medvirkende faktor som har ført henne inn i depresjonen. "Det er veldig vanskelig å vite hvem som har begynt først, om det var depresjonen eller skolen (...), så det tror jeg har føra hverandre". Uten å utdype dette nærmere er det tydelig at hun opplever at denne situasjonen har ført henne inn i en ond sirkel av å føle seg utilpass på skolen som igjen har påvirket hennes psykiske helse og motsatt.

Det å skape gode relasjoner til andre ble i denne prosessen en utfordring for Tiril. Noe av det hun forteller er: «Du begynner å trekke deg tilbake ikke sant, du orker egentlig ikke folk og litt sånn». Hun forteller om det å ikke ønske å være sammen med andre, samtidig uttrykker hun i intervjuet et ønske om å være mer sosial. Hun forteller: «så akkurat nå, ingen venner egentlig og forhold, men har på en måte tilgang til noen hvis jeg vil, men det er sånn.. litt sånn selvpålagt isolasjon». Det kan se ut til at Tiril har kommet inn i en vond sirkel hvor hun ikke tar kontakt med vennene sine, noe som også bare blir vanskeligere med tiden. Hun er for tiden mye hjemme, og hun har flyttet tilbake til foreldrene for å bedre den psykiske helsen. Hun drømmer om å komme tilbake til en normal hverdag igjen med aktivitet og fritidsinteresser.

### Thomas

Thomas er elev i videregående skole og jobber ved siden av. Mobbing har vært en del av hverdagen hans store deler av skolegangen. Han har følt på ensomhet, depressive og suicidale tanker.

Det å mobbe ser Thomas på som handlinger som ikke er forenelig med hvordan man skal behandle hverandre. Han føler seg samtidig hjelpeløs, da han føler at han ikke får utgjort noen forskjell: «Uansett hva som er gjort er det ikke greit, men det er ting man ikke får gjort noe med, og når man ikke får hjelp fra voksne som kan hindre at de holder seg unna deg». Han satt igjen med en opplevelse av voksne som ikke satt i gang tiltak for å få slutt på mobbingen.

I skolehverdagen var Thomas mye alene og opplevde å ikke ha noen venner, noe som resulterte i at han begynte å føle seg deprimert. Han beskriver at han utad virket som en blid og fornøyd gutt: “[...] føler du ikke har noen venner, så går det veldig inn på deg. Du blir psykisk depressiv, selv om du kanskje går og smiler hver dag, så er du egentlig et nervevrak på innsida”. Bak smilene skjulte det seg vonde følelser, og disse følelsene resulterte i tanker om å avslutte livet.

Da Thomas i 10.klasse oppsøkte skolens rådgiver, ble han ikke møtt på den måten han hadde tenkt og håpet. Han trengte å fortelle noen om tankene han hadde om å ta livet sitt, og ønsket råd rundt dette:

Jul i 10.klasse satt jeg og sa at jeg vurderer å ta livet av meg. Hva er det jeg skal gjøre? Da sier rådgiveren ‘Sånn kan du ikke tenke. Du har en gud som elsker deg, bare gå tilbake i klassen’.

Han opplevde å ikke bli tatt på alvor, at responsen han fikk ikke hjalp ham i særlig grad. Han forteller også:

Det var jo svekket tillit til voksne. Fordi det er jo de som har levd lengst og vet hva man skal gjøre. Og når de ikke kan hjelpe deg, så vet du ikke hva du skal gjøre selv. Du får ikke noe perspektiv på rett og galt. Du vil bare få alt til å bli bedre.

Med den livserfaringen de voksne har, tenkte Thomas at hvis det var noen som kunne hjelpe ham så burde det være dem. Han opplevde det derfor svært vanskelig da han følte at ingen kunne hjelpe han. Han forteller at det var hyppig utskiftning av helsesykepleiere i grunnskolen, noe han mener gjorde det problematisk å danne en god og trygg relasjon: “Helsesøster på barne- og ungdomsskolen var alltid veldig vanskelig å forholde seg til fordi vi fikk ny helsesøster hvert år (Ler) (...) Hvordan skal du være trygg på den personen da?” Han opplevde det som vanskelig å bli trygg på helsesykepleier og at terskelen da ble større for å gå til henne hvis han hadde det vanskelig, mye på grunn av mangel på tillit.

Thomas går i dag på videregående skole og opplever skolehverdagen som lettere enn i grunnskolen: “Skolen er fin den, godt klassemiljø”. Han opplever ikke lenger mobbing i klassen, men det er allikevel noe av det han kaller “terging” når klassen har fellesfag med et annet utdanningsprogram.

### Drøfting

Som tidligere nevnt, har vi fokusert på ungdommenes egne fortellinger om det de beskriver som psykisk helse - ikke om de har en diagnose eller ei. Sett i sammenheng med Verdens helseorganisasjons (Folkehelseinstituttet, 2017) definisjon ser vi at informantene i lengre perioder ikke kan omtales som om de har en god psykisk helse. Anja forteller om følelsen av å være så langt nede at hele livet hennes ble påvirket, og hun kom til et punkt hvor alt så mørkt ut. Tiril var deprimert store deler av videregående og husker lite fra denne perioden. De psykiske utfordringene førte til at hun fikk høyt fravær, og hun ble til slutt veiledet ut av skolen. For Thomas ble skolegangen i stor grad preget av mobbing, noe som påvirket hans psykiske helse negativt. Han følte seg deprimert og fikk suicidale tanker. Skolen ble et vanskelig sted å være for de tre ungdommene, for dem var det ikke et godt psykososialt miljø, noe som igjen strider med intensjonen av Opplæringsloven § 9A (1998) og som betyr at disse ungdommene skulle fått en mer tilrettelagt tilværelse enn den de erfarte.

Elever med psykiske utfordringer har særlig utbytte av en god lærer-elev-relasjon (Drugli og Nordahl, 2012, s. 71) og ungdommene i studien forteller om både positive og negative relasjoner til voksne i skolen som har hatt betydning for deres opplevelse av skolegangen. Anja forteller om sin opplevelse av den gode læreren. For henne ble relasjonen til denne læreren ekstra viktig, i form av at han ble en viktig støttespiller. Læreren gjorde det mulig for henne å fullføre ungdomsskolen, selv om hun ikke klarte å møte opp på skolen hver dag. For Tiril og Thomas er det i hovedsak negative relasjoner som nevnes i intervjuene, hvor begge opplever at skolesystemet sviktet dem. Tiril forteller at hun føler at hun ble presset ut av skolen, mens Thomas klarte å holde seg på skolebenken, selv etter å ikke ha fått hjelp når han virkelig trengte det. Denne opplevelsen av å ha en dårlig relasjon til voksne er ifølge Drugli (2012, s. 79), ikke uvanlig når en har psykiske utfordringer. Thomas opplevde å ikke bli tatt på alvor da han besøkte rådgiver og delte tankene han hadde om å avslutte livet, noe som kan gi følelsen av at den voksne ikke bryr seg (Olsson, 2006). Tiril snakker om at hun ikke følte at hun hadde nok støtte rundt seg på skolen, som kan tyde på at de voksne ikke hadde gode nok relasjoner til å komme innpå henne og gi henne den støtten og omsorgen hun trengte, slik Drugli (2012, s. 48) forklarer er vesentlig for å ha en positiv relasjon mellom lærer og elev. Drugli (2012) peker også på at mangel på kunnskap rundt utfordringene til elevene kan påvirke relasjonen lærerne bygger. Denne følelsen snakker Tiril om, hvor hun følte at noen voksne hadde oppfattet at hun hadde et problem, men at de ikke hadde kunnskapen til å hjelpe henne - noe som igjen gjorde at hun ble stående alene selv om hun på en måte ble sett.

Vennsapsrelasjoner har vært en utfordring for våre tre ungdommer. Anja og Thomas har kjent på et utenforskap fordi de har blitt mobbet, og begge beskriver klasse miljøet på ungdomsskolen som dårlig. Lærerne maktet ikke å stoppe mobbingen, selv om Anja forteller at læreren hennes prøvde så godt han kunne. Nordahl (2012) hevder at ved at ungdommene ikke oppnår gode elev-elev-relasjoner på skolen kan de ha gått glipp av et godt læringsgrunnlag og trivsel på skolen. Tiril trakk seg tilbake fordi det ble vanskelig å være sosial, og hun sier selv at det er selvpålagt isolasjon. Utfordringene med hennes psykiske helse hindret henne i å skape trygge og gode relasjoner med medelevene, og det ser ut til at det fortsatt er vanskelig å få innpass i det sosiale liv igjen, selv om hun nå ønsker det. Skoleavbruddet hun opplevde på videregående kan også ha vært med på å forsterke utenforskapet. Dette kanskje også fordi Tiril opplevde at hun ikke fikk ta den avgjørelsen, men at hennes psykiske helse samt veiledning fra pedagogisk-psykologisk tjeneste førte til at hun måtte slutte.

Thomas og Anja beskriver overgangen fra ungdomsskolen til videregående som positiv. Anja gikk fra å føle seg helt alene uten venner til å alltid ha noen å være sammen med, og hun opplevde ikke lenger hendelser med mobbing. For Thomas er videregående bedre enn hans opplevelse av grunnskolen. Han forklarer at de har et godt klasse miljø, men at det finnes tendenser til mobbing når de har fellesfag med en annen studieretning. Dette kan muligens ha sammenheng med at overgangen mellom ungdomsskolen og videregående fant sted i samme tidsrom som den skjerpede utgaven av Opplæringsloven § 9A (1998) trådte i kraft, da fokuset på skolene ble rettet akkurat mot dette. En annen mulighet er at Thomas fikk et miljøskifte og nye lærere som kanskje så andre kvaliteter og hadde andre måter å håndtere utfordringene på. I tillegg er yrkesfagklassene relativt små, på det meste 15 stykker, noe som gjør miljøet relativt oversiktlig for en lærer som er interessert i å lage et godt klasse miljø.

### Avslutning

Ungdommenes fortellinger belyser viktigheten av å ha gode relasjoner for å trives på skolen. De ønsker seg et trygt læringsmiljø med fravær av mobbing, og hvis det skjer uheldige hendelser på skolen forventer de trygge voksne som kan stå opp for dem. Mobbingen er i strid med elevenes rett til et godt psykososialt miljø (Opplæringslova, 1998). Vi har sett virkningen av både gode og mindre gode relasjoner til læreren sett fra ungdommenes ståsted og hva det gjorde med ungdommenes mestringsfølelse og psykiske helse. Fortellingene understreker at elever med psykiske utfordringer trenger å bli sett, hørt og tatt på alvor, og de setter pris på tilrettelegging i perioder de har behov for

det. En lærer eller annen ansatt som tar seg tid til å følge opp, slik læreren til Anja gjorde, setter varige spor i ungdommen. Anja sier at hun mest sannsynlig aldri kommer til å glemme læreren som gjorde dette ekstra og som kom hjem til henne og bidro til at hun klarte å fullføre ungdomsskolen. Samtidig understreker Tirils historie at det ikke er nok å bli anerkjent med at man strever med sin psykiske helse, lærere og andre voksne i skolen må også ha kompetanse i møte med disse ungdommene.

Ungdommene sier tydelig i sine historier at de ønsker seg gode relasjoner bygget over tid, og de foretrekker å bli godt kjent med de voksne på skolen. Thomas beskriver vanskeligheten med å åpne seg fordi skolen fikk ny helsesykepleier hvert år, det ble tungt å skulle begynne på nytt. Møter med lærere, rådgiver, pedagogisk-psykologisk tjeneste og andre oppleves ikke bare positivt, og det er ikke alltid ungdommen opplever at de får den oppfølgingen de har behov for, at de blir hørt.

Skal vi tro våre informanter er det viktig med satsing på å utvikle gode relasjoner til både lærere og medelever, og at disse relasjonene kan tåle at ungdommen innimellom strever med sin psykiske helse. Det er heldigvis slik at dette er blitt et fokus i samfunnet generelt, og spesielt i skolen. Innføring av det tverrfaglige temaet "Folkehelse og livsmestring" vil kunne bidra til økt kompetanse i forhold til psykisk helse, og kanskje flere vil oppleve å bli ivaretatt når dette trer i kraft i 2020. Åpenhet rundt psykisk helse og mulighet for å ha fokus på livsmestring kan kanskje gi en bedre skolehverdag for elevene.

## Referanser

- Aasen, A. M., Nordahl, T., Mælan, E. N., Drugli, M. B. og Myhr, L. (2014). *Relasjonsbasert klasseledelse - Et komplekst fenomen*. Oppdragsrapport nr. 12 - 2014
- Bakken, A. (2018). *Ungdata Nasjonale resultater 2018*, NOVA-rapport 8/18. Oslo: NOVA
- Bru, E., Idsøe, E. C. & Øverland, K. (2016). Psykisk helse i skolen. I K. Øverland (Red.), *Psykisk helse i skolen* (s. 15-25). Oslo: Universitetsforlaget.
- Drugli, M. B. (2012). *Relasjonen lærer og elev – avgjørende for elevenes læring og trivsel*. Oslo: Cappelen Damm AS.
- Drugli, M. B. og Nordahl, T. (2012). *Livet i skolen 1. Grunnbok i pedagogikk og elevkunnskap: Undervisning og læring*. Bergen: Fagbokforlaget
- Folkehelseinstituttet. (2017). *Fakta om livskvalitet og trivsel i Norge*. Hentet fra: <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/livskvalitet-og-trivsel/livskvalitet-ogtrivsel-i-norge/>
- Hattie, J. (2009). *Visible learning : a synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. London: Routledge
- Helland, M. J. og Mathiesen, K. S. (2009). *13-15-åringer fra vanlige familier i Norge –Hverdagsliv og psykisk helse*. Hentet fra: <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2009-og-eldre/13-15-aringer-rapport-2009-1-pdf>
- Moshuus, G. H. & Eide, K. (2016). *The indirect approach: How to discover context when studying marginal youth*, 2016, 15(1), 1-10. DOI: 10.1177/1609406916656193
- Nordahl, T. (2012). *Klasseledelse*. Oslo: Gyldendal akademisk
- Ogden, T. (2012). *Klasseledelse. Praksis, teori og forskning*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Olsson, G. (2006). *Depresjoner i tenårene – ung, trett og trist*. Oslo: Kommuneforlaget AS.
- Sletten M. Aa., & Bakken, A. (2016). *Psykiske helseplager blant ungdom -tidstrender og samfunnsmessige forklaringer*. NOVA Notat 4/16. Oslo: NOVA.
- Utdanningsdirektoratet. (2018). *Ny overordnet del av læreplanverket*. Hentet fra: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/overordnet-del/prinsipperfor-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/>
- Vaaland, G. S. (2015). *Klasseledelse og mobbing*. Hentet fra: <https://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/klasseledelse/klasseledelse-og-laringsmiljo/klasseledelse-og-mobbing-article117116-22036.html>