



Kunnskapsdepartementet  
Postboks 8119 Dep  
0032 Oslo  
Norge

Dato  
01.07.2020

## Hørings svar NOU 2019:25 – Med rett til å mestre

Mental Helse takker for invitasjon til å avgi høringssvar på NOU 2019:25 – *Med rett til å mestre* og vil med dette fremme våre innspill.

For Mental Helse er det viktig at ungdom får tilstrekkelig kunnskap om psykisk helse og i større grad lærer om utfordringer som de kan stå ovenfor, enten i den tiden de er i eller senere i livet. En stor del av frafallet fra grunn- og videregående opplæring skyldes fysiske eller psykiske plager og gir en klar indikasjon på at utdanningsløpet ikke er lagt opp til å ivareta elever med utfordringer. Mental Helse stiller seg derfor kritiske til at psykisk helse ikke har fått en større plass i utredningen NOU 2019:25 – *Med rett til å mestre*. Hvordan skal elever ha rett til å mestre skole, når en av fem ikke klarer å mestre hverdagen?

### Psykisk helse i skolen

Norge fikk i 2012 en folkehelselov som sier at alle sektorer skal «tenke helse i alt de gjør». Helsefremmende arbeid skal være en sentral del av alle sektorene, også i skolen. Et av de viktigste argumentene for å se skolen som en folkehelseaktør er sammenhengen mellom utdanning og helse. Utdanning er en viktig forutsetning for fremtidig helse og frafall fra den videregående skolen må sees som et folkehelseproblem.

I regjeringens [egne analyser](#) av rapporten «Å redusere bortvalg – bare skolens ansvar?» kommer det frem at psykisk helse er viktigste enkeltgrunn for frafall i videregående skoler: «Blant elevene som oppga at de sluttet pga. forhold utenfor skolen, oppga den største andelen psykisk sykdom eller psykososiale problemer som hovedårsak. Totalt utgjør gruppa en femtedel av samtlige skoleårssluttede. Til sammenligning svarte 8,4 prosent at de sluttet på grunn av en fysisk sykdom, 6,9 prosent at de hadde vanskelige hjemmeforhold og 2,3 prosent at de hadde et rusproblem.»

Forsøker man å sette problemene i en større sammenheng vil man også se at forebyggende tiltak i skolen har en stor effekt på individene direkte, men også samfunnet som helhet. Å få ungdom til å fullføre den videregående skolen er det mest lønnsomme vi kan gjøre. Samfunnsøkonomisk vil det være svært gunstig å øke andelen som fullfører den videregående utdanningen ettersom at personer som ikke har fullført videregående opplæring generelt klarer seg mye dårligere på arbeidsmarkedet når de er i tjueåra enn de som har fullført. Videre har de som ikke har fullført større sannsynlighet for å være arbeidsledig, uføretrygdet, fengslet eller motta sosialhjelp, individuell støtte eller attføring enn de som har fullført.

De som ikke fullfører videregående opplæring står i større grad i fare for å utvikle omfattende psykiske problemer i livet, samtidig som de også er mer utsatt for rus og dårligere helse. Dette medfører store

kostnader for samfunnet som kunne vært unngått dersom elevene fikk bedre mulighet og kunnskapen til å mestre en så viktig del av sitt liv. De viktigste faktorene er å hjelpe elever med å utvikle identitet og selvspekt, en opplevelse av mening i livet, gode mestringsopplevelse, å kjenne tilhørighet og føle trygghet, få sosial støtte og oppleve at en er en del av et fellesskap. Skolen er viktig for elever, men elever må også oppleve at *de* er viktig for *skolen*. Elevene må oppleve å få sosial støtte, at noen kjenner en, bryr seg om en, og vil passe på en når det trengs.

Ett av kriteriene for å lykkes er å la tiltakene skje hvor de unge befinner seg. Å innføre tiltak som gir økt kompetanse om sin egne psykiske helse på skolen vil gi ungdom en større mulighet til å mestre hverdagen på skolen og virke forebyggende mot psykiske utfordringer senere i livet. Vårt ønske er at elever får undervisning og opplæring i psykisk helse både i grunnopplæringen, men også i videregående skole ettersom de psykiske utfordringene elevene vil kunne møte på kan være ulike i ulike deler av livet. På videregående har man mulighet til å kunne tilby mer omfattende kunnskap om egen psykisk helse som vil hjelpe elevene med å mestre livet ut.

#### **YAM - Youth Aware of Mental Health**

Det er ikke behov for her å gå veldig mye inn på hva spesifikt en læreplan bør inneholde da utredningen i stor grad ikke tar det for seg, men det er overraskende at utvalget ikke har tatt høyde for å komme med innspill til hvordan bedre psykisk helse kan implementeres bedre i læreplanen når temaet for utvalgets utredning heter «Med rett til å mestre». Samtidig ser vi at en av hovedårsakene til bortfallet fra videregående skole er nettopp psykisk helse.

Det finnes flere måter å tilnærme psykisk helse i utdanningen. Ideelt sett er det en kombinasjon av kunnskap om psykisk helse i pensum og aktivitetsøvelser som vil være mest gunstig i tillegg til gode psykososiale helsetilbud på skolen som helsetjenester og skolepsykolog for elevene. Vi vil sterkt anbefale en kombinasjon av disse som vil utforme et helhetlig tilbud for elevene, men vi vil særlig legge vekt på at alle elever får som minimum et tilbud om undervisningsprogrammet YAM som er et skreddersydd undervisningsprogram i psykisk helse for ungdom. Programmet fremmer utviklingen av problemløsende evne og emosjonell intelligens - for eksempel hvordan man håndterer egne og andres følelser. Hvordan man håndterer stress, og kjenner igjen stress symptomer.

YAM er evaluert innenfor forskningsprosjektet Saving and Empowering Young Lives in Europe (SEYLE) hvor 11 101 ungdommer i 10 EU-land deltok. Målet var å evaluere ulike forebyggende tiltak for å bedre ungdoms psykiske helse. Det viste seg at YAM førte til en effektiv reduksjon av nye selvmordsforsøk og alvorlige selvmordstanker med nærmere 50%. Antallet nye tilfeller av depresjon ble redusert med nærmere 30% hos ungdommene som deltok. YAM er utviklet av Karolinska Institutet og Columbia University. Mer informasjon om YAM finnes [her](#).

#### **Spesifikke kommentarer**

I tillegg til de ovenfornevnte kommentarene har Mental Helse spesifikke innspill til utredningen.

#### Punkt 44.

##### *Timeantallet i kroppsøving økes*

Mental Helse mener at det fysiske må i større grad kombineres med det psykiske og elevene må få mer kunnskap disse områdene i fellesskap. Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse [...]. (Overordna del, læreplanverket, 2.5.1

Folkehelse og livsmestring). Om timeantallet skal økes må de timene fokusere på samspill mellom hodet og kropp.

Punkt 59

*Gjennomgang av fellesfagene må omfatte en vurdering av behovet for økt innslag av de humanistiske fagene*

Samfunnsfag og KRLE er de eneste fagene som har kompetansemål rettet mot folkehelse og livsmestring. Derfor burde YAM være en naturlig del av disse fagene og vil dekke det tverrfaglige temaet.

Med vennlig hilsen

**Linda Berg-Heggelund**  
Generalsekretær