folkehelseinstituttet

Psykisk helse: Slik øker vi gjennomføringsgraden i videregående skole

Arne Holte

Professor dr. philos.

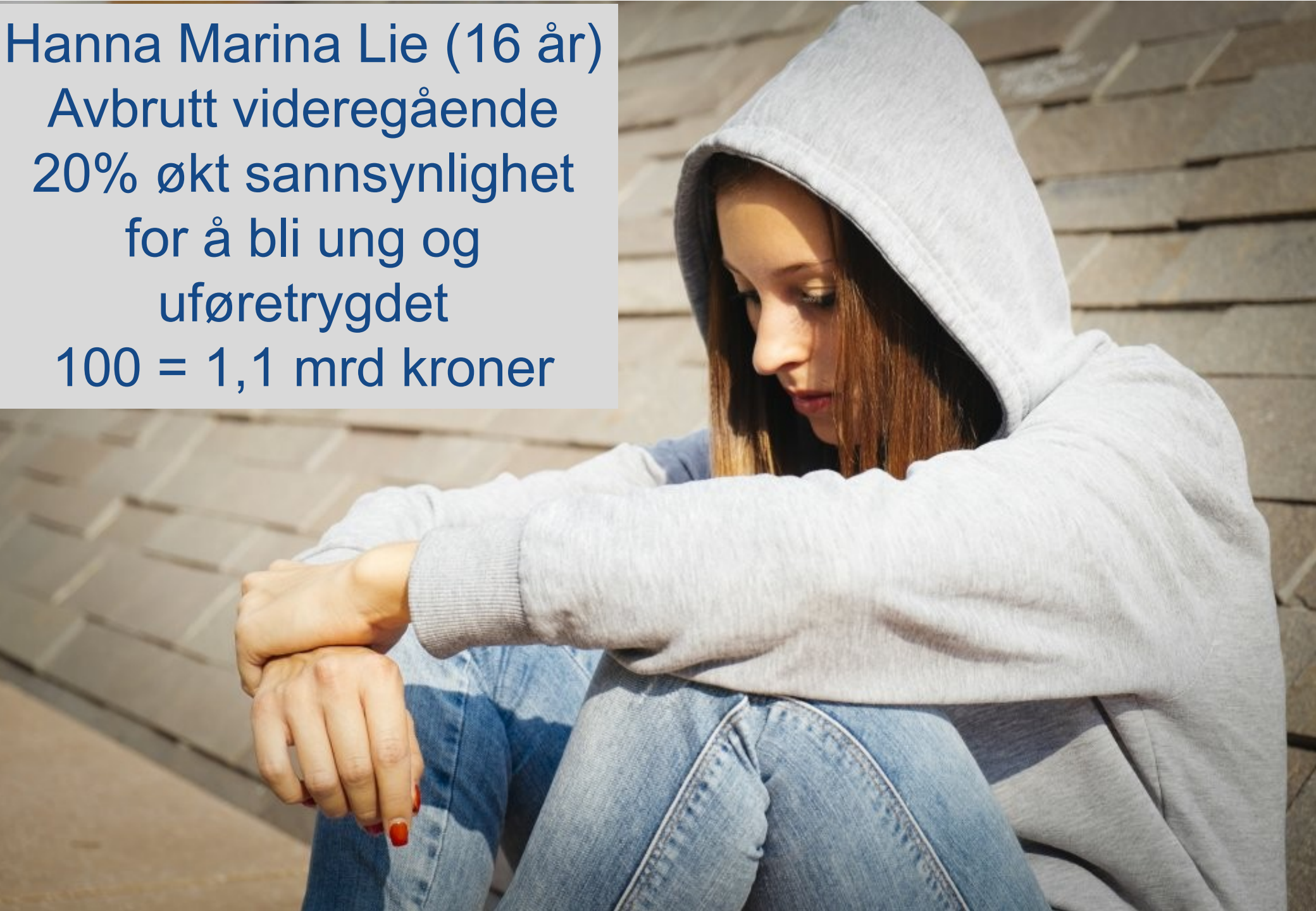
Assisterende direktør

Nasjonalt folkehelseinstitutt

Nasjonal Erfaringskonferanse
Kunnskapsdepartementet
Radisson Blu Plaza Hotell,
Oslo, 28. november, 2013

folkehelseinstituttet

Hanna Marina Lie (16 år)
Avbrutt videregående
20% økt sannsynlighet
for å bli ung og
uføretrygdet
100 = 1,1 mrd kroner



folkehelseinstituttet

Hedda-Pernille

Hanna Marina

Svein Farseth

Ikke prioritert

folkehelseinstituttet

Positiv psykisk helse

Tilstand av trivsel og velvære der hvert enkelt individ kan:

- virkeliggjøre sitt eget potensiale
- mestre normale utfordringer i livet
- arbeide produktivt og fruktbart
- bidra til samfunnet rundt seg

folkehelseinstituttet

Når den psykiske helsen svikter

1. «Jeg er ingenting, jeg er ingenting verd»
2. «Alt er meningsløst, ingen har bruk for meg,»
3. «Jeg får ingenting til. Jeg duger ikke til noe»
4. «Jeg er hører ikke hjemme noe sted»
5. «Jeg tør liksom ingenting, jeg er alltid redd»
6. «Ingen som kjenner meg, bryr seg om meg, som jeg vet passer på meg om det trengs»
7. «Jeg har ingen å dele mine tanker og følelser med, jeg er egentlig helt alene»

folkehelseinstituttet

God psykisk helse

1. «Jeg vet hvem jeg er og jeg er god nok»
2. «Heldigvis er det noen som trenger meg»
3. «Det er i hvert fall noe jeg duger til»
4. «Jeg vet godt hvor jeg hører hjemme»
5. «Jeg kan tenke, føle og utfolde meg uten å være redd»
6. «Det er noen som kjenner meg, som bryr seg om meg, som jeg stoler på at passer på meg om det trengs»
7. «Jeg har noen å dele mine tanker og følelser med»

folkehelseinstituttet

Moderatorene
Syv kilder til psykisk helse

- **Identitet og selvrespekt:** følelse av å være noe, noe verdt
- **Mening i livet:** følelse av å være del av noe større enn en selv, at det er noen som trenger en
- **Mestring:** følelse av at man duger til noe
- **Tilhørighet:** følelse av å høre til noen og høre hjemme et sted
- **Trygghet:** kunne føle, tenke og utfolde seg uten å være redd
- **Sosial støtte:** noen som kjenner en, bryr seg om en, vil passe på en om det trengs
- **Sosialt nettverk:** noen å dele tanker og følelser med, være del av et fellesskap

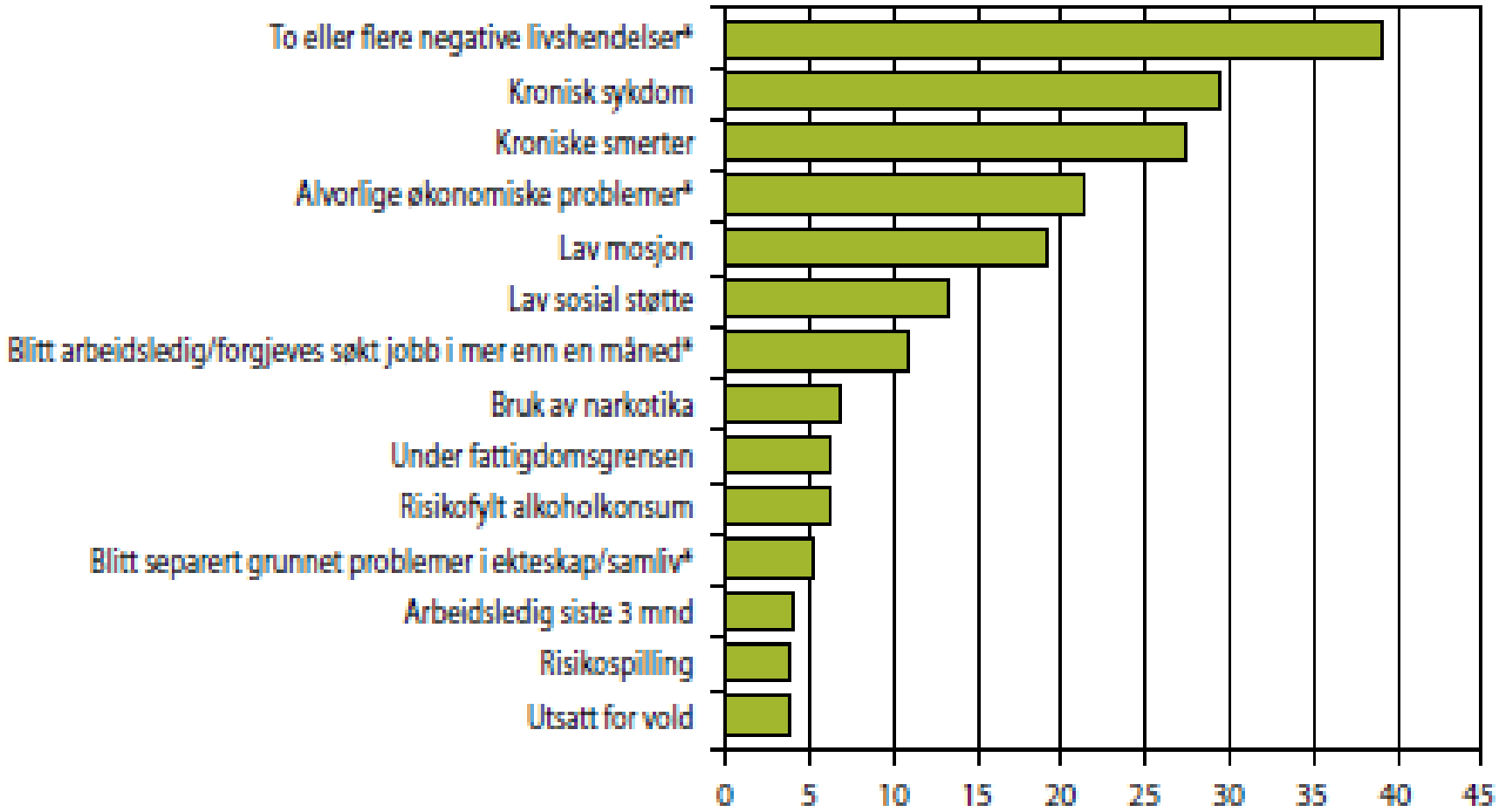
folkehelseinstituttet

Her henter vi de psykisk helsefremmende kreftene

- Familien
- Barnehagen
- Skolen
- Venner
- Arbeidsplassen
- Kultur og idrett
- Aldershjemmet

folkehelseinstituttet

Tilskrivbar risiko (PAR) på befolkningsnivå for HSCL-25 > 1,75 justert for kjønn og alder



*I løpet av de siste 12 månedene

Folkehelseinstituttet: Psykisk helse i Norge 2011:2

folkehelseinstituttet

Psykiske lidelser er landets største helseutfordring!

Siv Jensen
Finansminister

Forekomst

- Belastning på barn
- Sykefraværskostnad
- Uføretrygdkostnad
- Tapte arbeidsår
- Sykdomsbyrde
- Totale kostnader
- Kostnadsratio
- Dødelighet

Det er de vanligste psykiske lidelsene – som angst, depresjon og alkohol-misbruk som koster oss mest.

Bent Høie
Helseminister
Norge

folkehelseinstituttet

Høy kostnad skyldes:

- Høy utbredelse
- Tidlig debut; ½ før 14 år, ¾ innen 20 år
- Hyppig tilbakefall: 1 dep.: 50%. 2 dep.: 75%
- Hemmer utdanning og arbeid
- Langvarig sykefravær
- Hyppig og tidlig uførhetstrygding
- Høy dødelighet
- Indirekte kostnader 4 x behandlingskostander
  - Skjevere enn for noen annen sykdom

Siv Jensen
Finansminister

folkehelseinstituttet

Frafallet i videregående skole

- Rundt 30% frafall
- Rundt 30% - kanskje så mye som 50% direkte/indirekte grunnet psykiske vansker
- Rundt 20% økt sjanse for ung og uføretrygdet
- Oftes pga. vanlig psykisk lidelse

Vi kan ikke bedømme togets beskaffenhet ut fra egenskaper ved stasjonen

Slik styrker vi barns psykiske helse og trivsel, forebygger psykiske lidelser og får mer fornuftig samfunns-økonomi:

folkehelseinstituttet

Ti prinsipper for et psykisk friskere folk

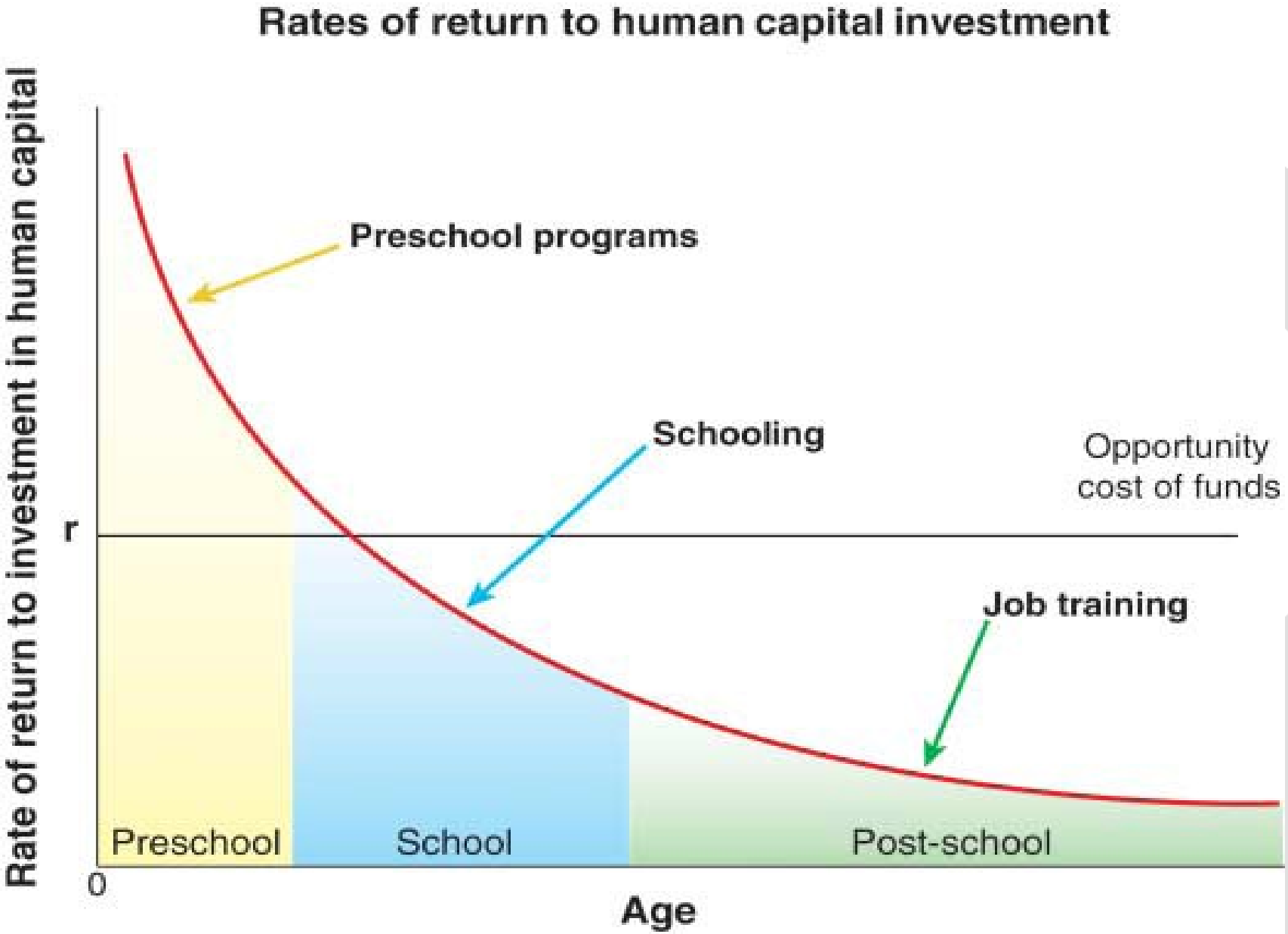
1. Velg mental kapital som mål
2. Prioriter ut fra burden of disease fremfor alvorlighetsgrad
3. Prioriter det vi kan gjøre noe med fremfor lidelsestrykk
4. Prioriter kostnads-effektive tiltak fremfor fiffige idéer
5. Prioriter arenaer utenfor fremfor innenfor helsevesenet
6. Prioriter befolkningsrettete tiltak fremfor høyrisikogrupper
7. Prioriter helsefremmende tiltak fremfor sykdomsforebyggende
8. Prioriter de aller minste foran alle andre
9. Prioriter kommunens nivå av trivsel/belastninger
10. Ingen store tiltak uten uavhengig effektevaluering

Holte, A. Ti prinsipper for forebygging av psykiske lidelser, Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 49, 693-695, juli, 2012

folkehelseinstituttet

Barn er bedre enn bank og børs!

Nobelprisvinner i økonomi, James J. Heckman

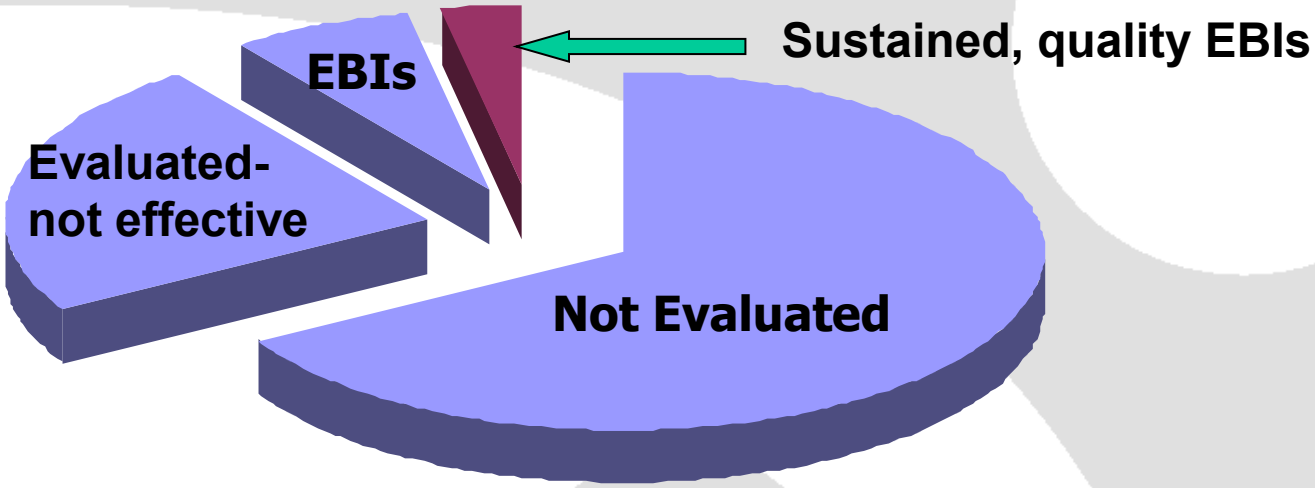


Heckman, James J. (2006). " Skill Formation and the Economics of Investing in Disadvantaged Children, *Science, 312(5782):* 1900-1902.

folkehelseinstituttet

The Current Status of Evidenced-based Prevention Practice

"The gap between what we **know** and what we **do** is **bigger** than the gap between what we know and what we don't know"



Evidence-based interventions (EBIs) that are rigorously demonstrated to have long-term impact are rare

Sources: Foxcroft et al., 2003; Greenberg, 2009

folkehelseinstituttet

Moderatorene
Syv kilder til psykisk helse

- **Identitet og selvrespekt:** følelse av å være noe, noe verdt
- **Mening i livet:** følelse av å være del av noe større enn en selv, at det er noen som trenger en
- **Mestring:** følelse av at man duger til noe
- **Tilhørighet:** følelse av å høre til noen og høre hjemme et sted
- **Trygghet:** kunne føle, tenke og utfolde seg uten å være redd
- **Sosial støtte:** noen som kjenner en, bryr seg om en, vil passe på en om det trengs
- **Sosialt nettverk:** noen å dele tanker og følelser med, være del av et fellesskap

Konkrete grep

folkehelseinstituttet

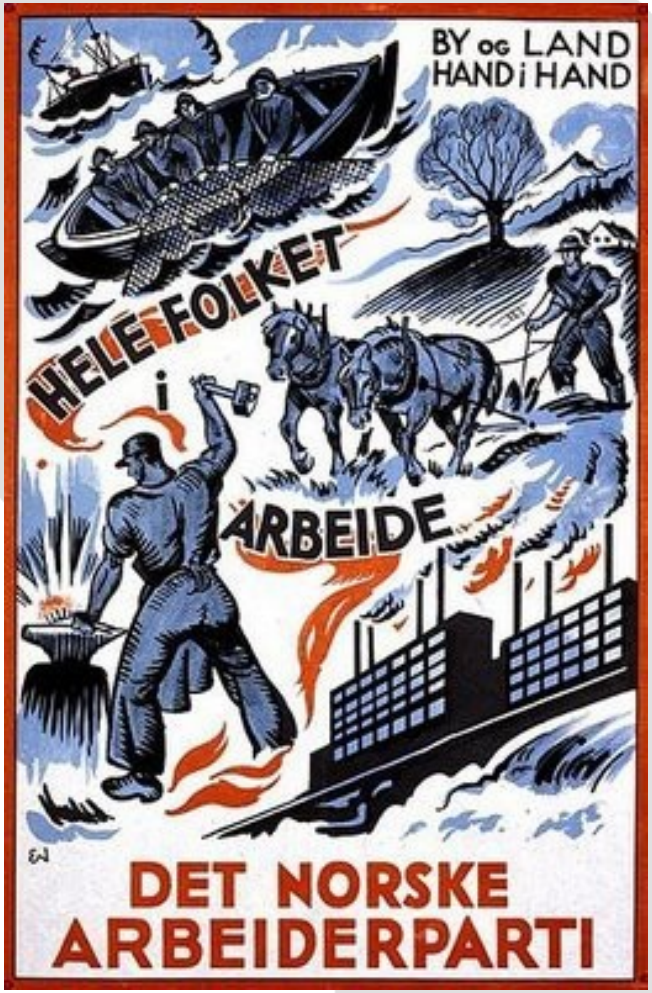
Slutt å sektorisere huene til ungene våre!

Følelser, angst, depresjon = helse = helsevesenet (HOD)
Tenkning, språk og læring = utdanning = barnehage/skole) (KD)
Adferd, rus, mor og far = familie og oppvekstmiljø (BLID)
Lovbrudd = kriminalitet (JD)

folkehelseinstituttet

Nasjonen

- Full sysselsetting (befolkning)
  - Hold folk mor/far i arbeid (individ)
  - Gradert sykemelding
- Utrydd barnefattigdommen
  - n=100.000
- Stram alkoholpolitikk
  - Gratis: Pris og tilgjengelighet
- Fysisk aktivitet i barneh/skole
- Middelhavskosthold i barneh/skole
  - Vekk med søppelmat og sukkerdrikk



folkehelseinstituttet

Gamvik, Finnmark

Kommunen

- Innfør psykisk helse indikatorer for alle kommuner
- Monitorer psykisk helsenivå på kommunenivå
- Opprett kommunal psykisk helsetjeneste i alle kommuner
  - I dag: Psykisk helsehjelp for barn og unge = spesialisthelsetjeneste
- Kommunepsykologer - knytt til sentral kommuneadministrasjon i alle kommuner/internkommunale ordninger

folkehelseinstituttet

Kommunale tjenester

- **Familiens hus i alle kommuner**
- **Slå sammen PPT og Skolehelsetjenesten**
- **Flytt helsestasjonskontroll til barnehagen**
  - Kjent territorium, i kontekst, utnytte pedagogisk kompetanse, vurdering basert på systematisk observasjon
  - «I barnehagen er alt normalt»
- Gi god psykisk helsehjelp til foreldre med psykiske lidelser og alkoholmisbruk
  - Hvert 8. barn alvorlig psykisk syk far/mor
- Etabler tidlig intervensjon i alle kommuner

Li skole, Bergen
Helsesøster
torsd. 08.00-15.00
Skolelege 1 torsd.
pr. mnd.
08.00-15.00

folkehelseinstituttet

KiD
Kurs i depresjonsmestring

- Tidlig intervensjon kan redusere antall nye tilfeller av depresjon blant høy risk med mer enn 1/3
- Samfunnsøkonomisk meget lønnsomt
  - Cuipers, 2009; Smit et al., 2006, 2010

folkehelseinstituttet

Skolen

Nina B. J. Berg: Føre var! Forebyggende psykisk helsearbeid i skolen Gyldendal Akademisk, 2012

- Skolen som psykisk helsefremmende organisasjon
  - Organisasjonsindikatorer på psykiske helse
  - Identitet, mening, tilhørighet, mestring, sosial støtte, sosialt nettverk
- «Psykisk helse i skolen»
  - Godt dokumentert, svakt implementert
    - F. eks Zippys venner, VIP
- Psykisk helse på læreplanen i barnehage og grunnskole
  - Allmennfag som helse, historie, norsk, matte
- Løpende antimobbeprogram
  - Solid dokumentasjon.
  - **KD må slutte å snakke ned programmene!**

folkehelseinstituttet

Barnehagerevolusjon!

Barnehagerevolu

- **Radikalt ny situasjon i Norg**
- Like mange barn i barnehagen s å helsestasjon (98% av 4-år)
- Fra tidlig alder (80% av 1-2 år)
- ”Alle er der!”
- Sammenhengende i flere år
- Naturlig samspill med andre barn
- Observert av fagpersonell
- Som møter foreldre 2 x daglig
- Unik arena for forebygging

folkehelseinstituttet

Høykvalitetsbarnehager

- Styrker tenking og sosial mestring
- Bedrer skoleprestasjoner
- Sterkest effekt på vanskeligstilte
- God effekt også for bedrestilte
- Stabiliserer vanskelige livsperioder
- Reduserer sosial ulikhet i helse
- Langtidsvirkning – 11-13 (15) år (prospektivt)
- Kanskje voksen – høyere utdanning, sysselsetting (retrospektivt)
- Samfunnsøkonomisk lønnsomt: Snitt = +1,8 mill NOK/barn (USA)
- Alder ved oppstart (1,2,3 år) uten betydning
- Høy eksponeringsmengde (= 40 timer) ikke skadelig
- **Kvalitet eneste som teller for barna og samfunnet**

Jaffe et al., 2011; Sylva et al., 2011; FHI, 2011; Havnes & Mogstad, 2010; Pianta, 2009, Lekhal et al. 2011/12, Zachrisson et al.

folkehelseinstituttet

Familien

- Styrk småbarnsfamilien ytterligere
- Gjenopprett barselomsorgen
  - se til Danmark, se til England
- Ektefelle- og foreldrekurs
- Frivillig familieutviklingsprogram
  - Familieindikatorer på oppvekstmiljø
  - Familiesamtale ved hjemmebesøk fra helsestasjon
- (Familiesentre/«Familiens hus» i alle kommuner)
- (Kommunal psykisk helsetjeneste i alle kommuner)

folkehelseinstituttet

Gravide

- Kartlegg depresjon, alkohol, nikotin og toksisk stress hos alle gravide
- Følg opp med lokalt tilbud

Og skulle du velge ett tiltak? Hva ville du da prioritere?

folkehelseinstituttet

Ti prinsipper for et psykisk friskere folk

1. **Velg mental kapital som mål – styrke barns psykiske helse**
2. **Prioriterer det vi kan gjøre noe med – barns utvikling**
3. **Prioriterer kostnads-effektive tiltak – barnehager lønner seg**
4. **Prioriterer arenaer utenfor helsevesenet – barnehagen**
5. **Prioriterer befolkningsrettete tiltak – barnehagen når alle**
6. **Prioriterer helsefremmende tiltak – identitet, mening, mestring, tilhørighet, trygghet, sosial støtte, sos. nettverk**
7. **Prioriterer de aller minste – fra ett år**
8. Prioriter ut fra burden of disease – depresjon – ikke aktuelt
9. Prioriter kommunens nivå av trivsel/belastninger – vet ikke
10. **Ingen store tiltak uten uavhengig effektevaluering - evaluert**

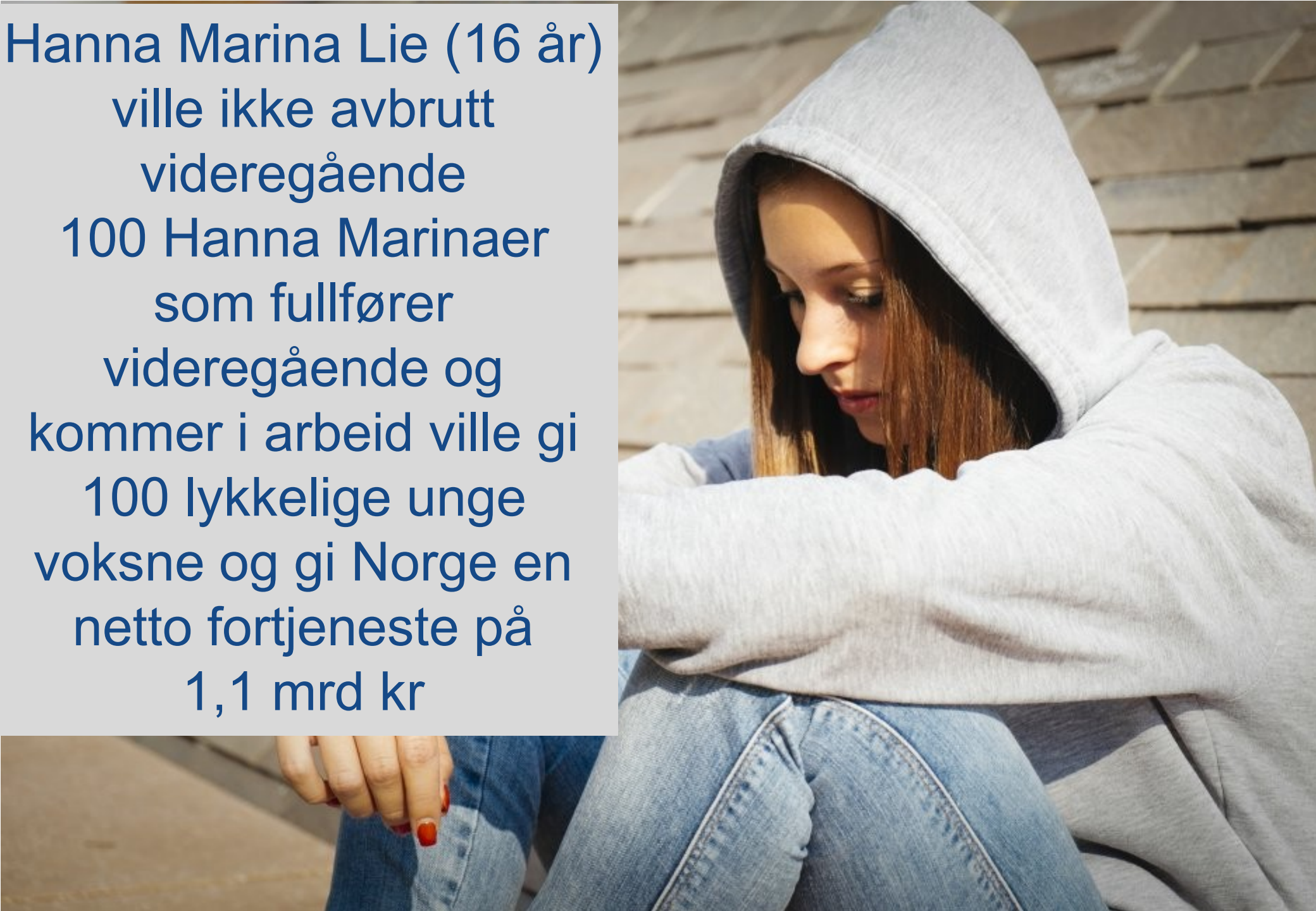
Holte, A. Ti prinsipper for forebygging av psykiske lidelser, Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 49, 693-695, juli, 2012

folkehelseinstituttet

Barnehagene, barnehagene, barnehagene!

Hedda-Pernille,
8 år, vil ikke være
kjempeheldig – alle
Hedda Perniller
ville fullføre
videregående og
komme i arbeid

Hanna Marina Lie (16 år) ville ikke avbrutt videregående
100 Hanna Marinaer som fullfører videregående og kommer i arbeid ville gi 100 lykkelige unge voksne og gi Norge en netto fortjeneste på 1,1 mrd kr



Alle Svein Farsether (56) i arbeid med følelse av:

- Identitet/respekt
- Mening i livet
- Mestring
- Tilhørighet
- Trygghet
- Sosial støtte
- Sosialt nettverk

Depresjon

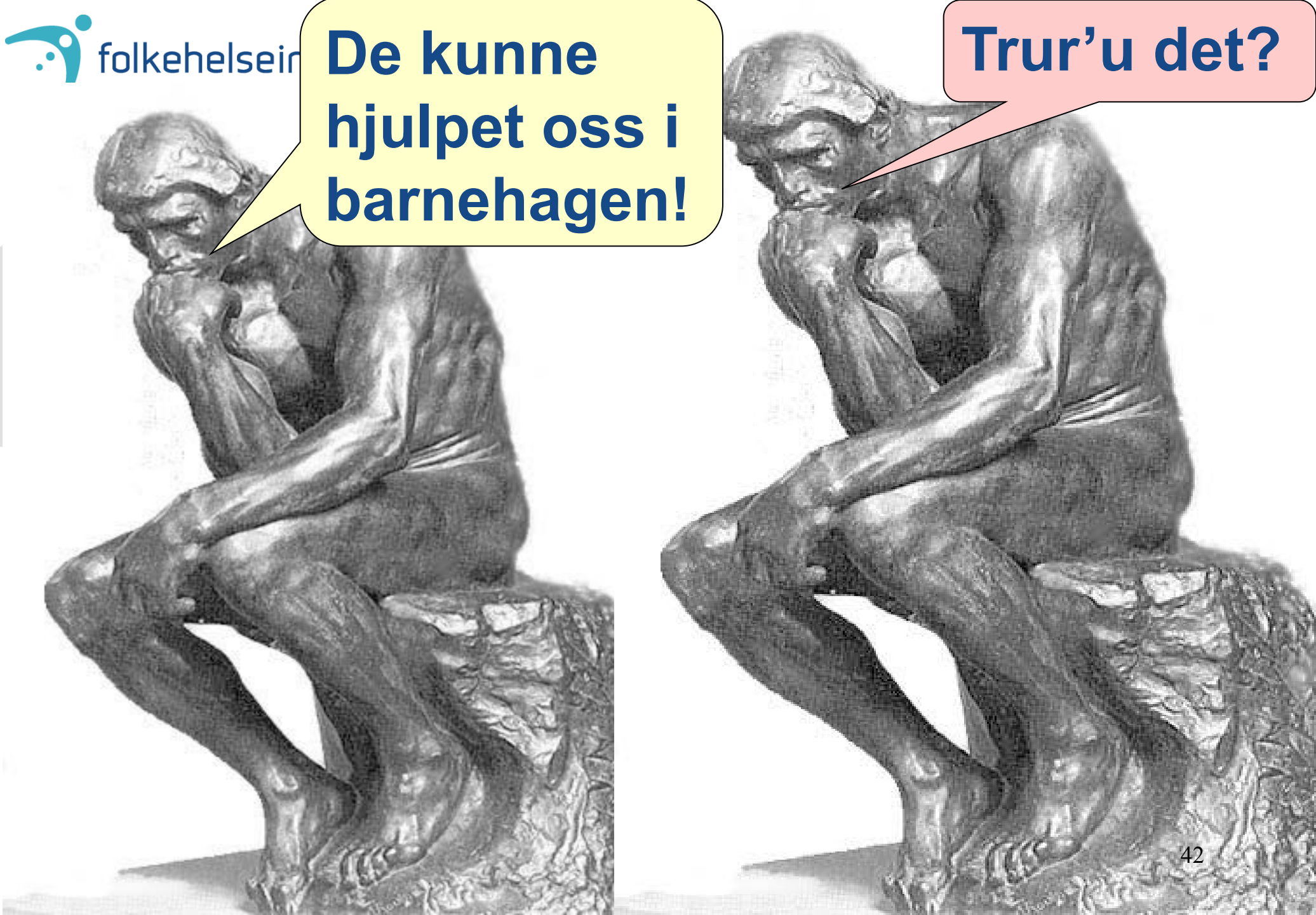
folkehelseinstituttet

Moderatorene
Syv kilder til psykisk helse

- **Identitet og selvrespekt:** følelse av å være noe, noe verdt
- **Mening i livet:** følelse av å være del av noe større enn en selv, at det er noen som trenger en
- **Mestring:** følelse av at man duger til noe
- **Tilhørighet:** følelse av å høre til noen og høre hjemme et sted
- **Trygghet:** kunne føle, tenke og utfolde seg uten å være redd
- **Sosial støtte:** noen som kjenner en, bryr seg om en, vil passe på en om det trengs
- **Sosialt nettverk:** noen å dele tanker og følelser med, være del av et fellesskap

Rene julekvelden!
Yeeeeeah!

folkehelsein



folkehelseinstituttet

Psykisk helse: Slik øker vi gjennomføringsgraden i videregående skole

Arne Holte

Professor dr. philos.

Assisterende direktør

Nasjonalt folkehelseinstitutt

Nasjonal Erfaringskonferanse
Kunnskapsdepartementet
Radisson Blu Plaza Hotell,
Oslo, 28. november, 2013

folkehelseinstituttet

Referanser

- Markussen, E. (red.) (2010). *Frafall i utdanning for 16–20-åringer i Norden*. Nordisk Ministerråd. TemaNord, 517
- Vander, S. A, Weiss, N. S., Saldanha, K. E., Cheney, D. & Cohe, P. (2003). What proportion of failure to complete secondary school in the US population is attributable to adolescent psychiatric disorder? *Journal of Behavioral Health Services & Research, 30*(1), 119–124. 5.
- Haynes, N. M. (2003). Addressing Students' Social and Emotional Needs. *Journal of Health & Social Policy, 16*(1–2), 109–123. 6.
- Couffignal, S., Grass, M., Lair, M-L., Lehnert T., Fond-Harmant, L. & Ansseau M. (2011). Psychosocial risk and protective factors of secondary school dropout in Luxembourg: the protocol of an exploratory case-control study. *BMC Public Health*, *11*, 555. 7.

folkehelseinstituttet

- Markussen E. & Seland I. (2012). *Å redusere bortvalg – bare skolens ansvar*? NIFU – Nordisk institutt for studier av innovasjon, forskning og utdanning, Rapport 6:12. 8.
- Folkehelseinstituttet (2007). Nettartikkel: Flest barn og unge med psykiske plager i vanlige familier. http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=Content_6465&Main_6157=6261:0:25,6736&Content_6465=6178:66057::0:6268:5:::0:0 9.
- Clausen, S-E. & Kristofersen L.B. (2008). *Barnevernsklienter i Norge 1990–2005 En longitudinell studie*. NOVA - Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. Rapport 3/2008 10.
- Steffensen, K. & Ziade, S. E. (2009). Skoleresultater 2008. En kartlegging av karakterer fra grunnskoler og videregående skoler i Norge. Oslo: Statistisk sentralbyrå.