

Livsmestring i skolen, helt feil løsning

Av: Willy-Tore Mørch, professor emeritus (2020)

Det har vært en økning i psykiske helseplager hos barn og unge de siste årene. Vi ser det som nedstemthet, angstproblemer og atferdsvansker. Hos «generasjon prestasjon» manifesterer det seg som personlighetsforandringer fra ivrige, målrettede og aktive ungdommer med gode karakterer til passive skolevegrere, uten tro på fremtiden. I sin visdom lanserer Utdanningsdirektoratet det tverrfaglige temaet Folkehelse og Livsmestring i de nye læreplanene for grunnskole og videregående skole fra og med skoleåret 2020/21. Formålet er å gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk helse og gi muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. Elevene skal lære seg å «håndtere tanker, følelser og mellommenneskelige relasjoner» for å sitere Utdanningsdirektoratets hjemmesider. Temaene skal tas opp der det passer i alle fag og mange tilbydere er ute på markedet for å selge sine opplegg.

Tiltaket heies fram av Norsk psykologforening ved å lansere oppropet «Boken som mangler» i 2015. Her heter det at «God psykisk helse er den viktigste byggesteinen for et godt liv. (...) ... grunnlaget for god selvfølelse, omsorgsevne og opplevelsen av livsmestring». Oppropet støttes av Rådet for psykisk helse, Mental Helse Ungdom, Elevorganisasjonen, Norsk lektorlag og Norsk psykiatrisk forening. Det er sjelden å se så tunge støttespillere for et nytt tiltak i skolen. Jeg husker godt Utdanningsdirektoratets motstand mot alle evidensbaserte tiltak i skolen, fra mobbing til klasseledelse og som lanserte positivt læringsmiljø som alternativ. Lærernes metodefrihet stod sterkt i direktoratet. Det gjør det enda for livsmestringstemaet har ingen retningslinjer for konkrete temaer og metoder. Det er lærerne som skal ha ansvaret for begge deler ut fra hva som er naturlig i den enkelte klasse.

Jeg og flere med meg som har sittet i råd og utvalg i Utdanningsdirektoratet opp gjennom årene har ivret for større fokus og kunnskap om psykisk helse i skolen. Bakgrunnen for vårt engasjement har vært at psykiske helseplager som manifesterer seg i skolen må løses i skolen, ikke lastes over til psykisk helsevern og foreldrene slik at «lærerne kan konsentrere seg om å undervise i skolefagene» som har vært omkvedet.

Ved første øyekast kan man tro at man omsider har fattet poenget og at livsmestring som tema for elevene imøtekommer dette behovet. Det gjør det ikke. Det er ikke elevene som trenger kunnskap om psykisk helse. Det er lærerne. Vi foreslo at kunnskap om psykisk helse og god klasseledelse skulle inn i lærerutdanningen. I stedet setter de i gang med undervisning av elevene, med lærere uten kunnskap i psykisk helse.

Det er uklart hvordan denne undervisningen skal foregå, men når man leser de dokumentene som foreligger ser det ut som at det skal avsettes tid regelmessig til at elevene skal snakke om følelsene sine i nærvær av en lærer. Men fantasien er allerede i fri dressur når Lier videregående skole lærer elevene powerposing som livsmestringsteknikk. Powerposing har som tvilsom teori at kroppspositurer påvirker testosteronproduksjonen, som å sitte tilbaketrukket med hendene foldet bak hodet får en til å føle seg selvsikker og anbefales til bruk når man føler seg stresset.

Psykologiprofessor Ole Jacob Madsen slapp boka Livsmestring på timeplanen der han kraftig går til rette mot ideen og med rette bekymrer seg over at temaet kan føre til nye nederlag for elever som sliter fra før. Han mener at temaet legger alt for stort ansvar for psykisk helse på enkeltindivider, særlig når vi snakker om barn. Jeg er enig.

Man lukker øynene for sammenhengen mellom dårlig psykisk helse og dårlige livsbetingelser. Dermed lukker de øynene for at et barn kan være deprimert eller utagerende fordi far slår dem hjemme eller fordi familien ikke har råd til at barna får delta på klasseseturen. Undersøkelser viser imidlertid at dårlig vedlikehold og hygiene på skolen, mange elever pr. lærer, liten tid til hver elev, dårlig klasseledelse, manglende individualisering av elevens arbeidsoppgaver og ineffektive læringsmetoder som ikke er tilpasset hver enkelt elev, har sammenheng med elevenes trivsel og psykiske helse på skolen.

Det ser heller ikke ut som at man har tatt høyde for risikoen det er å invitere barn til å eksponere sine innerste følelser for andre elever og lærere. Håndtering av reaksjoner på dette er profesjonelt arbeid som lærere i utgangspunktet ikke har kompetanse til.

Troen på at personlig utvikling kan demme opp for psykisk slit og stress har fått mange tilhengere, noe vi ser i oppblomstringen av alle mulige typer selvhjelps bøker de siste tiårene. Ut fra et helsepolitisk perspektiv er dette måten myndighetene kan fraskrive seg ansvaret på. Fra et barneperspektiv kan livsmestring i skolen bidra til enda et område der barn skal bli mestre. De som allerede er flinke vil sikkert mestre dette også, men de som ikke greier å bli flinke i livsmestring kan skylde på seg selv, sier professor Madsen. Med dette faget blir det lagt stadig mer press mot barn og unge for å holde ut en vanskelig livssituasjon i stedet for at samfunnet hjelper til med å forbedre den.

Først publisert i [Nordlys, Nordnorsk Debatt](#) 31.september 2020