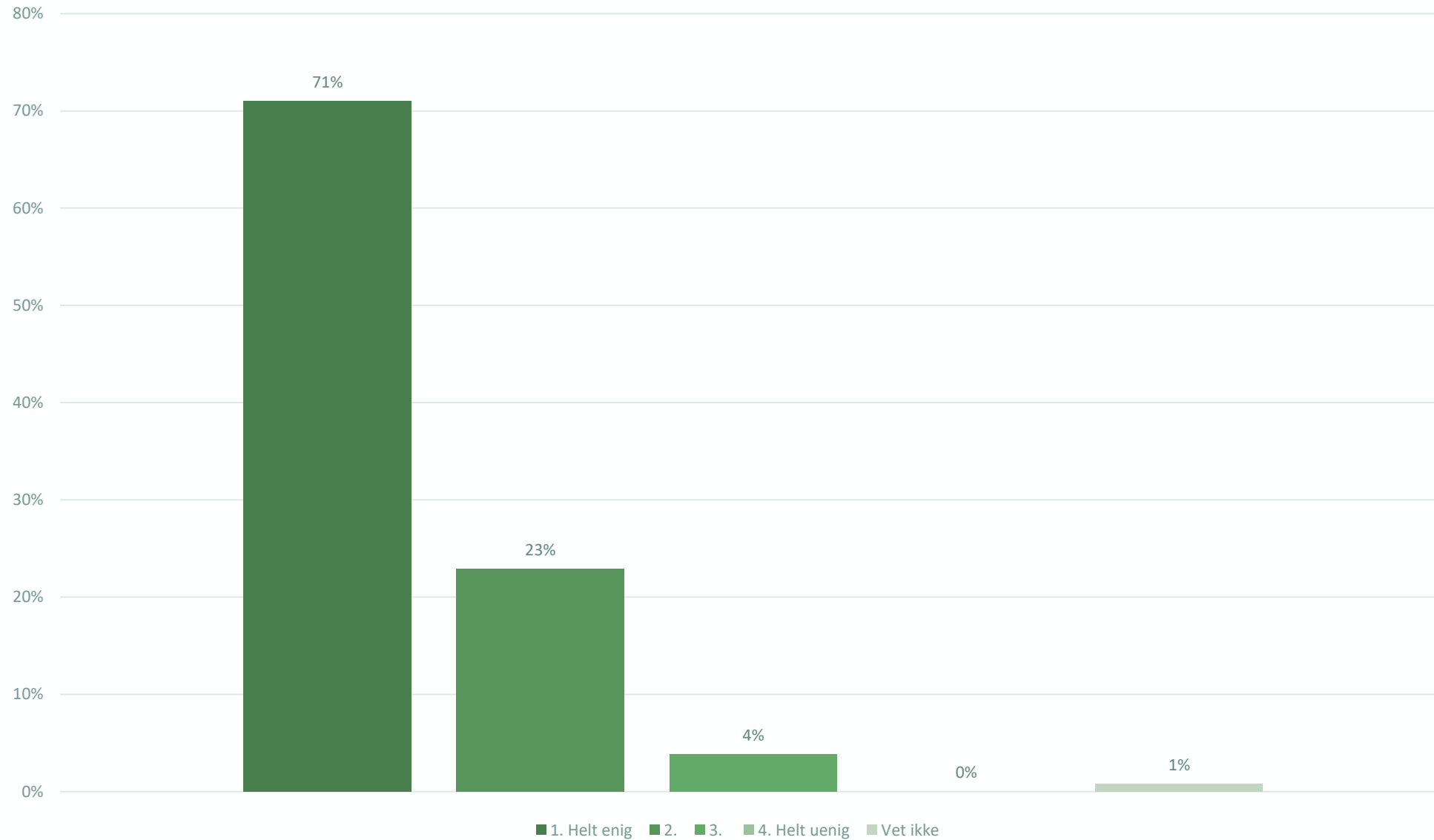

Livsmestring hos ungdom

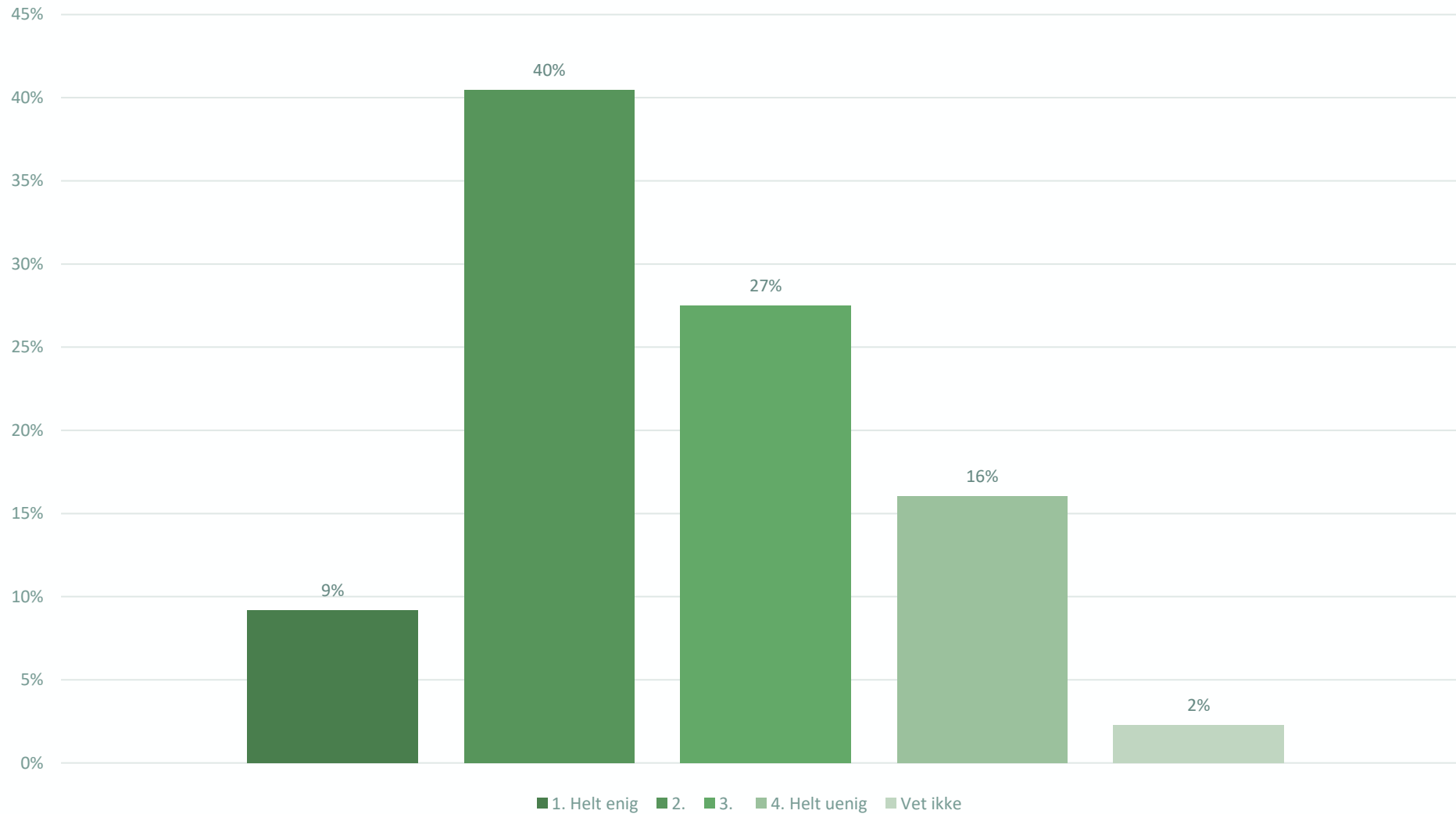
Rådgiversamling
17.03.2026

Kristian Øen
kristian.oen@nla.no

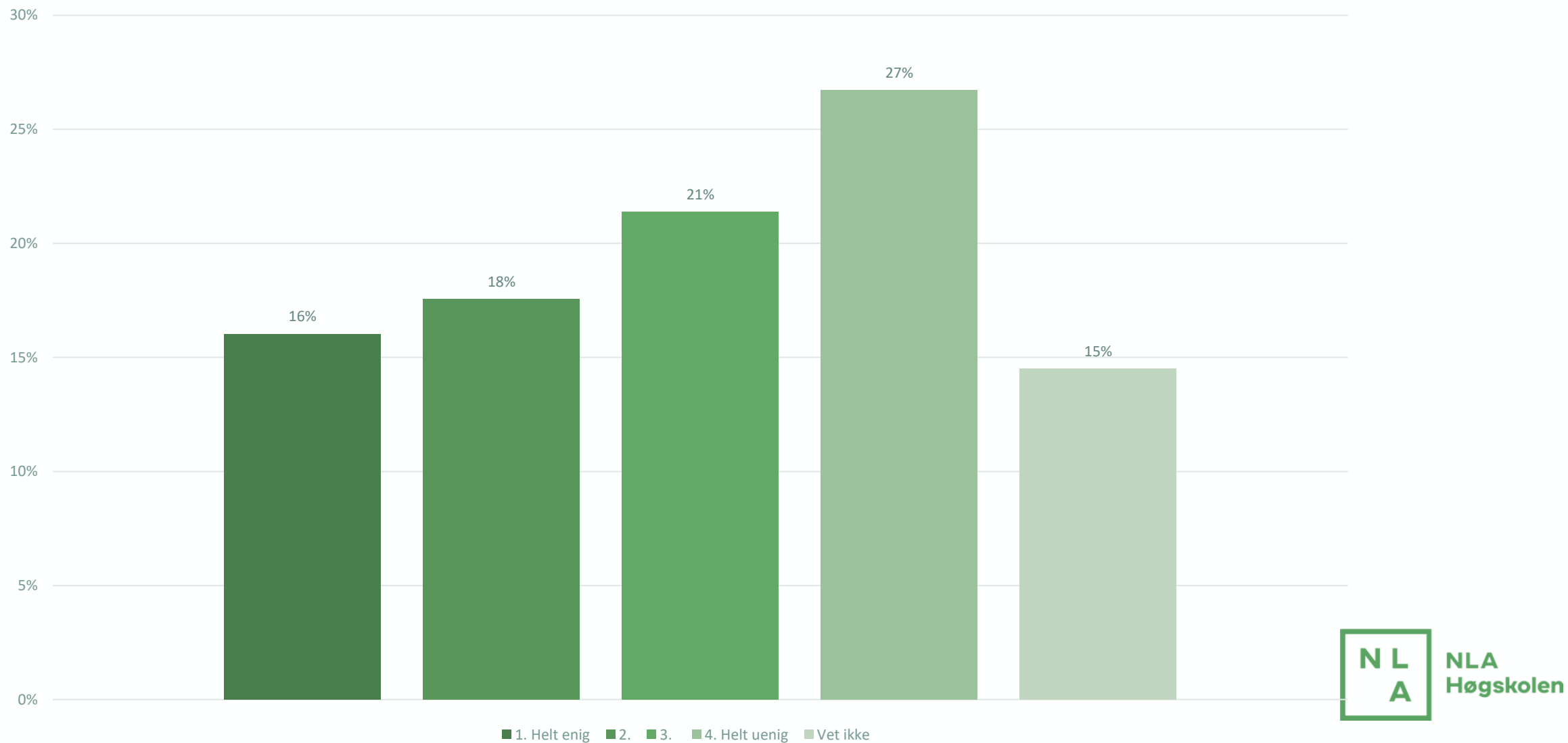
1. Ein inkluderande skule er positivt for alle elevar



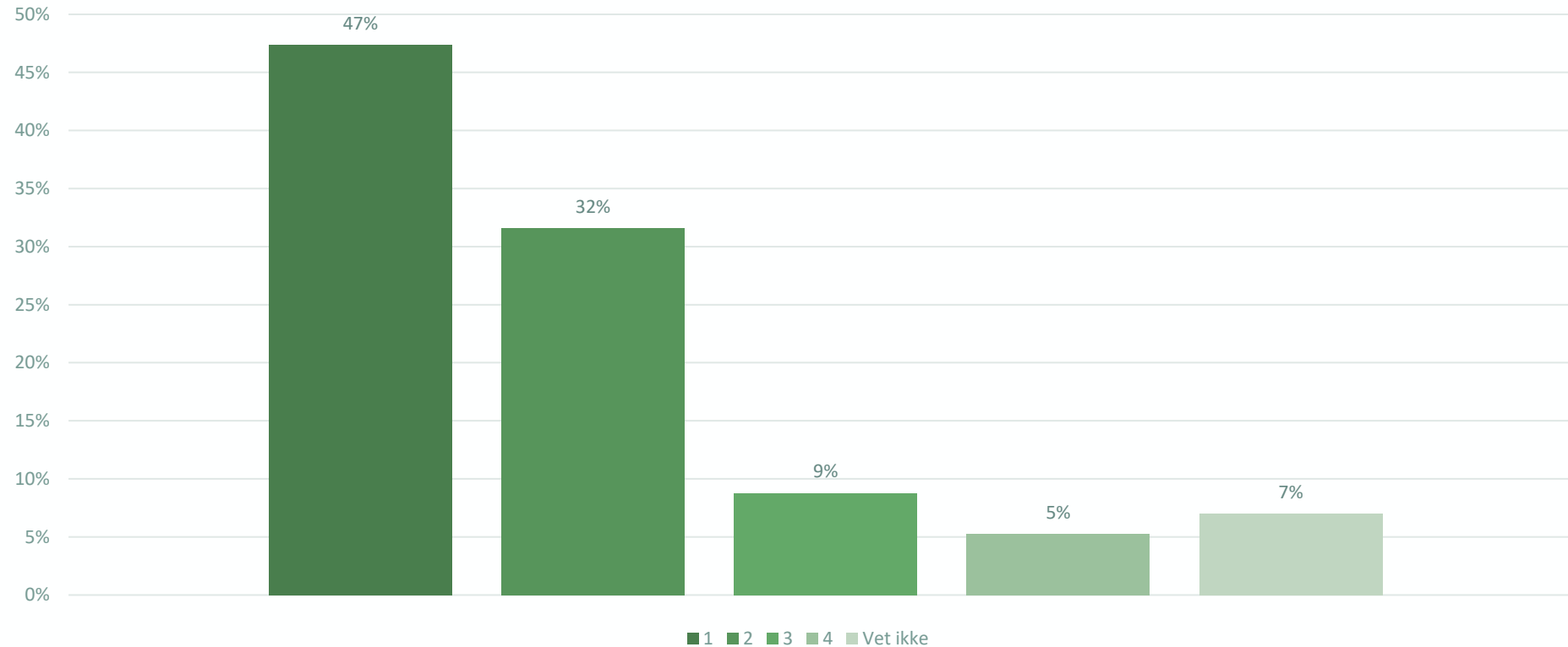
25. Av omsyn til andre elevar bør nokre barn som strevar sosialt takast ut av klassen



41. Fleire elevar burde gått i forsterka avdelingar eller på alternativ skule/spesialskule



45. Dagens krav til inkluderende praksis setter urimelige krav til den enkelte lærer



Sårbarhet

Griffin og Shevlin (2007) minner oss på viktigheten av å være klar over at lærere er like sårbare som elevene når det kommer til tap av selvtillit dersom de opplever en vedvarende følelse av manglende mestring.

Fra inkludering til inkluderende praksis

- Et politisk skapt begrep (Takala et al., 2012)
- «Holdninger» til inkludering ser ut til å være mer positive jo lengre avstanden er til barnet (Avramidis & Norwich, 2002)
- Balansering av dilemma (Gidlund, 2018; Razer & Friedman 2013)



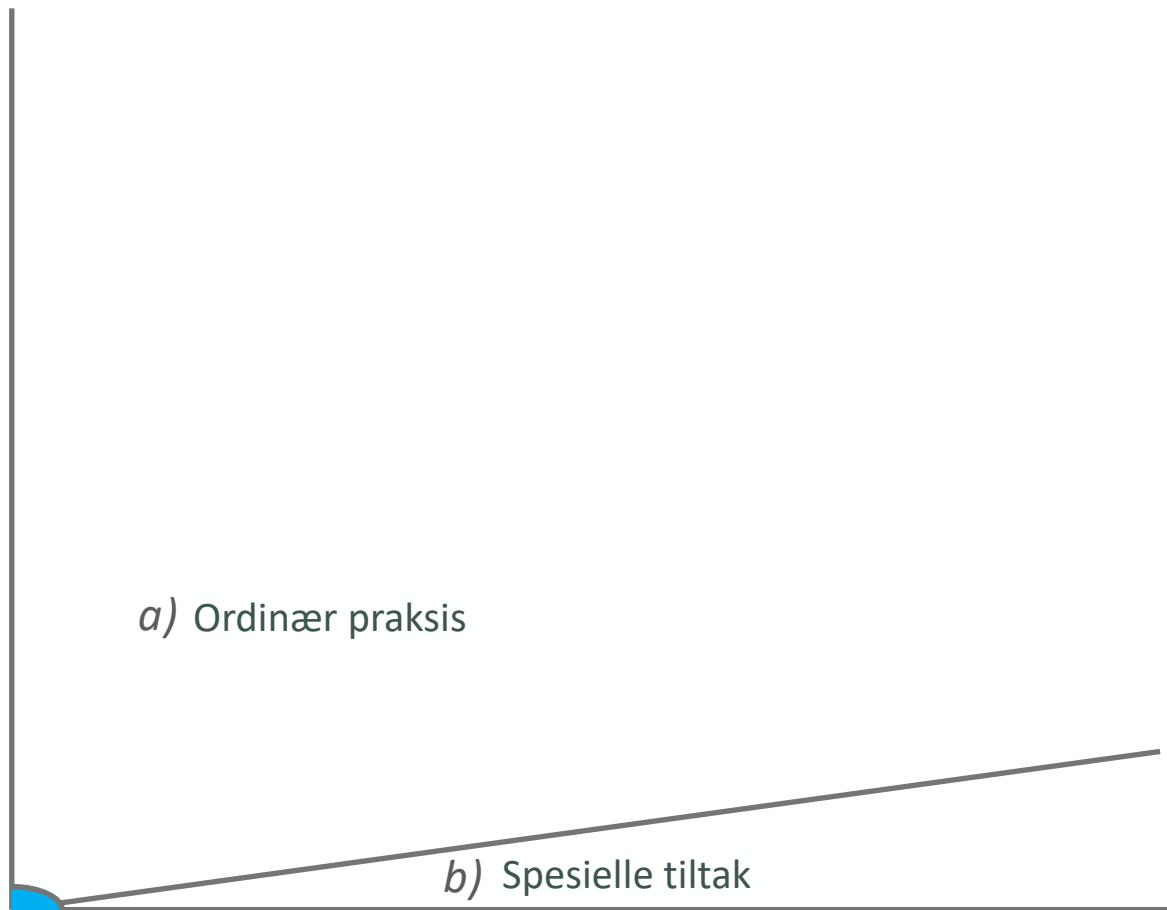




Foto: Siv Dolmen

[Vis mer](#)

Elevene gjør det dårligere på nasjonale prøver i lesing og regning

Elevene gjør det dårligere i lesing på nasjonale prøver sammenlignet med i fjor. Forskjellen mellom gutter og jenter har også økt.

Vold og trusler i skolen er langt mer omfattende enn tidligere kjent

På få år svarer dobbelt så mange lærere at de har vært utsatt for vold og trusler. Nå kaller kunnskapsministeren inn til krisemøte.



✉ Kjersti Nipen
Journalist

✉ Ingeborg Rygh Hjorth
Researcher

✉ Eline Johnsen Helleda
Journalist

✉ Trond Ludersen



Lærerrømmet: Skolevegning, hvorfor økning?

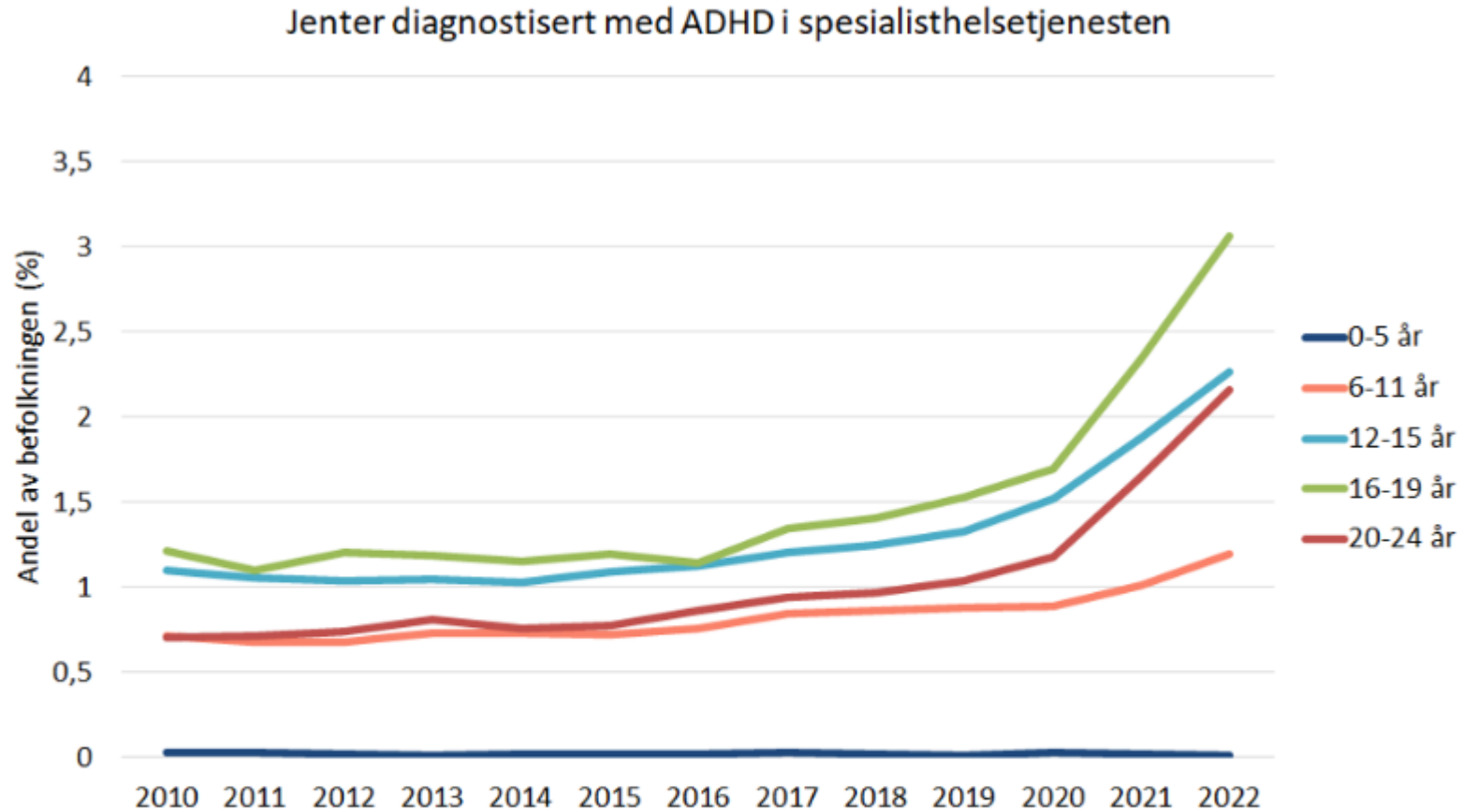
Stadig flere elever får ikke til å komme seg på skolen og skolevegning betegnes som et økende problem. Hvorfor er det slik?

Tekst [Vigdis Alver](#)



Det er mange for
episode 98 med p





Figur 9a. Andelen jenter (i prosent) i perioden 2010-2022 som var registrert med diagnosekode for ADHD (ICD-10-kode F90) i spesialisthelsetjenesten, etter kjønn og alderskategori. Datagrunnlag: Norsk pasientregister.



Overlege ved Haukeland sykehus, Maj-Britt Rocio Posserud. Foto: Privat

Klarer ikke å håndtere eksplosiv autismeøkning: – Har tatt helt av

Nå slår norske sykehus alarm.

[Ungdata](#) / [Nyheter](#) / Stress, press og psykiske plager blant unge

Stress, press og psykiske plager blant unge

De siste tiårene har stadig flere unge rapportert om psykiske helseplager. Hva sier NOVA's forskning om stress, press og psykiske plager blant unge i Norge?



Sterk økning: En bølge av psykiske problemer blant unge

Henvisningene til BUP har økt med 21 prosent. - Toppen av et isfjell. Stor risiko for at det kommer til å gå dårlig med mange barn og unge nå, sier overlege.



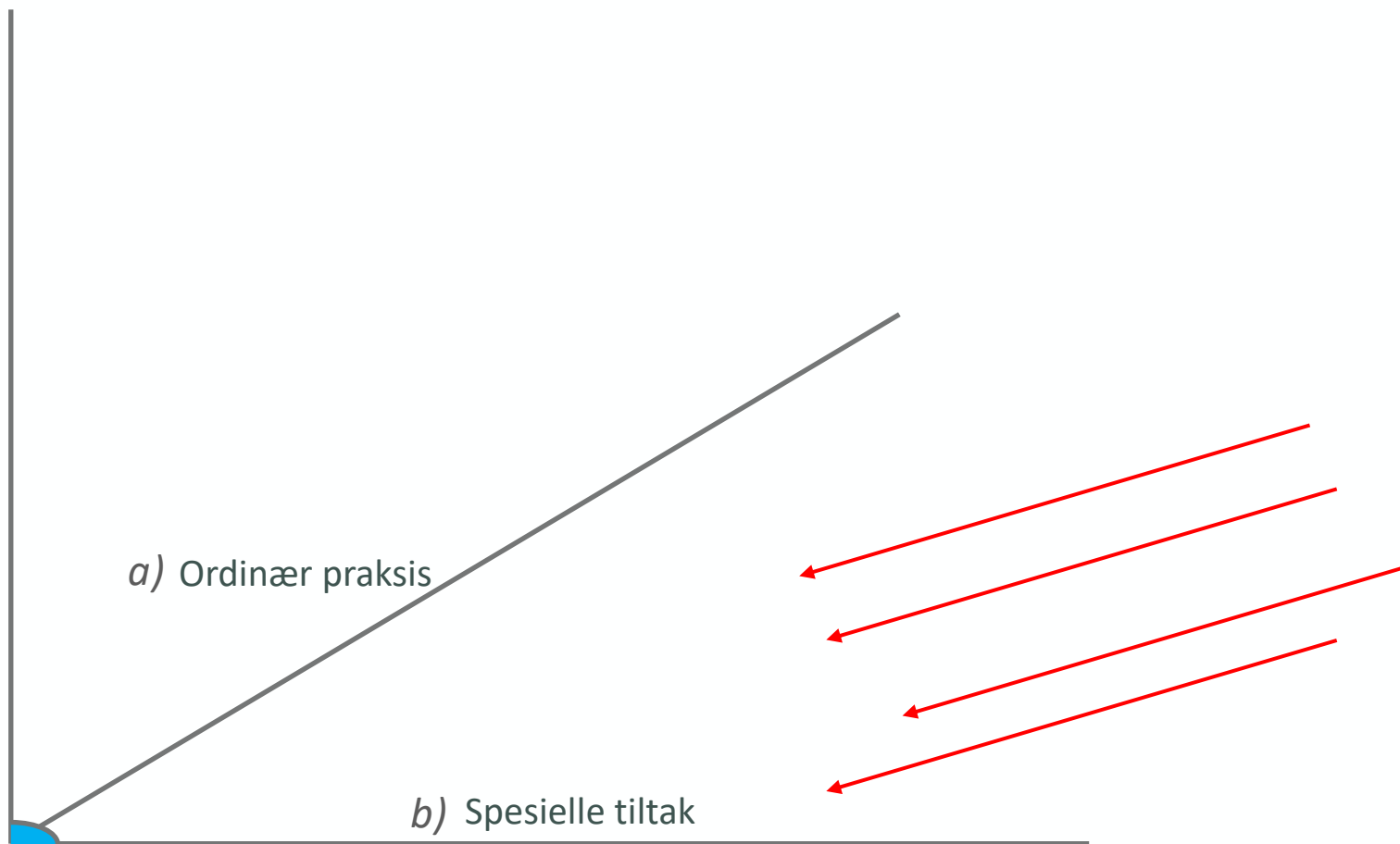
Rettighetssamfunnet

- § 12-2. Retten til eit trygt og godt skolemiljø
- § 11-1. Tilpassa opplæring
- § 11-3. Intensiv opplæring på 1. til 4. trinn
- § 11-6. Individuelt tilrettelagd opplæring
- § 10-1. Det beste for eleven
- § 10-2. Elevane sin rett til medverknad
- § 10-3. Samarbeid med foreldra
- § 10-4. Skoledemokratiet

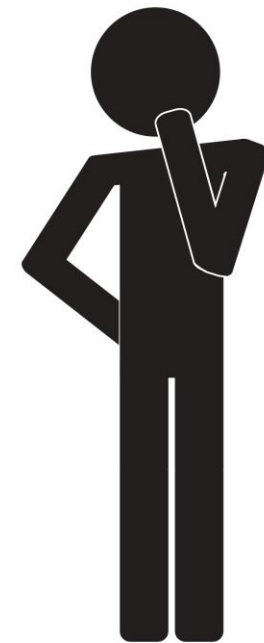
(Over)troen på at verden utvikler seg til det bedre, bare vi får nok kontrollrutiner, regler og juridiske bestemmelser.

<https://pobrunstad.no/mer-juss-mer-kluss-om-juridifisering-av-skole-og-samfunn/>





-
- *Sander håndterer ikke overganger*
 - *Oscar trenger variasjon og mulighet til å bevege seg*
 - *Jenny fungerer ikke i grupper*
 - *Ali tåler ikke vide oppgaver*
 - *Hanne kan ikke være i nærheten av Elise på grunn av en gammel §9a-sak*
 - *Jonas trenger at undervisningen er litt forenklet*
 - *Zuzanne mister motivasjonen dersom undervisningen blir for «lett»*
 - *Leander har avtale om å ta pause når han trenger det*
 - *Mens Emma er avhengig av struktur og forutsigbarhet*



Statped

HABU

RVTS



BUP

PPT

Statsforvalter

Helsesykepleier

Case

- Ca. 60% av elevene under kritisk grense i lesing
- Over landsgjennomsnittet enkeltvedtak
- 12 800 av tildelte 24 500 timer til enkeltvedtak
- Mye utfordrende atferd
- Mange elever med ulike diagnoser
- Økt bekymring for elever med stort skolefravær
- Stort skolefravær = manglende tilfredsstillende utbytte
- 20 dager = «omfattende fravær»
- 35 nye elever oppmeldt til PPT



Utfordringer

1. Lite fleksibilitet, kreativitet og variasjon i den ordinære praksisen
2. Mange barn og unge med «Særavtaler»
3. Det kollektive vi'et forsvinner
(Hvorfor skal jeg bry meg om at mine valg påvirker andre)
4. Må ha store vansker for å «bli sett» av de voksne
5. Lav motivasjon/manglende relasjoner
6. Systemet legger på en måte opp til at flere og flere trekkes inn i vinkel B
7. Utslitte voksne med kronisk dårlig samvittighet
8. Rop om mer ressurser og spisskompetanse
9. Lav kvalitet på «det spesialle»
10. Opplevelse av at ingenting virker – tvert i mot
11. På ingen måte bærekraftig

(Øen, 2024)



Diskusjon

- Er bilde som her er tegnet opp gjenkjennelig?
- Hvordan er forholdet mellom vinkel A og vinkle B på din skole?
- Hvorfor tror dere forholdet i din enhet er som det er?



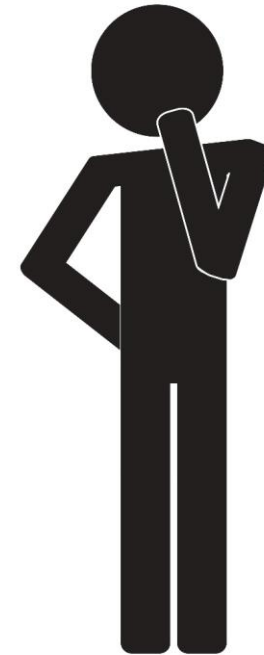
En helsefremmende skole

Verdens Helseorganisasjon (WHO) definerer psykisk helse som ”en tilstand av velvære der individet realiserer sine muligheter, kan håndtere livets normale stress, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra for samfunnet”



Refleksjon

1. Hva er «livets normale stress»?
2. Hva er det rimelig å måtte håndtere og tåle i løpet av et skoleliv?



Livets normale stress

1. Bygge en robusthet/verktøy/strategier for å møte og tåle livets normale stress (Eksponering)
2. Forhindre at elevene opplever det unormale/urimelige stresset (Tilpassing/tilrettelegging)



1. Å bygge kapasitet til å møte livet

§ 1-3. *Formålet med opplæringa*

«skal utvikle kunnskap, dugleik og haldningar som gjer at dei kan meistre livet sitt»

- Her og nå og i fremtiden



1. Å bygge kapasitet til å møte livet

«Psykisk helse refererer til utvikling av og evne til å mestre tanker, følelser, atferd og hverdagens krav i forhold til ulike livsaspekter. Det handler om emosjonell utvikling, evne til velfungerende sosiale relasjoner og evne til fleksibilitet.» (s. 134)



1. Å bygge kapasitet til å møte livet

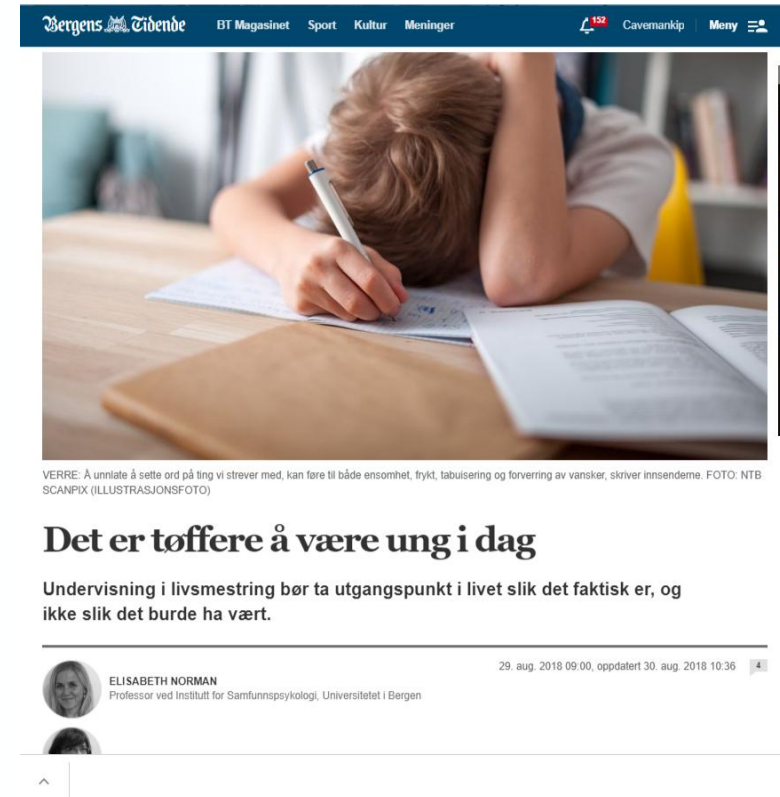
Overordnet del

- Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte.
- Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.




Det er tøft å være ung

- «Hva er galt med å være tilpasningsdyktig? Vi mener at undervisning i livsmestring bør ta utgangspunkt i livet slik det faktisk er, og ikke slik det burde ha vært. Livet er tidvis vanskelig for de fleste av oss, og verden er et nådeløst sted å befinne seg i.»



Bergens Tidende BT Magasinet Sport Kultur Meninger 152 Cavemunkip Meny



VERRE: Å unnlåte å sette ord på ting vi strever med, kan føre til både ensomhet, frykt, tabuisering og forverring av vansker, skriver innsendene. FOTO: NTB SCANPIX (ILLUSTRASJONSFOTO)

Det er tøffere å være ung i dag

Undervisning i livsmestring bør ta utgangspunkt i livet slik det faktisk er, og ikke slik det burde ha vært.

29. aug. 2018 09:00, oppdatert 30. aug. 2018 10:36

ELISABETH NORMAN
Professor ved Institutt for Samfunnspsykologi, Universitetet i Bergen

<https://www.bt.no/btmeneringer/debatt/i/a2E6bL/Det-er-toffere-a-vare-ung-i-dag>



"De middelmådige makt har vist seg som en stor fordel", skriver Kjell Madsen. Pixabay

Hvorfor blir det middelmådige sett ned på?

Det middelmådige inngår i demokrati, i villighet til kompromiss, og er naturligvis svært alminnelig. Så hvorfor blir det sett ned på?



Kjell Madsen

PUBLISERT Fredag 28. desember 2018 - 01:00



Hvorfor har det middelmådige en så trist aura? Kan man ikke være tilfreds med å være bedre enn dårlig? Hva er beklagelig ved å befinne seg «midt på treet»? Det virker jo solid. Nei, man skal befinne seg i kronen, trets høydepunkt og himmelen nærmest. Kronen hever seg over stammen, og et verdig individ hever seg over det middelmådige.

Hva snakker de om.....

«Da jeg vippet ned på den fireren, følte jeg at alt falt sammen».

«en firer er stryk»

Pedersen, W., & Eriksen, I. M. (2019)

2. Å forhindre urimelig stress

Tilpasset opplæring

- Klar sammenheng mellom selvvverd og psykisk helse/livskvalitet
- Selvvverdsteori viser betydningen av at skolearbeidet legges til rette slik at elevenes selvvverd ikke trues. Det betyr at elevene må få oppleve mestring i skolen, samt erfare at innsats fører til fremgang.



Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2022).

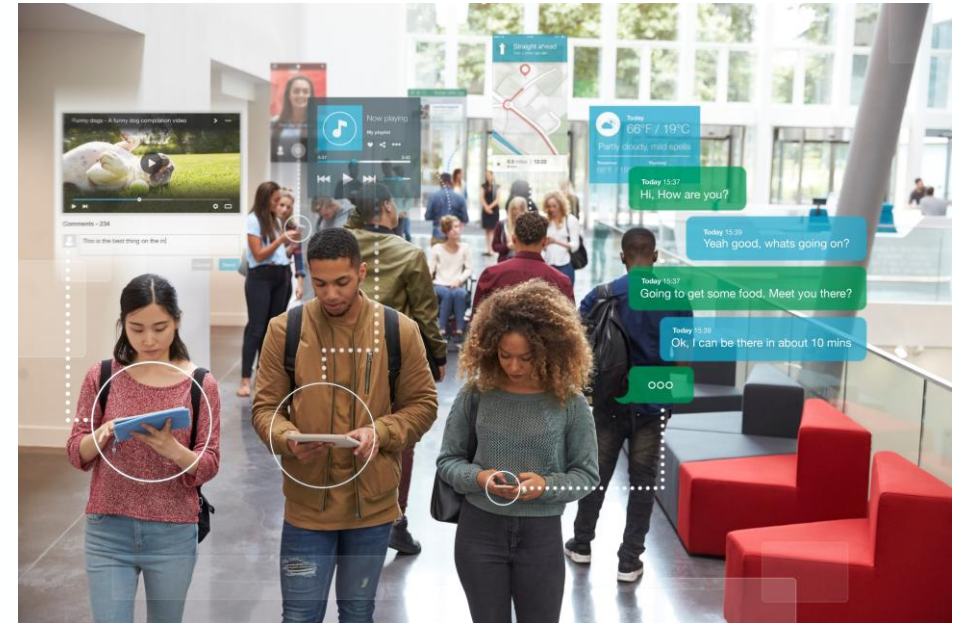
2. Å forhindre urimelig stress

Opplæringsloven § 12–2

Alle elever har rett til eit trygt og godt skolemiljø som fremjar helse, inkludering, trivsel og læring.

«Når det er i samfunnet si interesse at elevene gjennomfører utdanning, er det også samfunnets ansvar å gjøre sitt ytterste for å hindre at dette ikke oppleves negativt»

(Udir, 2010)



2. Å forhindre urimelig stress

- Nulltoleranse mot mobbing og andre krenkelser har som utgangspunkt at det er **barnets subjektive opplevelse** som skal legges til grunn. Barnets opplevelse skal derfor tas på alvor
- «Barn og unge skal ikke oppleve at det stilles spørsmål ved deres opplevelse, bagatellisering av det de forteller om, eller å få beskjed om at «det må du tåle» (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 10).

Grunnlagsdokument for arbeidet med barnehage-, skolemiljø, mobbing og andre krenkelser

En felles plattform for statlige aktører
Revidert utgave



Refleksjon

Er de unge i dag utsatt for mer «urimelig stress» og «urimelige forventninger» enn tidligere?

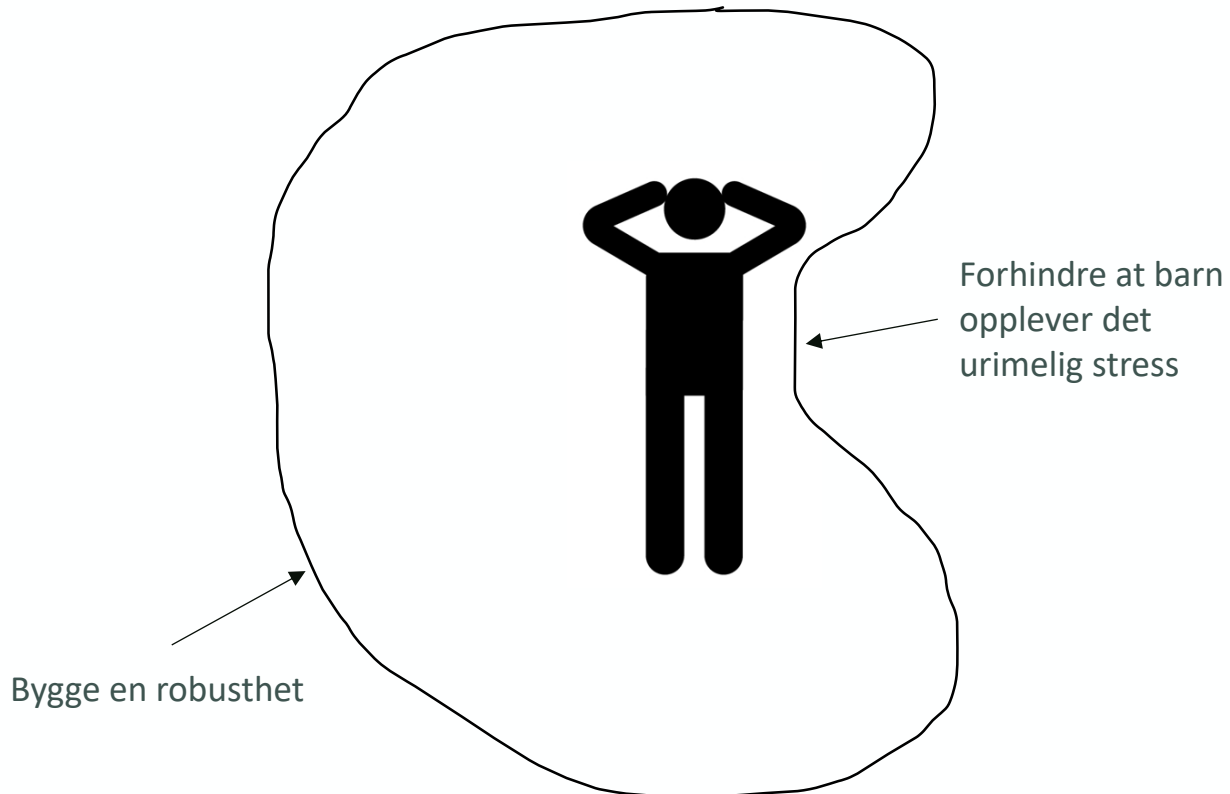
eller

Håndterer de livets normale stress dårligere enn tidligere generasjoner?





Handlingsrom, handlingsrefleksjon og handlingstvang?



«Handlingstvang oppstår lett i krise- og stressituasjoner. Da er vi nødt til å handle raskt, uten at vi har tid til å tenke oss særlig om. Lærere med liten grad av det Dale kaller handlingsrefleksjon, har mindre evne til å fortolke, analysere og kritisere samspillet mellom detaljer og helhet. Slike lærere handler lettere ut fra rutine og styres i større grad enn andre av skolekode og vanetenkning».

<https://www.utdanningsnytt.no/hvordan-utnytter-den-profesjonelle-laerer-sitt-handlingsrom/161465>