



# Barn og unges psykiske helse

## Livsmestring og folkehelse

Arendal, 16.08.2016

Linda Granlund, divisjonsdirektør for Folkehelsedivisjonen i HelseDirektoratet

# Oversikt

1. Dagens ungdomsgenerasjon
2. Psykisk helse i et folkehelseperspektiv
3. Sosiale helseforskjeller og psykisk helse
4. Psykisk helse og skolen



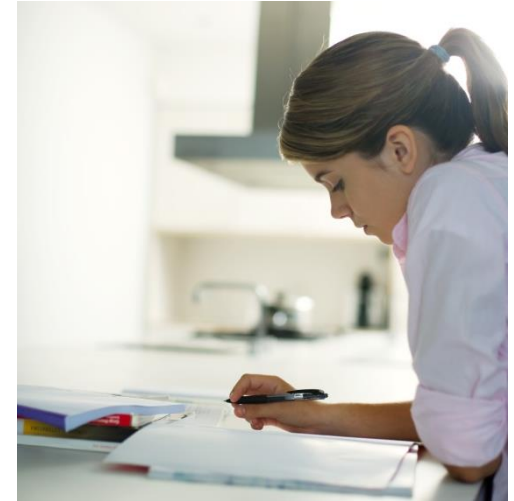
# Dagens ungdom

Hva kjennetegner vår ungdomsgenerasjon?



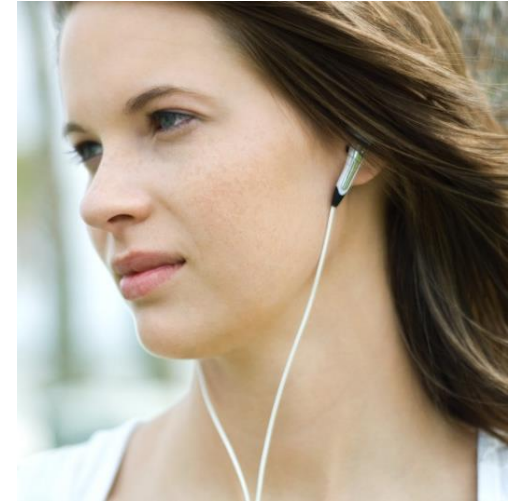
# Generasjon skikkelig

- I dag **røyker** kun 4 prosent av ungdom i aldersgruppen 16 – 24 år daglig
- Bruk av **alkohol** blant norsk ungdom er lav, sammenlignet med andre land
- Mer enn 8 av 10 er svært **fornøyd med foreldrene**, det store flertallet har **mange venner** og de fleste er **fornøyd med nærmiljøet**
- Stadig færre unge **begår lovbrudd**, færre blir utsatt for **vold og trusler** og andelen som forteller at de **mobber andre** er lavere



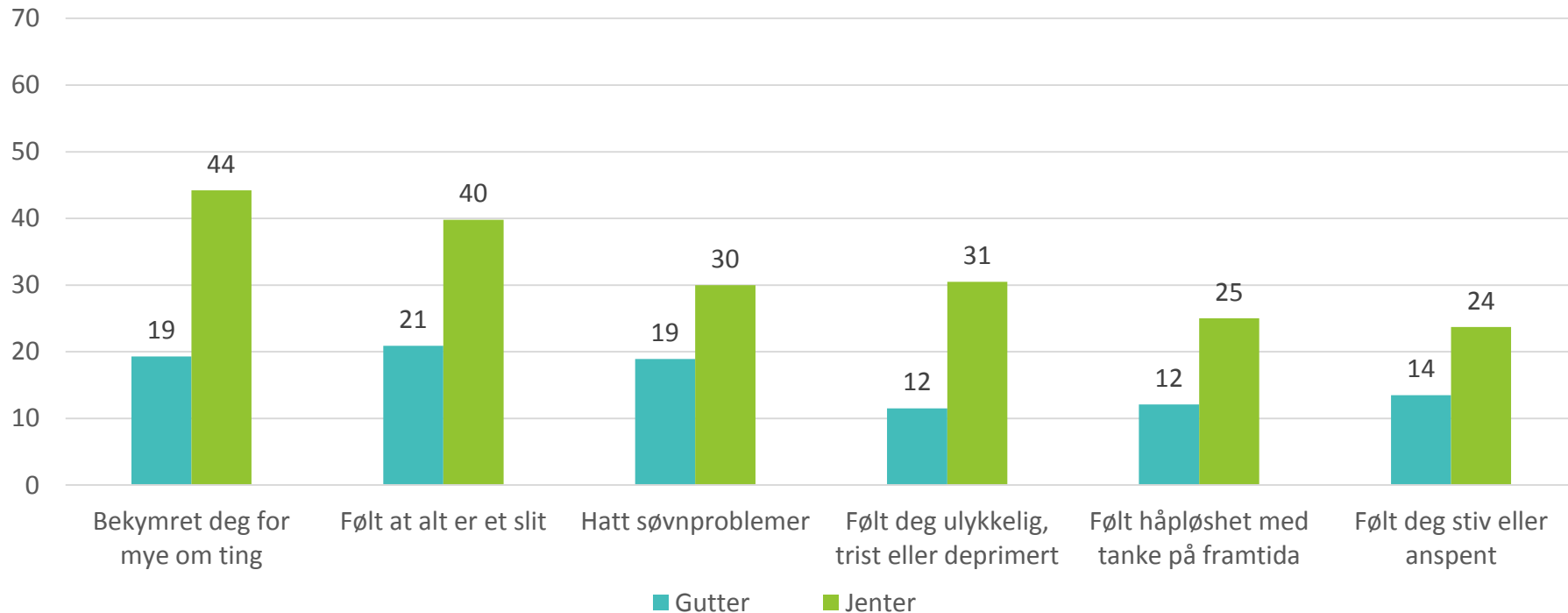
# Men også generasjon press?

- 15-20 prosent av barn og unge har **psykiske plager** som går utover trivsel, læring og samvær med andre
- Ca. 8 prosent har en **psykisk lidelse** med behov for behandling
- 85 prosent av unge jenter og 30 prosent unge gutter opplever **kroppspress**
- Ungdom mellom 16 og 19 år **sover** i gjennomsnitt to timer mindre enn anbefalt



# Psykiske helseplager

## - veldig mye eller ganske mye plaget



# Psykisk helse i et folkehelseperspektiv

Beskyttelses- og risikofaktorer



# Meld. St. 19 (2014-2015)

## *Mestring og muligheter:*

- **Psykisk helse ett av tre prioriterte områder**
- Regjeringen vil inkludere **psykisk helse som en likeverdig** del av folkehelsearbeidet.
- Flere skal oppleve god psykisk helse og **sosiale forskjeller i psykisk helse skal reduseres**

*«All ny politikk må måles opp mot dette – om det styrker eller svekker den enkeltes mestring og kontroll over eget liv» s. 12*





«*styrker eller svekker den enkeltes mestring og kontroll over eget liv*»

BESKYTTELSESFAKTORER OG RISIKOFAKTORER			
	Nivå	Beskyttelsesfaktorer	Risikofaktorer
Miljørelaterte Faktorer	Samfunn	Sosial kapital (samfunn som er preget av gjensidig tillit, sosial støtte og samhold)	Sosial ulikhet Ikke fullført skolegang Arbeidsledighet Marginalisering og dårlig integrering av innvandrere og flyktninger
	Lokalsamfunn Nærmiljø Bomiljø Arbeidsmiljø Barnehage Skole	Sosial integrasjon Mulighet til utfoldelse, bruk av egne evner og kontroll over egen livssituasjon	Ressursfattige lokalsamfunn med lite sosial samhandling Bomiljøer med ustabil befolkning og liten grad av sosial integrasjon Mobbing og andre forhold som øker sosial isolasjon og marginalisering Dårlig læringsmiljø i barnehage og skole Belastende arbeidsmiljø
	Gruppe, sosialt nettverk/ familie, venner, naboer og andre relasjoner	Sosial støtte Aktivisering	Sosial isolasjon, lite støttende sosialt nettverk Kroniske belastninger og negative livshendelser, konflikter Overgrep, mishandling
Individrelaterte faktorer		Individuelle mestringsressurser Positive temperamentstrekk	Lav selvfølelse, manglende opplevelse av kontroll over egen livssituasjon og manglende evne til mestring Sårbar personlighet Helsefarlig livsstil Somatisk sykdom og medfødte funksjonshemminger

# Sosiale helseforskjeller

En kilde til dårlig livskvalitet og psykisk helse



# Sosiale helseforskjeller og psykisk helse

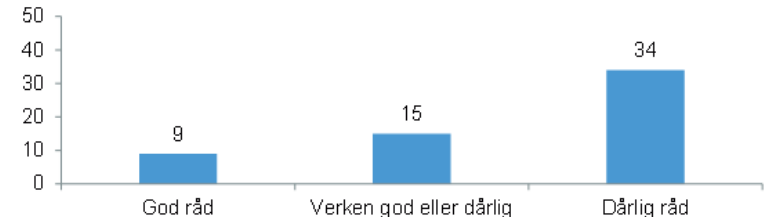
Barn og ungdom med lav sosioøkonomisk status har:

- Lavere forventning til egen fremtid
- Blir i større grad mobbet
- kommer dårlig ut på en rekke spørsmål knyttet til fysisk og psykisk helse, trivsel og selvbilde
- Føler seg i større grad trist, deprimerte og ulykkelige (særlig jenter)

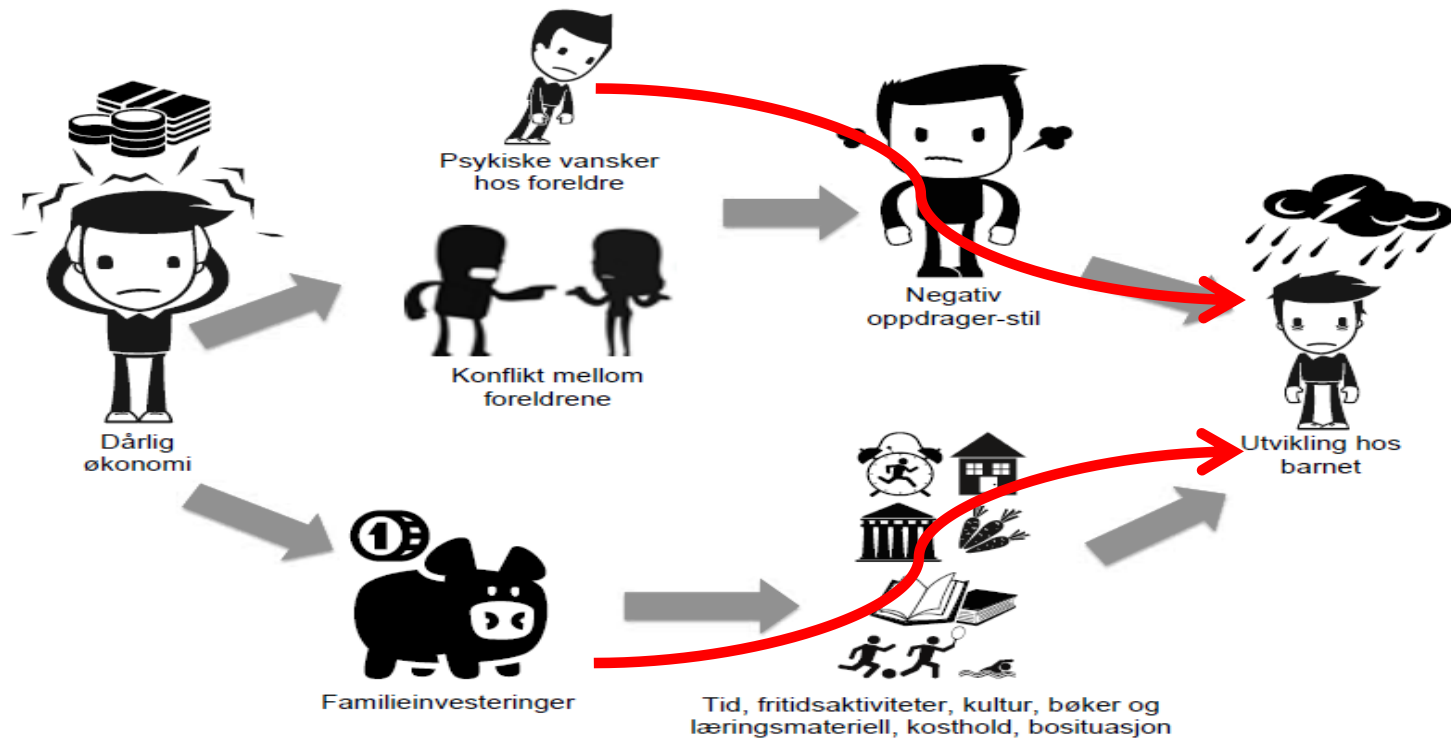
**Andel som trives på skolen – etter familiens økonomiske situasjon**



**Andel med depressive symptomer – etter familiens økonomiske situasjon**



# Sosiale helseforskjeller og psykisk helse



# Psykisk helse og skolen

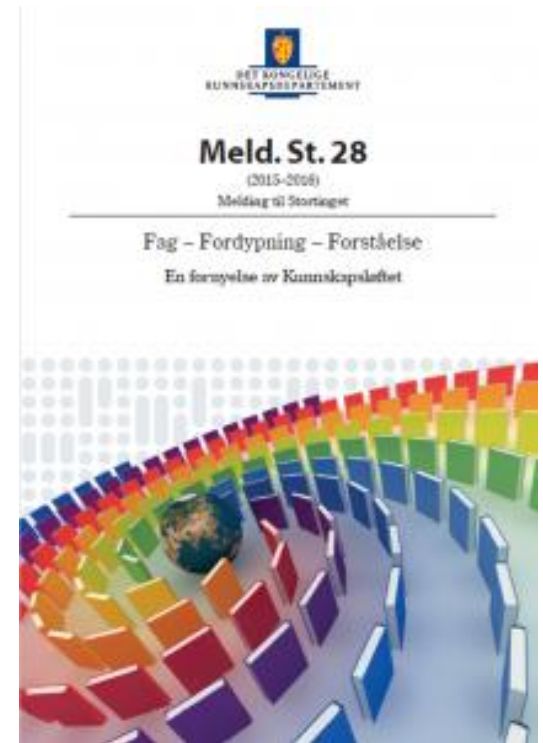
Mellom individets forutsetninger  
og omgivelsenes krav



# Livsmestring og folkehelse

«Et tredje tema departementet vil prioritere i læreplanverket, er folkehelse og livsmestring. Det er nedfelt i formålsparagrafen at elevene skal utvikle kunnskap, ferdigheter og holdninger for å kunne mestre livene sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet. Temaet livsmestring har både et **individuellt perspektiv** og et **samfunnsmessig og sosialt perspektiv**. Sosialt fellesskap og støtte er viktig for den enkeltes trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd. Livskvalitet og trivsel gjennom deltakelse i et faglig og sosialt fellesskap gir tilhørighet og reduserer risikoen for psykiske og sosiale problemer.»

- Meld. St. 28 s. 39



# Individuelle forutsetninger og ressurser

- Kunnskap om fysisk og psykisk helse og livskvalitet
- Gode vaner og holdninger
- Sosial kompetanse
- Selvrespekt, selvtillit og trygg identitet



# Omgivelsenes forutsetninger og krav

- **Skolen som del av kommunalt folkehelsearbeid**
  - Lokale folkehelseoversikter og planer kan vise hva slags miljøer som preger elevene og hvilke krav og forutsetninger elevene møter
- **Det fysiske og psykososiale skolemiljøet**
  - innebefatter et trygt sosialt miljø, gode voksne rollemodeller, universell utforming, gode inne- og utemiljøer og rutiner for måltider, aktivitet og hvile.
- **Skolehelsetjenesten , psykologer i kommunene og andre aktører**
  - sitter på helsefaglig kompetanse som kan være et verdifullt bidrag når livsmestring, psykisk helse og folkehelse skal integreres i fagporteføljen.







Fri videreutvikling av Dahlgren & Whiteheads modell fra 1991

# Takk for oppmerksomheten