

Psykisk helse og læring

Hvilke mentale utfordringer opplever dagens lærlinger?

Hva trenger de for å fullføre ?



Foto gjengitt med tillatelse fra Bravida



«Takk for at du hadde tro på meg når jeg selv ikke hadde det.

Takk for at du ikke ga meg opp selv om jeg oppførte meg tåpelig.

Det at jeg fikk en jobb har betydd alt for meg».

Andreas 20 år



Bilde gjengitt med tillatelse fra Borregard

Å veilede en lærling
er å hjelpe denne
til å finne plassen
sin i arbeidslivet

Å finne sin plass i arbeidslivet
er den viktigste enkeltfaktor til
god helse og å bli sjef i eget liv

Arbeidsplassen kan være arena for:

- **Gi økonomisk trygghet**
- **Vekst, utvikling og læring**
- **Mestring, bygge selvtillit**
- **Tilhørighet, vennskap, fellesskap**
- **Å være verdifull, del av noe større**



Foto gjengitt med tillatelse fra Helse Stavanger

Ca 80% fullfører
og består

Hva bra gjorde vi
for å få det til?

Hvordan kan vi
gjøre mer av det?



Foto: Gjengitt etter tillatelse fra Anette Buene

Læreplanverk - Fagfornyelsen

Folkehelse og livsmestring:

Opplæringa skal stimulere lærlingers holdninger og ferdigheter for å mestre egne liv.



Kunnskap



Ferdigheter



Holdninger





Å skape en tillitsfull relasjon

- Kjemi
 - Tillit
 - Gjensidig respekt
-
- Bli sett og hørt
 - Forstått og anerkjent



Suksessfaktorer

- Tydelige forventninger og konsekvenser fra start
- Inkludert i teamet
- Utfordre identitet
- Ukentlig prat og plan



Foto: Gjengitt etter tillatelse fra Bravida

Etterspør mestringsopplevelser og formidle mestringstro

- Hva har du fått til idag?
- Hva fikk det deg til å føle?
- Hvordan kan du få denne følelsen i morgen også?
- Hva kan vi gjøre for at du skal oppleve mestring ofte?



Foto: Gjengitt etter tillatelse fra Borregaard



Tilrettelegge for nye mestringsopplevelser

-
- Hvordan kan vi legge til rette for nye mestringsopplevelser?
 - Hva tror du resultatet av det kan være for lærlingen?

Tilbakemelding



HVIS JEG IKKE HØRER NOE OM AT DET JEG
GJØR ER FEIL, GÅR JEG UT FRA AT DET JEG
GJØR ER BRA NOK!



HVIS INGEN SIER AT DET JEG GJØR ER BRA,
GÅR JEG UT FRA AT DET IKKE ER BRA NOK.



Norge: **60 %** av alt legemeldt sykefravær skyldes muskelskjelettlidelser og psykiske helseplager.



Måten vi organiserer arbeidet på påvirker forekomsten av sykdom. Jo høyere jobbkrav, desto høyere må jobba autonomien være for å hindre sykdom.

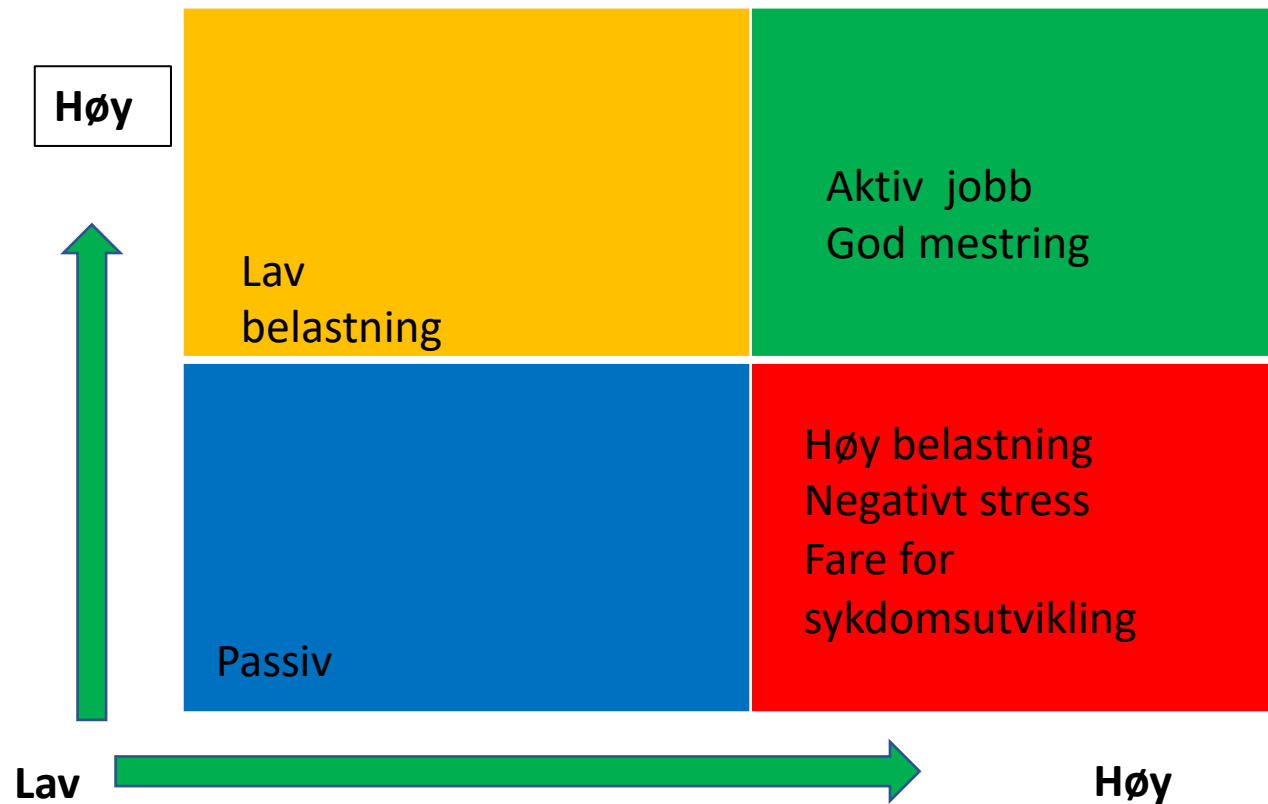
Krav – Kontroll – Støtte modell

Av Karasek og Theorell

Jobbautonomi:

I hvilken grad kan du selv...

- bestemme ditt eget arbeidstempo?
- bestemme hvordan du skal gjøre arbeidet?
- bestemme hvilke oppgaver du får?
- påvirke beslutninger som er viktige for det arbeidet du gjør?



Buffer:

Sosial støtte
Fra leder eller kollegaer

Jobbkraav: Når, hvordan og hvilke oppgaver, tidskrav, kvalitetskrav, fysisk og psykisk belastning, ubekvem arbeidstid

Buffer: Sosial støtte fra kollegaer eller fra leder

Mine kollegaer bryr seg om meg som person

Jeg møter forståelse hos mine kollegaer hvis jeg har problemer

Jeg kan stole på mine kollegaer

Jeg føler meg nært knyttet til mine kollegaer

Jeg kan komme til min leder dersom jeg har problemer på jobben

Min leder forstår meg, og vil meg vel

Jeg opplever at min leder har tro på meg og støtter meg

Hvordan kommer lærlingenes utfordringer til uttrykk?

- Psykiske utfordringer som depressive tanker, angst, panikkanfall, sorg, ensomhetsfølelse, kjærlighets sorg, rus, relasjonelle problemer, bolig etc.
- For sent komming, fravær, arbeidstempo
- Manglende motivasjon eller engasjement
- Manglende forståelse for «Arbeidslivets koder»
- Spørsmål om egnethet i yrke eller riktig yrkesvalg
- Stadig konflikt med andre eller lite samarbeidsvillig
- Personlig hygiene, påkledning/klesstil/ rene krøllefrie klær
- Besservisserholdning – fremstår som han vet noe bedre enn de andre og er nedlatende
- Dårlig rolleforståelse

Betydelig økning i symptomer på angst og depresjon

NRK Logg inn

Depresjon og angst blant unge i Norge har doblet seg de siste ti årene

Forskere peker på tre årsaker til at utviklingen går feil veg.



MANGE SLITER: All statistikk og all forskni... [Vis mer](#)

Julie Haugen Egge Journalist
Eivind Aabakken Journalist

Vi rapporterer fra Steinkjer

Oppdatert 13. juni 2022 kl. 08:15 Del

- 44% av tenåringsjenter i Norge oppgir at de er stressa og har tunge tanker

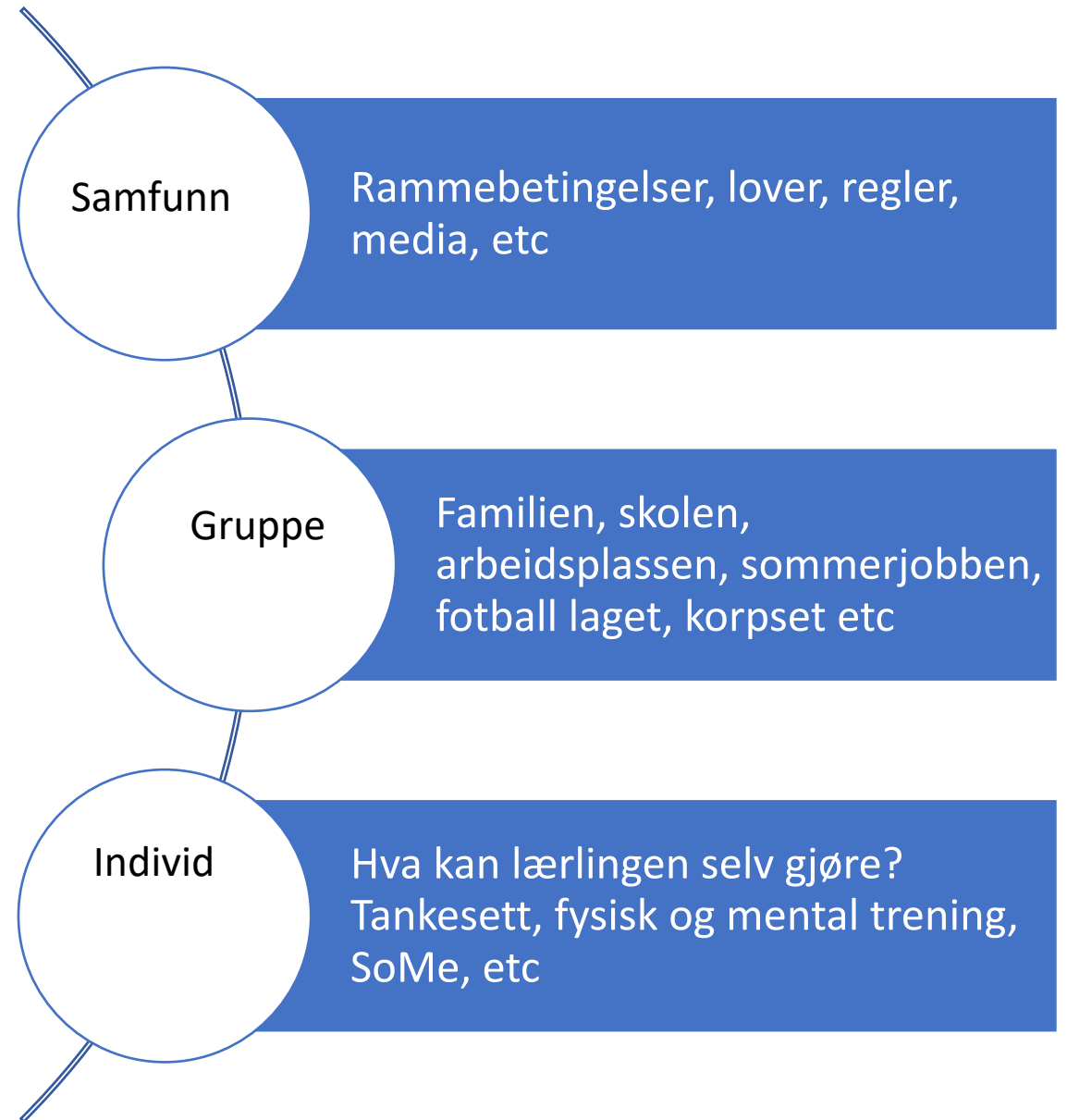
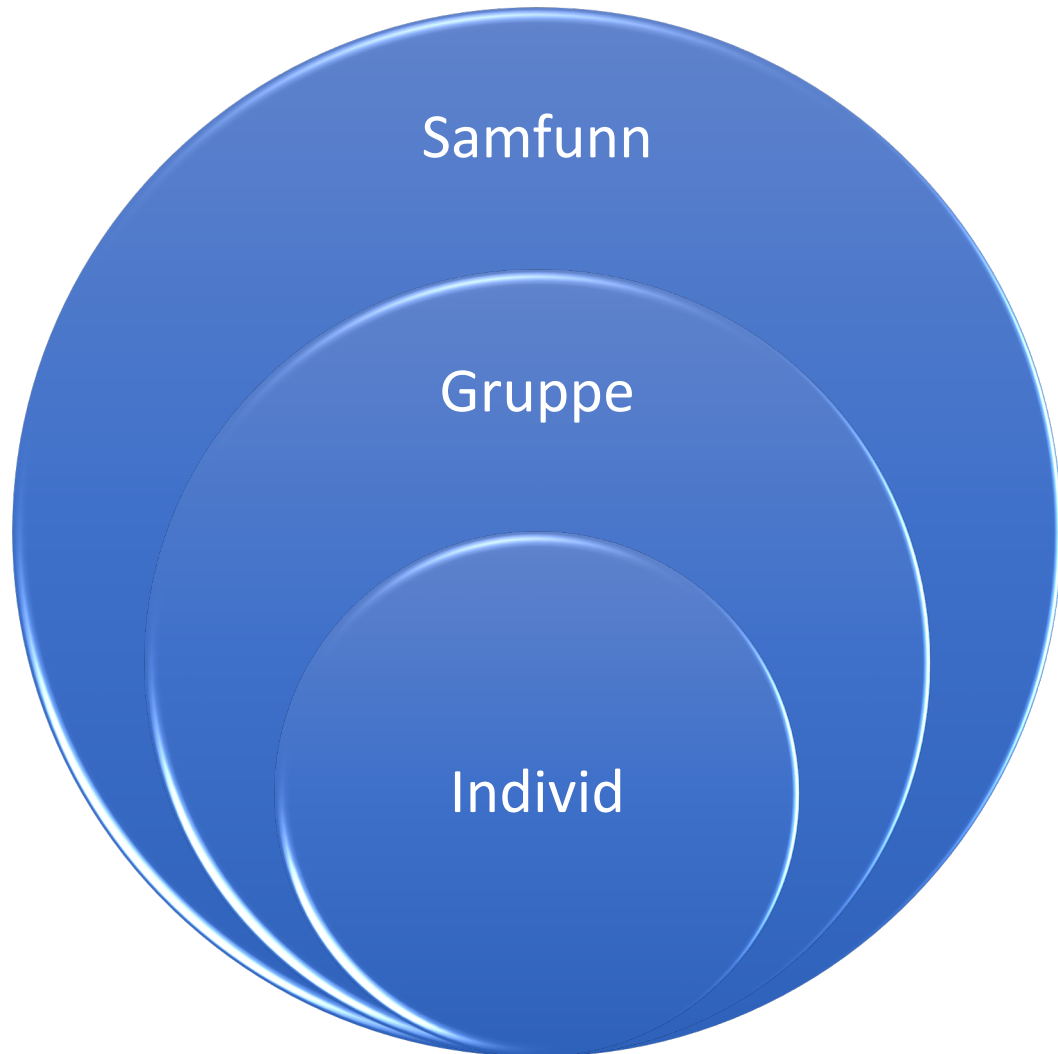
Antatte årsaker:

- Sosiale medier spes. Instagram, Tic Tok og Snapchat
- Bekymring for fremtiden
- Opplever stort press på å prestere
- Mindre kvalitetstid med familie
- Mindre tid til fysisk aktivitet

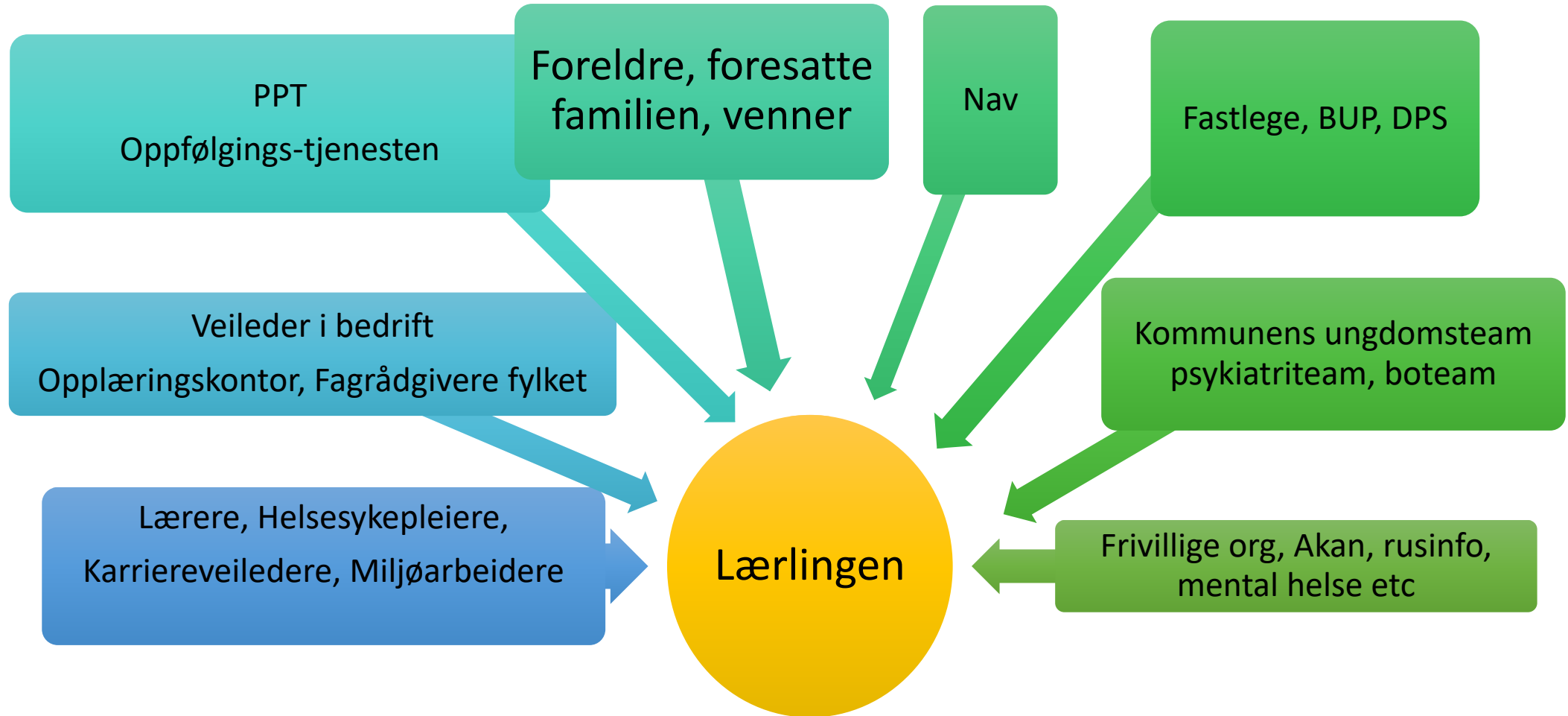
Ungdata undersøkelsen 2022: De fleste har klart seg bra gjennom pandemien. Ikke mer ensomme eller deprimerte enn før.

Henvisninger til Bup (Osloområdet) har økt med 49% fra 2019 - 2022

Kilde HUNT- studien 1995-2019 – 150.000 kvinner og menn, Ungdata 2022



Hvem kan hjelpe lærlingen å fullføre?



Et online mestringskurs for deg mellom 12 og 18 som sliter med angst.

Start her



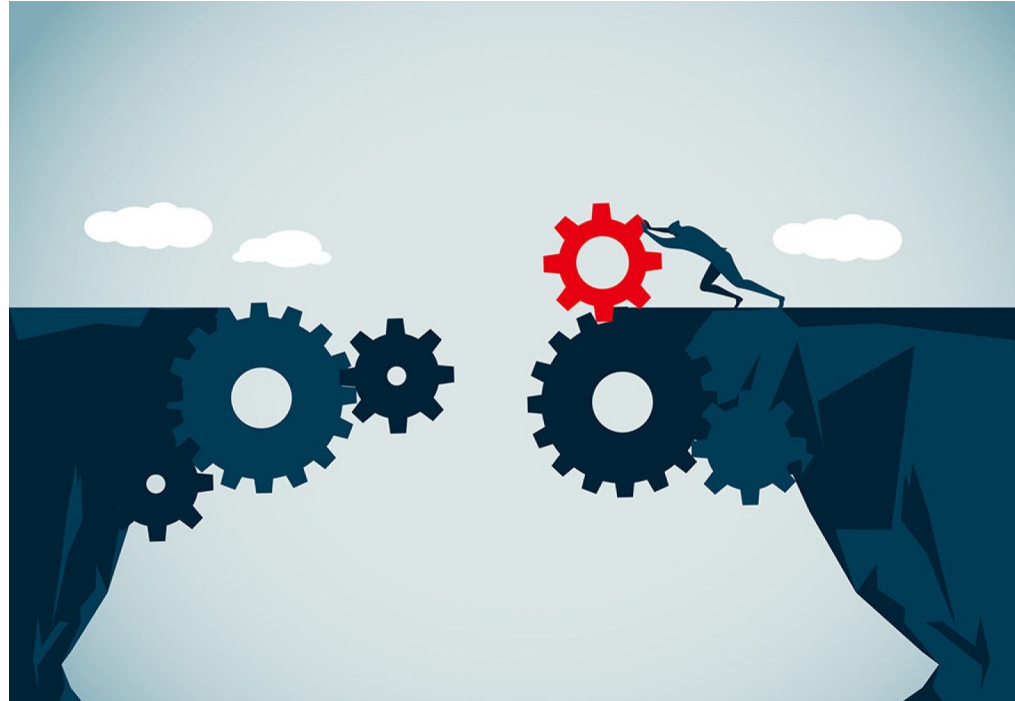
Mestringskurs - Angst

- Nettkurset heter [E-Risk](#) og retter seg mot ungdom i alderen 12 til 18 år. De får hjelp til å utfordre angsten ved å møte det de har angst for.
- Mestringskurset, som er gratis og tilgjengelig for alle, har også tips til foreldre og lærere om hvordan de kan støtte engstelig ungdom på en god måte.

Hvordan kan vi sammen lukke gapet?

Skolen:

- 12 uker ferie
- 26 -35 timer pr uke
- Mobil bruk tillat
- Mange hjelpere
- Vennenettverk rundt seg daglig
- Fritak og tilrettelegginger



Arbeidslivet:

- 5 uker ferie i året
- 37 timers arbeidsuke
- Begrenset mobilbruk
- Få hjelpere (mindre synlige)
- Treffer få eller ingen venner gjennom arbeidsdagen, er ofte eneste lærling og av og til også eneste ungdom.
- Begrenset mulighet for fritak og tilrettelegginger

Etterspørre skolenes syn på mestring vs. fritak

- Hvilke faktorer påvirker dette valget?
- Er det et ressurssspørsmål?
- Hva vet vi om hvilke konsekvenser dette får for eleven når han blir lærling?
- Hvordan kan vi øke hjelp til mestring?
- Når mestring uteblir øker fravær



Hvilke utfordringer ser vi nå?

- Holdning og vaner rundt fravær harmonerer ikke med det arbeidslivet tenker
- Økning av hevinger grunnet feilvalg
- Økning i hevinger grunnet personlige forhold
- Økende andel ungdommer med redusert fysisk og mental stamina
- Økning andel ungdommer som ikke er jobbforberedt/ jobbklaare

Hvordan
kan vi
samarbeide
med
skolene for
å bidra til :

At eleven utvikler holdninger og vaner
rundt fravær som harmonerer med hva
arbeidslivet tenker?

Å øke andelen elever som velger riktig
fagretning?

Å øke elevens fysiske og mentale stamina?

At flere elever/lærlinger er jobbforberedt
og jobbklare

Risikolek viktig for å utvikle robuste barn



- Barn trenger å oppleve utfordring og mestring.
- Vi har tatt fra de mange av de opplevelsene som normalt ville gitt de mestringsopplevelser, selvtillit, evne til refleksjon og risikovurdering
- Barna opplever mest læring når de er i flytsonen – tilstrekkelig utfordring og mestring samtidig.
- Barna skal klare selv - voksne skal ikke løfte og tilby en hjelpende hånd hele tiden
- Barn helt ned til 1-2 års alder foretar risikovurderinger dersom de får mulighet
- Barn skal kjenne på både usikkerhet og spenning.
- Får barn for store begrensninger av frykt for at de skal skade seg, går det på bekostning av utvikling av selvstendighet, robusthet, vurderingsevne og handlingsdyktighet.
- Blir man frarøvet muligheten til å lære fordi man hele tiden blir beskyttet, kan konsekvensene bli større når man som eldre skal gjøre ting uten erfaring og øving.

Unge som står utenfor arbeid, opplæring og utdanning

Rapport 2-2021 NORCE Helse

- Metaanalyse av 150 forskningsrapporter
- 1 av 10 unge person i Norge har ingen jobb og sitter heller ikke på skolebenken.
- De som faller utenfor er i en mer sårbar posisjon enn sine jevnaldrende i Europa.
- De har seks ganger så høy sannsynlighet for å rapportere om depresjon.
- Mange diagnostiseres med psykiske sykdommer.
- **Konklusjon: Unge som faller fra trenger først og fremst en voksen som ser dem.**



Foto: Runar F. Daler i anleggsmaskinen.no



Gi de verktøy til å utvikle et tankesett som hjelper de til:

- Ta økt ansvar for eget liv - unngå offerrolle
- Ta økt ansvar for egne valg, eget humør, egne følelser
- Bygge robusthet og motstandskraft for å håndtere medgang og motgang, hverdager og kriser
- Se flere muligheter – ta bedre valg
- Teknikker for å håndtere utfordringer og vanskelige situasjoner

```
graph LR; A[Utvikle et hensiktsmessig tankesett] --> B[Fagbrev]; B --> C[Finne sin plass i arbeidslivet]; C --> D[Mestrelivet  
Være sjef i eget liv];
```

Utvikle et
hensikts -
messig
tankesett

Fagbrev

Finne sin plass
i arbeidslivet

Mestrelivet

Være sjef i
eget liv

Jobbkondis må opparbeides

Det er normalt:

- å bli sliten etter en arbeidsdag
- å oppleve “vondter”
- at jobb ikke alltid er morsomt
- å ikke være like motivert for alle arbeidsoppgaver





Alt jeg fokuserer på ser jeg mer av

- Life is like a camera
- Just focus on what's important
- Capture the good times
- Develop from the negatives

- And if things don't turn out
- - take another shot



- Lær deg å skille mellom det du kan gjøre noe med og det du ikke kan gjøre noe med
- Konsentrer energien din om det du kan gjøre noe med



- Hvilke regler har jeg laget for meg selv for når jeg skal føle en følelse?
- Hva skjer hvis jeg lager nye regler?

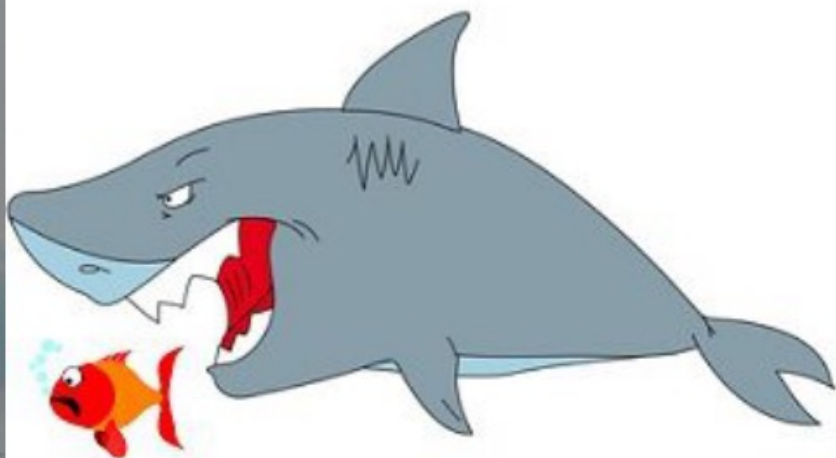
Hvem /hva styrer din sinnstilstand?

- Irritert
- Sint
- Oppgitt
- Sjalu
- Engstelig/bekymret
- Redd/Skremt
- Demotivert
- Bitter
- Frustrert
- Ensom
- Mistroisk
- Krenket



- Glad
- Optimistisk
- Energisk
- Entusiastisk
- Takknemlig
- Håpefull
- Tillitsfull
- Humoristisk
- Lidenskapelig
- Respektfull
- Samarbeidsvillig
- Forventningsfull

FEAR



**Stress Response from
Immediate Danger!**

ANXIETY



**Stress Response just
from your Thoughts!**

www.gostrengths.com

**Forstå kroppens
reaksjoner, ved
f.eks stress, uro,
angstreaksjoner**

**lære teknikker for
å håndtere disse
reaksjonene**

Alle følelser starter med en tanke eller en hendelse som fører til en tanke

- **Det er opp til deg hva du gjør med den tanken som dukker opp**

- Skal du engasjere deg i tanken?
- Skal du gi tanken viktighet?
- Skal du undertrykke tanken?
- Kan du utsette tanken/grublingen?
- Kan du la tanken ligge?



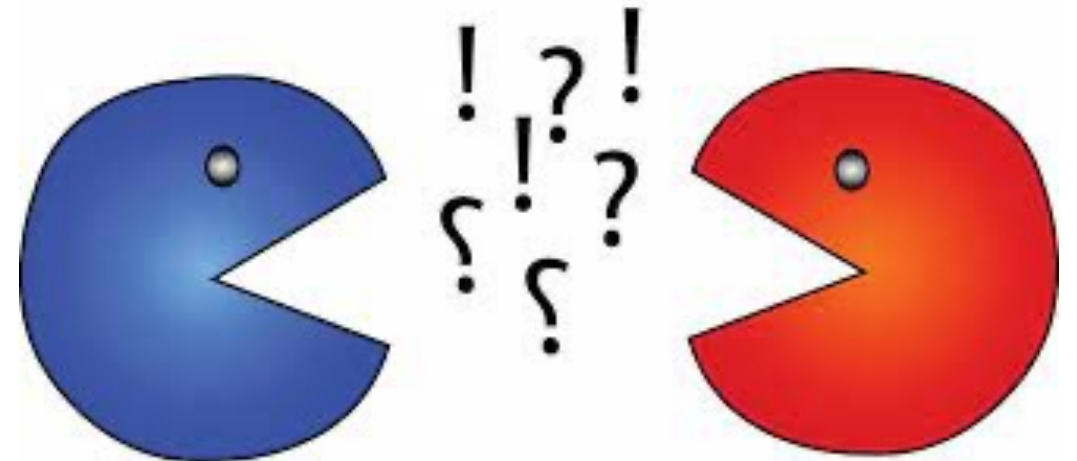
Ønsker du å løse et problem?

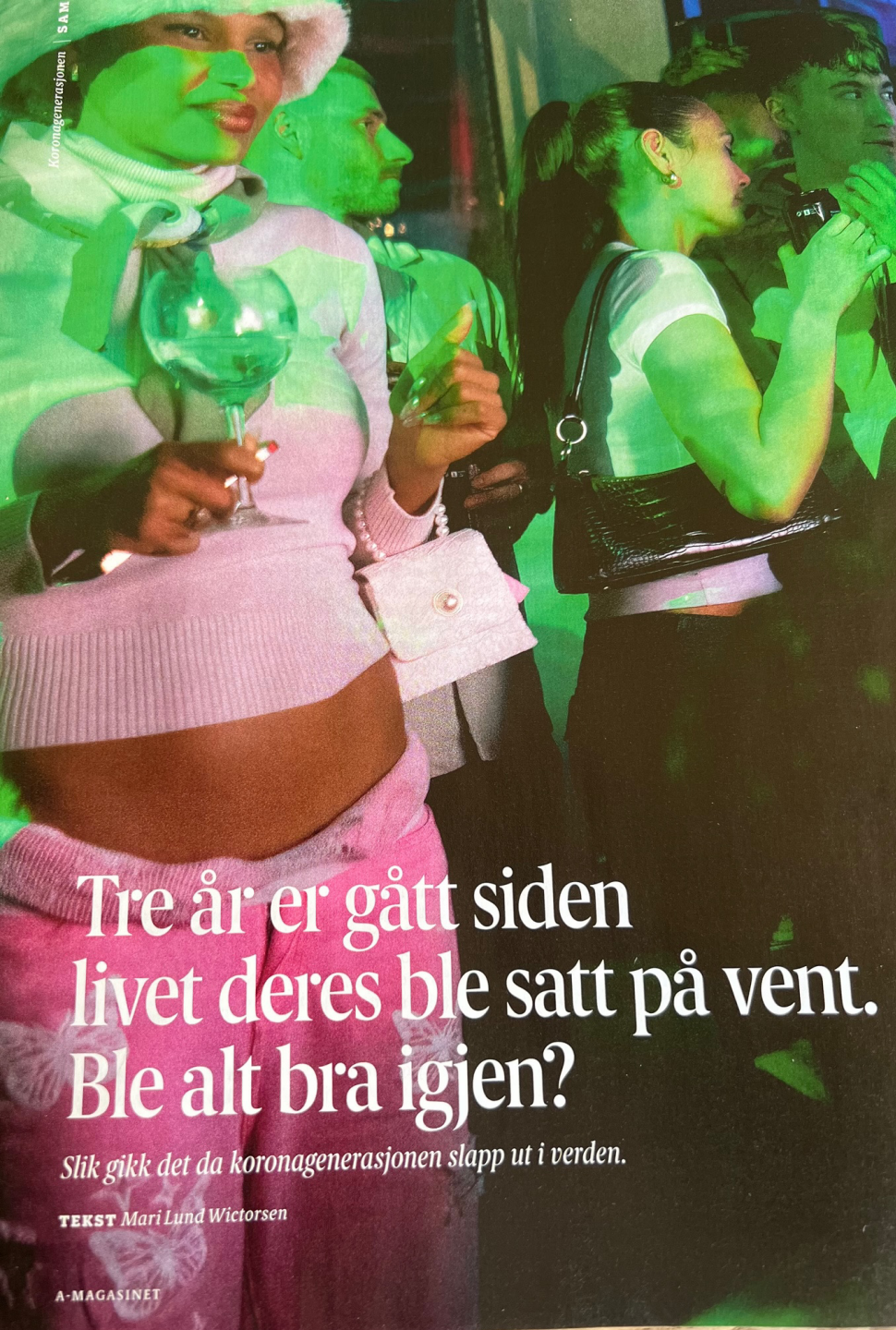
- **Dropp grubling!**
Det er ikke en god måte å løse problemer på



Språk skaper virkelighet

- Hvordan påvirker jeg meg selv gjennom det jeg sier til meg selv og andre?
- Hvilke historier forteller jeg meg selv og andre?
(eks. hvorfor jeg ikke kan)
- Hva skjer dersom jeg begynner å fortelle meg selv andre historier?





Tre år er gått siden
livet deres ble satt på vent.
Ble alt bra igjen?

Slik gikk det da koronagenerasjonen slapp ut i verden.

TEKST Mari Lund Wictorsen

A-MAGASINET

Hvordan påvirkes vi av medias språkbruk?

- Livet ble satt på vent
- Generasjon nedstengning
- Den tapte generasjonen

Hvilke spørsmål stiller jeg meg selv regelmessig?

- Hva skjer om jeg omformulerer disse spørsmålene?



Hva skjer i hjernen når vi kommer med unnskyldninger?

Unnskyldninger fører til

- ansvarsfraskrivelse
- dårlig selvtillit
- manglende løsninger

Enten finner jeg en løsning
ellers finner jeg en
unnskyldning

QUIT MAKING EXCUSES, PUTTING IT OFF, COMPLAINING ABOUT IT, DREAMING ABOUT IT, WHINING ABOUT IT, CRYING ABOUT IT, BELIEVING YOU CAN'T, WORRYING IF YOU CAN, WAITING UNTIL YOU'RE OLDER, SKINNER, RICHER, BRAVER, OR ALL AROUND BETTER. SUCK IT UP, HOLD ON TIGHT, SAY A PRAYER, MAKE A PLAN &

JUST DO IT.



Ta gjerne kontakt med meg om du har tilbakemelding, spørsmål eller innspill. Det setter jeg stor pris på 😊

Synnøve M. Storvollen

Mobil 905 79 116

synsto@gmail.com

Arbeidserfaring:

- **Helserådgiver for lærlinger**
- **Jobbspesialist**
- **Avdelingsleder i helsesektoren**
- **Sykepleier ved sykehus, legevakt og legekantor**
- **Selvstendig næringsdrivende**
- **Rådgiver, veileder og Coach**

Utdanning:

- **Mastergrad i helsefremmende arbeid**
- **Metakognitiv terapeut**
- **Bachelor i helsefag, sykepleie**
- **Administrasjon og ledelse**
- **Veiledning, coaching, endringsledelse**
- **Karriereveiledning**
- **Coachutdanning fra USN og USA**

Det lærlingene trenger aller mest er en tydelig voksen som ser dem

Å veilede en lærling er å hjelpe denne til å finne sin plass i arbeidslivet

Å finne sin plass i arbeidslivet er den viktigste enkeltfaktor til god helse og å bli sjef i eget liv

80% fullfører og består

Det må bety at vi gjør mye riktig!



Foto: Gjengitt etter tillatelse fra Anette Buene