Prosjektgruppa som består av Jo Magne Ingul, Randi Haugskott (bak f.v.), Marit Molde, Torkjel Øyen, Kari Hveem (bakerst f.v.), Hilde Reitan og Randi Skogmo Haga (ikke på bildet) jobber for å forebygge angst og depresjoner hos ungdom.

Setter i gang nytt prosjekt som skal gjøre engstelige skoleelever tryggere

To skoler i Levanger deltar i studien som har som mål å forebygge angst og depresjoner.

LEVANGER
MARTE SKJESOL

To skoler i Levanger deltar i studien som har som mål å forebygge angst og depresjoner.

- Vi ser at mange barn har symptomer på å være engstelig eller trist. Over tid kan dette utvikle angstlidelser eller depresjon, sier Jo Magne Ingul.

For sjetteklassinger

Han er utdannet psykolog og prosjektleder for den såkalte Echo-studien, som 47 skoler i landet deltar i. Deriblant Skogn barne- og ungdomsskole og Frol barneskole. Her får sjetteklassingene snart tilbud om å delta i en såkalt Mestrende Barn-gruppe dersom de fyller kriteriene.

Foreldre vil først bli bedt om å samtykke at elevene kan svare på et spørreskjema. Dersom svarene tilsvarer at eleven har symptomer på å være trist eller engstelig, vil elev og forelder bli spurt om eleven vil delta i en Mestrende Barn-gruppe. Gruppa består av skolens avdelingsleder, helsesykepleier og opptil sju elever fra samme skole og samme klassetrinn. Kommunepsykologen skal også være tilgjengelig.

Prosjektgruppa i Levanger består av prosjektleder Jo Magne Ingul, kommunepsykologene Kari Hveem og Hilde Reitan, avdelingsleder Torkjel Øyen ved Frol barneskole, avdelingsleder Randi Skogmo Haga ved Skogn barne- og ungdomsskole, helsesykepleier Marit Molde ved Frol barneskole og helsesykepleier Randi Haugskott ved Skogn barne- og ungdomsskole. Gruppa er ikke i tvil om at det vil være elever i målgruppa både i Frols og Skogns sjette trinn. Det kan være elever som ikke tør å rekke opp hånda i klasserommet. Noen synes det er skummelt å overnatte hos venner. Det kan også være noen som unngår å gå på bursdager.

Ingul understreker at alle barn opplever å være trist eller engstelig.

- Men dette er for dem som opplever dette oftere enn vanlig. Å synes det er skummelt å overnatte hos venner er nok helt vanlig for barn i treårsalderen. Men ikke så vanlig når man er 10 år. Mestrende barn-gruppa er for dem som plages litt mer, sier Ingul og forteller at gruppearbeidet har to faser.

Tror det er noe galt

Bare det å komme i en gruppe og se at man ikke er alene og unormal selv om man engster seg mye, har ifølge Ingul god effekt.

- Barn som er engstelig eller trist, tror det er noe galt med dem. Når de kommer til disse gruppene får de se at det er flere. De får også være litt eksperter og gi råd til de andre. Det er noe som er fint med å være i en slik gruppe, sier Ingul.

I første fase skal elevene lære ferdigheter og lage mesttingstrategier for å håndtere følelser.

-De skal lære seg hva de kan gjøre når de opplever vanskelige følelser. Og de skal prøve ut forskjellige strategier. Det kan for eksempel være å prate med noen eller finne noe de opplever som avslappende, sier Ingul.

Bruker VR-briller

Hver elev skal sette ned et mål. Målene kan være alt fra å bli med på leirskole til å få seg en venn eller rekke opp hånda i hver time.

Den andre fasen blir mer prak-

Barn som er engstelig eller trist, tror det er noe galt med dem. Når de kommer til disse gruppene får de se at det er flere. De får også være litt eksperter og gi råd til de andre. Det er noe som er fint med å være i en slik gruppe

Jo Magne Ingul, prosjektleder

tisk og eleven skal da ut og øve på det den synes er vanskelig.

- En elev som har som mål å overnatte hos en kompis, kan for eksempel starte med å øve ved å overnatte hos besteforeldre. Under øvelsene bygger vi på og gjør det gradvis mer utfordrende, sier Ingul.

Ut fra målene lages altså øvelsene.

- Det kan være vanskelig å organisere situasjonen. Da kom ideen om Virtual Reality (VR) scener, sier Ingul og tar frem VR-brillene.

Han viser blant annet en scene der man ved ta på seg brillene går inn i en kiosk og blir møtt av en lite hyggelig betjening. En oppgitt betjent gir en krass beskjed på slutten av scenen: «Ikke har du penger og ikke kan du koden på kortet» og ber deg om å forlate butikken. Deretter kommer en oppgave om å fortelle hva man føler.

- Mange kan føle at de har dummet seg ut. Det finnes barn som ikke tør å kjøpe seg noe i kantina fordi de er redde for at det skal skje noe galt, sier kommunepsykolog Kari Hveem.

Foreldre pusher for lite

Hun legger til at man oppnår mestringsfølelse ved å gradvis utfordre seg selv. Ofte synes foreldre det er vanskelig å legge til rette for å utfordre barna sine.

- Foreldre er flinke til å gå rundt problemene. På lang sikt vil det skape større problem. Mange foreldre har spurt meg hvor mye de kan pushe. Som regel kan jeg svare at de kan pushe mer enn de gjør. Samtidig skal man heller ikke dytte barna ut i det man synes er skummelt. Skal du lære et barn å svømme, kan du ikke skvette vann på anklene. Du kan heller ikke dytte dem ut i dypet. Det handler om å pushe, men samtidig skape en trygghet rundt situasjonen, sier Hveem.

Opplever interesse

Nå er oppfordringen fra prosjektgruppa at foreldre må samtykke.

-Dette er en investering langt flere skulle hatt, sier kommunepsykolog Kari Hveem.

Hun mener det er unikt at elever får et slikt tilbud på skolen.

-At elevene får jobbe sammen på skolen er mye bedre enn at vi skal sitte i grupper på rådhuset. Da blir det liggende her, sier Hveem.

De som jobber på skolen opplever at sjetteklassingene er interessert i tilbudet.

-Vi var inne hos klassene i dag. Jeg er veldig spent på hvor mange vi får med. Jeg ser at noen virker interessert, sier avdelingsleder Torkjel Øyen ved Frol barneskole.

Helsesykepleieren ved samme skole har samme inntrykket.

- Det virker som de er interesserte. De var mer hørbare i dag enn da jeg var innom og informerte om vaksine, sier Marit Molde.

995 99 805
marte.skjesol@innherred.no

Ytterøy barne- og ungdomsskole tilbyr to valgfag for sine ungdomsskoleelever, men forsøker å ordne det slik at alle velger det samme.

«Vi tilbyr 2 fag, prøver å få det til slik at alle elevene velger samme valgfag»

Uttalelsen får Karl M. Buchholdt til å reagere.

YTTERØY
ROGER M. SVENDSEN

Karl Meinert Buchholdt mener ungdommene må ha en reell valgmulighet.

- Det er ikke heldig at en av våre ungdomsskoler gjennomfører bare et valgfag per skoleår, påpeker han.

Da venstrerepresentanten tok opp temaet valgfag i ungdomsskolene i et politisk møte før jul, fikk han til svar at tilgangen på ressurser ikke er den største, og i alle fall ikke ved ungdomstrinnet på Ytterøy.

Gjennomfører ett

Buccholdt lurte på hvilke tilbud som eksisterer innen valgfag ved de ulike grunnskolene i Levanger. I driftsutvalgets desembermøte, fikk han dette svaret fra Ytterøy, formidlet av kommunalsjef for oppvekst og utdanning, Marit Aksnes:

«*Vi tilbyr 2 fag, prøver å få det til slik at alle elevene velger samme valgfag. Fram til nå har de gjort det. Dette handler om at vi får ressurs til bare ett fag i ressursfordelingsmodellen. I år har vi faget Fysisk aktivitet og helse. 16 elever på u-trinnet har dette som valgfag.*»

Nå retter Karl Meinert Buchholdt lyskasteren mot saken på nytt. Han tar opp temaet igjen i onsdagens (22. januar) møte i driftsutvalget.

- Skal være reelt

- Tre av våre fire ungdomsskoler gjennomfører minst tre valgfag per skoleår, mens en av våre ungdomsskoler, Ytterøy, tilbyr to valgfag, men prøver å få det til slik at alle elevene velger samme valgfag. Det vil si at man gjennomfører bare et valgfag, og alle elevene på ungdomstrinnet må ha dette valgfaget. Hensikten med valgfagene da de ble innført i 2012, var å gjøre ungdomsskolen mer praktisk, motiverende og variert; noe som også må reflekteres i kommunens tilbud ved alle våre skoler. Et reelt valgtilbud innen fag krever at man gjennomfører mer enn bare et valgfagtilbud per skoleår, noe som også må gjenspeiles i det kommunale tilbudet ved Ytterøy barne- og ungdomsskole, poengterer han.

Buchholdt spør samtidig om driftsutvalgets leder er enig, og han har følgende forslag til vedtak:

1. Alle skoler skal ha et reelt valgfagtilbud, og alle skoler skal gjennomføre minst to valgfag per skoleår.
2. Ressursfordelingsmodellen mellom skolene endres slik at vedtaket i punkt en ivaretas.

465 40 709
roger.svendsen@innherred.no

Spørrelysten er langt større i Levanger enn i Verdal

POLITIKK
50 ganger i Levanger, 13 ganger i Verdal.

ROGER M. SVENDSEN

Politikerne går på talerstolen i kommunestyret og spør mye mer i Levanger enn de gjør i Verdal.

I løpet av 2019 ble spørsmålsretten benyttet 50 ganger i Levanger (fordelt på 31 interpellasjoner og 19 spørsmål).

I Verdal kommunestyre benyttet de folkevalgte seg av retten til å stille spørsmål 13 ganger (fordelt på 6 interpellasjoner og 7 spørsmål).

I løpet av 2018 ble ble fra talerstolen til sammenligning fremmet 41 spørsmål fra levangerpolitikerne og 8 fra verdalspolitikerne.

De mest aktive spørsmålsstillerne i Levanger i 2019:

- Geir Tore Persøy, Frp (7)
- Janne K. Jørstad Larsen, Frp (7)
- Gunnar Løvås, SV (5)
- Karl M. Buchholdt, V (5)
- Khalil Obeed, A (5)
- Kjartan Gjelvold, MDG (3)
- Jostein Trøite, SV (3)

Øvrige med ett eller to spørsmål hver: Asgeir Persøy (Frp), Lars Holan (A), Nina Elisabeth Berget (A), Astrid Juberg Vordal (A), Vegard Austmo (A), Anita Ravlo Sand (Sp), Olaug Julie Aasan (MDG), Einar Dahlum (Rødt), Kai Lennert Johansen (A), Ina Hellen Kollerud Pedersen (A), Ingebjørg Roel Bye (A).

Og de mest aktive i Verdal i 2019:

- Arvid Wold, MDG (3)
- Trine Reitan, A (2)

Øvrige med ett spørsmål hver: Arild K. Pedersen (A), Ole Gunnar Hallager (A), John Hermann (Uavh), Anne Kolstad (SV), Tore Landstad (Frp), Pål Sverre Fikse (Sp), Oddleiv Aksnes (H), Sven-Øyvind Bern (SV).

Janne Kathrine Jørstad Larsen, Frp, var den mest aktive spørsmålsstilleren i kommunestyret i Levanger både i 2018 og i 2019.Foto: Roger M. Svendsen

465 40 709
roger.svendsen@innherred.no