



Oppsummering av forprosjektet “Psykisk helsearbeid for barn og unge i Kragerø”

En del av utviklingsprosjektet Ung Framtid

Dato: 19.12.2024

Skrevet av:

Solveig Stige og Gabriella Stausland



Innhold

Beskrivelse av forprosjekt.....	3
Kort om forprosjektet.....	3
Mål og effekt	3
Organisering og metode	4
Utfordringsbilde.....	5
Barn og unges psykiske helse	5
Utfordringer trukket frem av barn, unge og familier.....	7
Utfordringer trukket frem av ansatte	8
Arbeidsgruppas anbefalinger	9
Kategori 1: Forebyggende tiltak.....	9
Kategori 2: Selvhjelp	10
Kategori 3: Mestringskurs	10
Når det blir vanskelig å komme på skolen	10
Angst og stress	10
Depresjon og nedstemthet	10
Å forstå egne og andres følelser	11
Kategori 4: Gruppetilbud	11
Sorggruppe	11
Barn som pårørende.....	11
Mestrende barn	11
Foreldregruppe ufrivillig skolefravær	12
Kategori 5: Individuelle tiltak.....	12
Samtaletilbud	12
Organisering av tiltakene.....	12
Tilskuddsmidler.....	13

Beskrivelse av forprosjekt

Kort om forprosjektet

Kragerø kommune søkte i april 2024 om midler til et forprosjekt under ordningen “Oppfølging av barn og unge med psykiske helseutfordringer og rusmiddelrelaterte problemer” hos Statsforvalteren i Vestfold og Telemark. Midlene ble innvilget våren 2024, og forprosjektet startet opp i september.

Formålet med forprosjektet har vært å utvikle en dypere forståelse av unges psykiske helse i Kragerø, med mål om å etablere tiltak tilpasset deres behov. Prosjektets målgruppe er barn og unge i alderen 0-25 år og deres familier, med milde til moderate psykiske plager. I søknaden ble ukrainske flyktninger trukket frem som en særlig målgruppe. Ved prosjektets oppstart ble det besluttet å endre dette til et generelt søkelys på særlig utsatte grupper i arbeidet, men med mål om tiltak for *alle* innenfor målgruppen.

Vi har valgt å ikke ta for oss samhandling som et eget tema i forprosjektet. Tverrfaglig samarbeid er et av hovedtemaene i det øvrige arbeidet i Ung Framtid, med innføringen av samhandlingsmodellen Bedre tverrfaglig innsats (BTI) og etableringen av Familieteamet. Det har derfor ikke vært behov for å behandle dette spesifikt i dette arbeidet.

Utgangspunktet for arbeidet i forprosjektet har vært den nasjonale veilederen [“Psykisk helsearbeid barn og unge”](#) (Helsedirektoratet).

Mål og effekt

Hovedmålet for prosjektet er å bedre den psykiske helsen til barn og unge i Kragerø.

Effektmålet er å tilby tiltak innen psykisk helse som er tilpasset barn, unge og familiers behov.

Resultatmålene for forprosjektet var:

- Å beskrive et lokalt kunnskapsgrunnlag i Kragerø knyttet til barn og unges psykiske helse
- Kartlegge den psykiske helsen til barn og unge
- Legge til rette for en styrket satsning på å utarbeide riktige tiltak til målgruppen
- Utvikle tiltak basert på lokalutviklet kunnskap som er klare for iverksettelse i et hovedprosjekt

Organisering og metode

Forprosjektet har vært ledet av prosjektleder Gabriella Stausland i samarbeid med prosjektleder for Ung Framtid, Solveig Stige. Ung Framtid er et annet kommunalt prosjekt som ser på hva som skal til for at flere barn og unge i Kragerø skal fullføre skoleløpet. Disse to prosjektene overlapper i målgruppe og relevante tjenester, og vi valgte derfor å se dem i sammenheng. I Ung Framtid ble det i perioden oktober 2023 til april 2024 gjennomført undersøkelser og innsiktsarbeid, som dette forprosjektet også har kunnet dra nytte av. Dermed har vi brukt eksisterende innsikt og ressurser på en effektiv måte.

Det ble etablert en arbeidsgruppe bestående av representanter fra relevante tjenester:

- Hanna Olaussen (avd.leder, psykisk helse og rus)
- Stine Sundbø (veileder, NAV og psykisk helse og rus)
- Bente Fosso Kristiansen (skolelos, barnevernet)
- Rebecca Båld (teamleder, barnevernet)
- Kristin Topstad (helsesykepleier, skolehelsetjenesten)
- Hilde Karin Skjerveggen (helsesykepleier, migrasjonshelse)
- Christiane Hasselid (kommunepsykolog)
- Brynhild Braut (kommuneoverlege)
- Elisabeth Bjerke (folkehelse- og frivillighetskoordinator)

Arbeidsgruppa har til sammen hatt tre arbeidsmøter á to timer. Representantene har deltatt i ulik grad, med bakgrunn i utførelse av andre lovpålagte tjenester. Gruppa har fått skriftlige oppdateringer i felles Teams-mappe etter hvert møte. Møtene har bestått av faglige presentasjoner av bl.a. den nasjonale veilederen, innsiktsarbeidet i Ung Framtid, relevant forskning, og Ungdataundersøkelsen. Med dette som bakteppe har vi hatt workshops og diskusjoner for å komme frem til nødvendige tiltak.

Prosjektlederne har i tillegg hatt egne møter mellom hvert arbeidsgruppemøte for å oppsummere og koordinere veien videre.

I forprosjektet har vi ønsket å inkludere brukerstemmen, noe som er særlig viktig med tanke på målet om å sikre tiltak som treffer målgruppas behov. Vi har derfor hatt to workshops med en gruppe ungdommer fra vg2 ved Kragerø videregående. Den første workshopen hadde et generelt fokus på hva som skal til for at flere unge skal fullføre skoleløpet, mens den andre var mer konkret rettet inn mot psykiske helseutfordringer og bruk av alkohol og andre rusmidler. Denne siste workshopen tok utgangspunkt i resultatene fra årets Ungdataundersøkelse, og besto av diskusjon og refleksjon rundt hvorfor resultatene er som de er og hva vi kan gjøre med det. Målet var å få innblikk i hva som var viktig for ungdommene og høre hvilke tiltak de mente ville ha effekt. Vi har også samarbeidet med Kragerø Frivilligsentral om en workshop med ungdommer fra både Kragerø skole og Kragerø videregående.

Utfordringsbilde

Målet med dette forprosjektet har blant annet vært å foreslå tiltak som dekker barn og unges behov når det kommer til psykisk helse og rus. For å sikre dette, og få en dypere forståelse av barn og unges psykiske helse, har vi tatt for oss Ungdataundersøkelsen 2024 og eksisterende innsikt fra arbeidet i Ung Framtid. Vi vil her gi en oppsummering av utfordringene som har blitt særlig belyst.

Funn fra Ungdataundersøkelsen

Ungdataundersøkelsen ble besvart av alle elever i ungdomsskole og videregående skole våren 2024. Undersøkelsen viser at en tredjedel av ungdommene har lav sosioøkonomisk status, noe som påvirker flere aspekter av deres liv. Det er tydelige sosiale forskjeller når det gjelder kosthold, fysisk aktivitet, troen på å fullføre videregående og høyere utdanning, deltagelse i organisert aktivitet, mestringstro og troen på et lykkelig liv. Til tross for disse utfordringene, rapporterer de aller fleste ungdommer at de har god livskvalitet og venner å være sammen med.

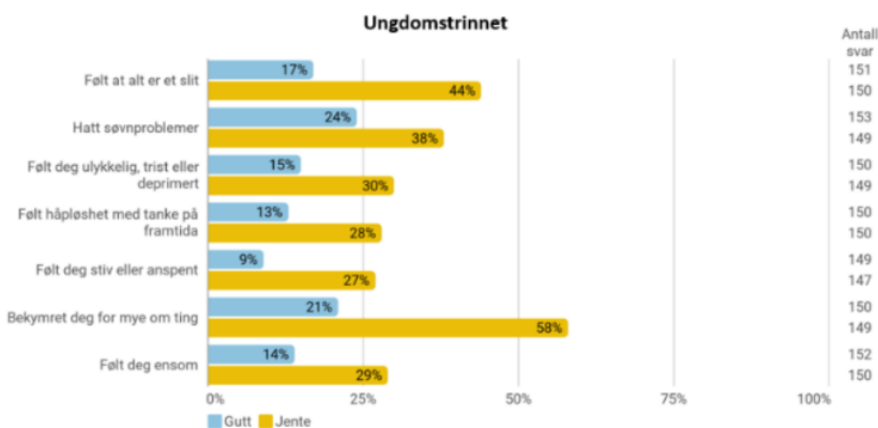
Imidlertid er det litt færre som trives på skolen og med skolearbeidet. Det har også vært en betydelig nedgang i troen på å fullføre videregående skole. Under halvparten av ungdommene deltar i organisert fritidsaktivitet, men bruken av ungdomsklubber er høyere enn noensinne.

Når det gjelder helse, er 6 av 10 ungdommer fornøyde med helsen sin. Psykiske plager har økt blant ungdomsskoleelever, men har redusert blant videregående elever. Færre ungdommer spiser frokost og lunsj, og mange sover kun seks timer eller mindre. Dette fører til at mange er så trøtte at det går ut over skole eller fritid.

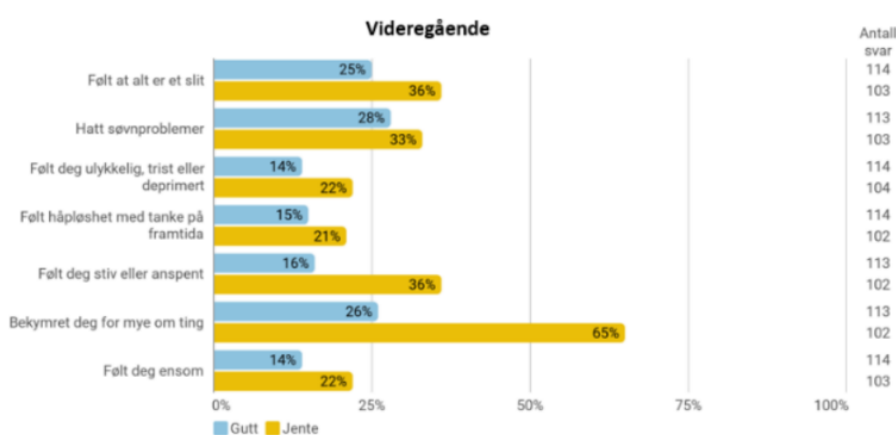
Jenter rapporterer flere utfordringer med både fysisk og psykisk helse enn gutter. Dette viser at det er behov for økt fokus på helse og trivsel blant ungdom, spesielt med tanke på de sosiale forskjellene som eksisterer.

Illustrasjonen under sier oss noe om hvilke plager ungdommene selv oppgir å ha, i ungdomstrinnene og på Kragerø videregående skole (basert på Ungdata 2024, Kragerø).

Har du i løpet av den siste uka vært plaget av noe av dette: (Prosentandel som har svart 'ganske mye plaget' eller 'veldig mye plaget')



Har du i løpet av den siste uka vært plaget av noe av dette: (Prosentandel som har svart 'ganske mye plaget' eller 'veldig mye plaget')



Undersøkelsen viser at alkoholbruk blant ungdom både på ungdomsskolen og videregående skole fortsatt er en utfordring, men også at det finnes positive utviklingstrekk. Blant elever på ungdomsskolen oppgir 17 % av guttene og 12 % av jentene at de har vært tydelig beruset. Dette indikerer at alkoholbruk starter tidlig for enkelte, og det er derfor viktig med målrettede forebyggende tiltak allerede i denne aldersgruppen.

Undersøkelsen viser flere interessante utviklingstrekk knyttet til ungdom og alkohol på videregående skole. På VG1 har andelen elever som oppgir å få lov av foreldre eller foresatte til å drikke alkohol gått ned fra 34 % til 22 %. Samtidig svarer 20 % av elevene på VG1 at de ikke vet om de har tillatelse fra foreldrene til å drikke alkohol, noe som kan tyde på manglende kommunikasjon eller uklare grenser i hjemmet. En annen bekymringsfull tendens er at flere elever på VG1 rapporterer å ha sett foreldre eller foresatte beruset, noe som kan påvirke deres egne holdninger til alkohol.

På VG2 og VG3 er det derimot registrert en nedgang i relevante tall sammenlignet med 2021, noe som kan indikere en positiv utvikling i holdninger eller atferd knyttet til alkoholbruk blant eldre elever.

Når det gjelder cannabis ser vi en nedgang i antall ungdommer som har prøvd og/eller blitt tilbudt. Dette gjelder både på ungdomsskolen og på videregående. Imidlertid ser vi

det høyeste tallet for andre narkotiske stoffer registrert i Ungdata for Kragerø noensinne. Her er tallet 1-2% på ungdomsskolen og 7% på vgs. Selv om andelen er lav, markerer det en økning som krever oppmerksomhet og forebygging.

Holdninger til cannabis viser et tydelig mønster som varierer med alder. På ungdomsskolen er det flere som mener at cannabis bør bli lovlig, og denne oppfatningen er jevnt fordelt mellom 9. og 10. trinn. Blant gutter på videregående skole er 37 % for legalisering, men støtten synker med alderen. På VG3 er det kun 21 % som mener at cannabis bør bli lovlig.

Utfordringer trukket frem av barn, unge og familier

Et av ønskene som har kommet frem i samtaler med foresatte, er ønsket om et lavterskel gruppetilbud der man kan treffe andre med de samme utfordringene.

«Det er en belastning for både barnet og foreldre å stå i disse utfordringene. Kanskje man kunne gi et tilbud om erfaringsdeling oss foreldre mellom, vi sitter jo og skammer oss på hver vår tue. Kanskje et fint tema å diskutere både i foreldremøtesammenheng, i tillegg til sikkert internt på skolen. Jeg møtte jo ikke på foreldremøter, orka ikke snakke med alle de andre som fikk det til.» (sitat, foresatt)

I Ung Framtid har vi gjennom våren og høsten hatt tre møter i foreldrepanelet. Her har det også blitt pekt på hvor godt det er å treffe andre foresatte, å oppdage at det fins flere der ute som strever med det samme, og å kunne dele tanker om og erfaringer med dette. Dette er noe av bakgrunnen for at vi foreslår å prøve ut en foreldregruppe for foreldre med barn som strever med å gå på skolen, som beskrevet under «Arbeidsgruppas anbefalinger» lenger ned.

I workshopene vi har hatt med ungdommer i forprosjektet, har vi hatt fokus på resultatene fra Ungdataundersøkelsen. Med utgangspunkt i et utvalg av spørsmålene/temaene fra undersøkelsen, drøftet vi hvorfor resultatene er som de er, hva vi kan gjøre med det, og hva som skal til for at ungdom skal ta i bruk tilbud/tiltak med mål om å bedre deres psykiske helse eller andre utfordringer knyttet til rusbruk. Dette var også noe av temaet i en workshop vi gjennomførte i samarbeid med Kragerø Frivilligsentral og Kragerø videregående skole, med elever fra vg2 og 10.trinn. På illustrasjonen under har vi oppsummert noen av punktene fra samtalen med ungdommene.



Mange ungdommer og familier vi har snakket med, har pekt på behovet for helsesykepleiere og trygge voksne som ungdommene føler at de kan stole på. De har også pekt på en opplevelse av at terskelen for å få hjelp fra spesialisthelsetjenesten er høy, og at utfordringene må være store for å tilfredsstille kravene for henvisning. Her påpeker særlig foresatte at de mener vi mangler et tilbud i vår kommune, som kunne bidratt til at flere fikk hjelp med sine psykiske plager, før det utvikler seg til en psykisk lidelse.

Utfordringer trukket frem av ansatte

De ansatte i kommunens tjenester som jobber tett på barn og unge hver dag, opplever et stort trykk. Dette gjelder både barnehagepedagoger, lærere, miljøterapeuter, helsesykepleiere, ledere, m.fl. I disse tjenestene uttrykkes det et stort behov for flere hender, og med særlig behov for flere spesialpedagoger/støttepedagoger, skolelærer og miljøterapeuter. Dette fremmes som avgjørende for å kunne drive med forebyggende arbeid og tidlig innsats. Det pekes på at for lite bemanning fører til at det kan være vanskelig å oppdage bekymringer, å ta saken videre, og å følge opp avtalte og nødvendige tiltak på grunn av for lite tid og kapasitet.

Alvorlig ufrivillig skolefravær nevnes hyppig som en økende utfordring, og det samme gjør utfordrende atferd og psykiske plager blant barn og unge. Flere uttrykker at de opplever at kommunen mangler lavterskeltilbud for barn og unge som streder med psykisk helse, rus eller kriminalitet.

«Flere lavterskeltilbud til barn og unge med dårlig psykisk helse! Nå finnes det jo nesten ingenting mellom min tjeneste og BUP.» (sitat hentet fra spørreundersøkelse, skole og SFO)

Mange ansatte uttrykker også en særlig bekymring for minoritetsfamilier.

«Jeg tenker på SNO-elevene [særskilt norskopplæring] vi har, de er det ganske mange av her. De er jeg bekymra for, om de får nok til å bli rusta til å få et godt voksenliv.» (sitat, ansatt)

For disse barna, ungdommene og familiene har vi i dag få tiltak å sette i gang utover oppfølging fra helsesykepleiere eller funksjoner som miljøterapeut/sosiallærer i skole, eller, i noen saker, barnevern og politi.

De ansatte i de forebyggende tjenestene er alle opptatt av at vi må styrke arbeidet som foregår ute i grunntjenestene; vi trenger å være til stede i skole og barnehage, der barna og ungdommene er hver dag!

Arbeidsgruppas anbefalinger

Arbeidsgruppa har kommet med en rekke forslag til tiltak vi mener vil bidra til å nå målet om å bedre barn og unges psykiske helse. Vi har delt tiltakene inn i fem ulike kategorier: *forebyggende tiltak, introkurs til selvhjelp, mestringskurs, gruppetilbud og individuelle tiltak*. Se vedlegg for fullstendig oversikt over tiltak som har vært foreslått og diskutert i arbeidsgruppa. Oversikten inkluderer også utvalgte tiltak som allerede er iverksatt i kommunens tjenester, og som arbeidsgruppa mener bør ses i sammenheng med nye tiltak når man tar for seg organiseringen av tilbudet.

I det videre arbeidet kan man vurdere flere av disse tiltakene, særlig med tanke på å inkludere flere tiltak mot rusmiddelproblematikk. I første omgang anbefaler vi at Kragerø kommune iverksetter tiltakene beskrevet nedenfor. Dette er med bakgrunn i eksisterende kompetanse, behov hos barn, unge og familier, og hvilke tilbud som allerede eksisterer.

Arbeidsgruppa foreslår følgende tiltak:

Kategori 1: Forebyggende tiltak

I 2024 startet grunnskolene i Kragerø opp med to forebyggende tiltak: Alle med (frilek på barnetrinnet) og Robust Ungdom (livmestringsprogram på ungdomsskolen). I videregående skole bruker de ordningen VIP Makkerskap. På familienivå tilbyr kommunen per i dag foreldreveiledningskurset COS-P. Disse tiltakene kommer i tillegg til det forebyggende arbeidet som hver dag utføres av pedagoger, helsesykepleiere, miljøterapeuter, sosiallærere m.fl. ute i tjenestene. Arbeidsgruppa anser disse tiltakene som gode forebyggende tiltak, og anbefaler ingen øvrige forebyggende tiltak for målgruppa i første omgang.

Kategori 2: Selvhjelp

I første omgang anbefaler vi at det samles en oversikt over relevante selvhjelpskurs og -ressurser på kommunens hjemmesider.

Kategori 3: Mestringskurs

Mestringskurs er åpne undervisninger om psykisk helse. Kursene for foreldre og omsorgspersoner vil gi veiledning og forslag til hvordan du kan være til hjelp for barn og styrke og endre samspillet med dem. De øvrige kursene vil ha fokus på hvordan du selv kan jobbe med hvordan du har det, både på innsiden og sammen med andre rundt deg. Disse kursene anbefales først og fremst for ungdom over 16 år.

Når det blir vanskelig å komme på skolen

Det er viktig å forstå hvorfor og hvordan skolevegring og skulk kan oppstå, og at fraværspromatikk ofte utvikler seg gradvis. Mange barn ønsker å være på skolen, men får det ikke til. Typisk klager de over magevondt eller har ingen forklaringer på fraværet selv, det kan se ut som om de er redde, eller at de bare "låser seg" ved tanken på skolen. Har du et barn som har det slik, er dette kurset for deg.

Angst og stress

I dette kurset gir vi en innføring i hva angst og stress er og forståelse for hvordan dette virker på kroppen. Vi vil gi kunnskap om dynamikken mellom følelser, tanker og kroppslige opplevelser, slik at kursdeltakerne kan bli mer selvhjulpne til å håndtere angst og stress i sitt hverdagsliv.

Depresjon og nedstemthet

I dette kurset inviterer vi alle interesserte (deg som er deprimert, pårørende, ansatte m.fl) som vil lære mer om depresjon og nedstemthet. På kurset underviser vi i hva som kjennetegner en depresjon, når en depresjon blir noe mer enn å ha en dårlig periode eller noen tunge dager, og hva kan du gjøre når alt føles tungt og håpløst. Vi gir dere som deltar på kurset ulike mestringsstrategier og andre viktige verktøy for å håndtere depresjon for deg selv, hjelpe noen du kjenner og å håndtere frykten for at en depresjon skal komme tilbake.

Å forstå egne og andres følelser

I dette kurset har vi fokus på hvordan du kan forstå egne og andres følelser. Vi snakker om hvordan erfaringer gjennom livet kan gjøre det vanskelig eller overveldende å føle. Videre gir vi innspill til måter du kan endre hvordan du forholder deg til dine egne og andres følelser for å få det bedre med deg selv eller i relasjoner med andre.

Kategori 4: Gruppetilbud

Gruppetilbud er et *organisert behandlingstilbud* for personer med felles behov. Tilbudet kan inkludere erfaringsdeling eller støtte, og skal ledes av en fagperson. Gruppene skaper en trygg arena for sosialt fellesskap, læring eller personlig utvikling, med fastsatte rammer for tid, sted og innhold.

Sorggruppe

For barn og ungdom som har mistet noen. Vi tenker at mindre barn blir ivaretatt på andre måter, gjennom foreldre og helsestasjon, men at et gruppetilbud er egnet for ungdom. Gruppen må settes sammen av barn/ungdom som ikke har et alt for stort aldersspenn. Målsetting med kurset er å fremme en god sorgprosess, redusere tilleggsbelastninger i sorgen, fremme familiesamspillet og sikre at barn og unges rettigheter blir ivaretatt av skole og barnehage.

Barn som pårørende

Det kan være aktuelt med grupper både for barn som pårørende til sine foreldre og til søsken. SIBS er et nytt program som retter seg mot søsken som pårørende til barn med kronisk sykdom, fysiske funksjonsnedsettelse, kognitive funksjonsnedsettelse, nevroutviklingsforstyrrelser eller psykiske tilstandsbilder deres foreldre.

Mestrende barn

Mestrende barn er et tiltak hvor barn kan lære seg å takle engstelige og triste følelser. Programmet går over 16-20 timer og er rettet mot barn mellom 8-12 år som har symptomer på angst og depresjon. Programmet gjennomføres i grupper. Mestrende barn er primært en indikert forebyggende intervensjon hvor målsettingen er å redusere sjansen for at barn utvikler en angstlidelse eller depressiv lidelse.

Foreldregruppe ufrivillig skolefravær

Ufrivillig skolefravær er vanskelig for flere enn barnet. Det å dele dagligdagse utfordringer og gleder, tanker og følelser, med noen som har stått i samme situasjon gir styrke til å komme gjennom hverdagen. Man er ikke lengre alene.

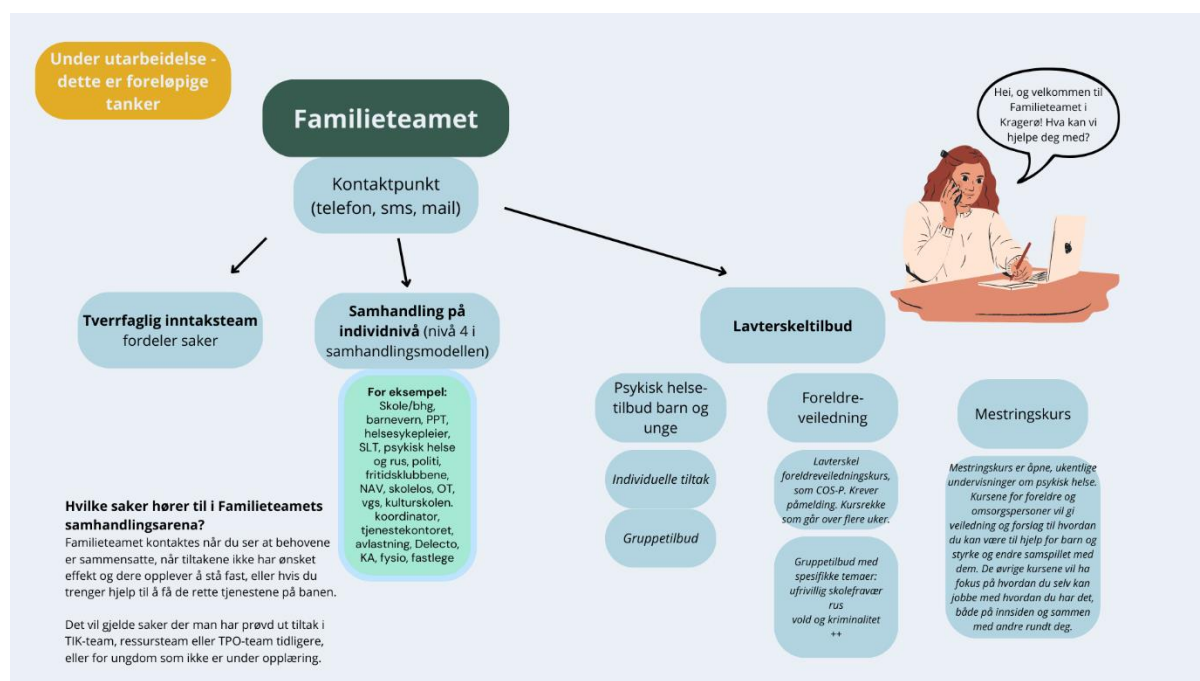
Kategori 5: Individuelle tiltak

Samtaletilbud

I kommunen har vi nylig etablert Rask psykisk helsehjelp (RPH) for alle over 16 år. Vi anbefaler at det etableres et lignende tilbud også for dem under 16 år, for å sikre tiltak som treffer hele målgruppa (0-25 år). For barn i barnehagealder vil et slikt tiltak i all hovedsak rette seg mot foresatte.

Organisering av tiltakene

I hovedprosjektet bør man sikre sammenheng mellom arbeidet som gjøres i Ung Framtid, særlig med tanke på etableringen av Familieteamet. Vi anbefaler at tiltakene beskrevet over på sikt bør organiseres inn under Familieteamet. Dette er med bakgrunn i målsettingen for Familieteamet: å samle kompetansen vi har i kommunen, å tilby lett tilgjengelige tjenester for innbyggerne våre, og å bidra til at barn, unge og familier får riktig hjelp til riktig tid. I Familieteamet bør det også ligge en koordinerende rolle, som også vil bidra positivt inn i organiseringen av psykisk helse-tilbudet skissert i dette forprosjektet.



Både ansatte og ungdommer vi har snakket med uttrykker et sterkt ønske om at tiltakene som etableres må være tett knyttet opp til barnehagene og skolene. Arbeidsgruppa mener dette bør hensyntas i organiseringen av tilbudet, for eksempel ved at noen av gruppetilbudene kan tilbys ute på skolene.

Videre anbefaler vi at en fagperson har ansvaret for kvaliteten og det faglige innholdet i tiltakene. Arbeidsgruppa fremmer også et ønske om at vi tilbyr tiltak som flere av våre ansatte har kompetanse til å gjennomføre, med mål om å bidra til at tilbudet blir mindre sårbart og avhengig av den enkelte ansatte.

Tilskuddsmidler

Vi anbefaler at man søker om å bruke de resterende midlene i forprosjektet til kompetanseheving av ansatte, samt at det søkes om midler til et hovedprosjekt med stillinger som kan jobbe med disse tiltakene, jf. mulighetene som ligger i søknadsordningen. Se [Oppfølging av barn og unge med psykiske helseutfordringer og rusmiddelrelaterte problemer](#), s. 5.