



# Færum unga fólkinu okkar bjartari framtíð og aukna seiglu

*Oddný Jónsdóttir, félagsráðgjafi MA, meðferðaraðili hjá Píeta samtökunum*



Oddný Jónsdóttir

Að byggja upp bjartari framtíð og aukna seiglu hjá ungu fólki er forvarnarverkefni á vegum Píeta samtakanna sem kallast á ensku „Building Resilience and a Brighter Future (BUILD)“. Verkefninu er ætlað að vera fræðslu- og forvarnanámskeið gegn sjálfsvígum og sjálfsskaða á Íslandi þar sem ungt fólk er frætt

um fjölbreyttar leiðir til þess að takast á við áskoranir lífsins. Verkefnið, sem er írskt að uppruna, hefur verið unnið í samstarfi við Hafnarfjarðarbæ, Academy for Mental Health and Well-being á Írlandi og Socialiniu Inovaciju Fondas í Litháen.

## Af hverju forvarnanám gegn sjálfsvígum og sjálfsskaða?

Sjálfsvíg og sjálfsskaði getur verið flókið viðfangsefni en WHO hefur skilgreint sjálfsvíg og sjálfsskaða ungmenna sem alþjóðlegt heilbrigðisvandamál (WHO, e.d.). Build er ótrúlega þarft verkefni. Það sýnir t.d. ný rannsókn sem gerð var á 59.000 íslenskum unglingum í samvinnu íslenskra og bandarískra atferlis- og félagsvísindamanna (Thorisdóttir, 2021). Í rannsókninni kemur fram að COVID-19 hefur haft skaðleg áhrif á andlega heilsu unglunga, sérstaklega stúlkna. Út frá þeirri niðurstöðu er hægt að draga þá ályktun að andleg líðan ungmenna hafi almennt versnað í kjölfar heimsfaraldursins.

Það hefur lengi verið mat Píeta samtakanna að vinna þurfi markvissara og öflugra starf í þágu sjálfsvígsforvarna fyrir ungmenni á Íslandi. Verkefni í þessa veru var fyrst formlega kynnt fyrir Hafnarfjarðarbæ árið 2017 en þá bárust samtökunum upplýsingar um að sambærilegt verkefni hefði farið af stað á Írlandi og væri að skila góðum árangri. Í kjölfar þess var ákveðið að sækja um 25 milljóna króna styrk í gegnum Erasmus+ menntaætlan ESB til þess að yfirfæra og þróa áfram námskefni og reynsluþrófa námskeið fyrir 13–14 ára ungmenni.

Það var síðan snemma árs 2021 sem styrkumsókn þessi var samþykkt. Í kjölfar þess fór af stað stýrihópur ýmissa fagaðila sem hefur unnið að því að þýða efnið og aðlaga það íslensku samfélagi. Undirrituð hefur setið í stýrihóp sem hefur stutt verkefnið frá upphafi. Í stýrihópnum sitja fulltrúar frá Hafnarfirði, Litháen, Írlandi og Píeta samtökunum. Miklar og líflugar umræður hafa orðið á fundunum og nokkuð ljóst að hópurinn kappkostar að vinna verkefnið vel enda er vonast til þess að það muni marka tímamót í geðheilbrigðismálum ungmenna hér á landi.



Íslenski hópurinn sem tók þátt í BUILD-fræðslunni, Oddný, Guðbjörn og Þórunn

## Hvað er BUILD?

Building Resilience and Brighter Future er 19 mánaða Erasmus + verkefni sem hefur það markmið að ungmennin læri nýjar leiðir til þess að takast betur á við mótlæti og áskoranir lífsins, en í nýlegri skýrslu frá WHO kemur fram að rúmlega helmingur þeirra sem glíma við andleg vandamál byrjar að finna fyrir þeim um 14 ára aldur. Verkefninu er ætlað að laga námskeið sem hefur verið þróað og kennt af Píeta á Írlandi með góðum árangri frá árinu 2017 að íslenskum aðstæðum. Haldin verða sex vikna forvarnanámskeið sem eiga að veita 13–14 ára ungmennum verkfæri til þess að takast



á við ýmsar áskoranir í lífinu, byggja upp aukna þrautseigju og seiglu til þess að takast á við ýmsar áskoranir í lífinu. Seigla er nefnilega ekkert sem fólk annaðhvort hefur eða hefur ekki. Það er hægt að kenna hana og þjálfu upp.

Við aðlögun að íslenskum aðstæðum voru samdir nýir námsþættir sem taka mið af hugðarefnum ungmenna í íslenskum grunnskólum. Námsþættirnir eru því samtals 10 og nemendur velja fimm af eftirfarandi námsþáttum: skólatengt stress, einelti, fjölskyldur, vináttu, kynhneigð, andlega heilsu, líkamsmynd eða fíkniefnaneyslu. Út frá rýnihópum, sem voru tveir átta manna hópar með tveimur nemendum frá hverjum skóla, voru þróaðir tveir nýir námsþættir sem taka á kvíða og samfélagsmiðlum.

Á námskeiðinu verður rætt við nemendur um hvern kennsluþátt á fjölbreyttan máta og þeim gefin tæki og tól til þess að takast á við þær áskoranir sem oft fylgja lífinu. Sem dæmi mun hópurinn sem kys að læra um vináttu fá fræðslu og kynningu á því hvernig sé heppilegast að takast á við það ef vinskapur endar eða við upplifum höfnun. Að missa frá sér vini getur nefnilega haft djúpstæð áhrif á líf ungmenna.

Námsefninu er ætlað að dýpka þekkingu ungmenna á viðfangsefnum dagslegs lífs með HAM-nálgun (aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar) sem snýr að hugsun, hegðun og tilfinningum. Unnið er út frá valdelfingu þar sem nemendur eru í ökusætinu frá upphafi og stýra að mestu leyti umræðunni í kennslustundunum. Nemendur verða hvattir til þess í kennslustundum að ígrunda sína eigin styrk- og veikleika. Í lok hvers tíma verður síðan kynnt fyrir þeim viðeigandi úrræði, eins og t.d. Bergið

Headspace, þar sem þau geta leitað eftir áframhaldandi stuðningi og rætt við fagaðila um vanda sinn. Kennslan mun fara fram einu sinni í viku, eina klukkustund í senn.

### Innleiðing í grunnskóla Hafnarfjarðar

Innleiðing á verkefnum er hafin í átta grunnskólum í Hafnarfjarðarbæ og hefur farið vel af stað. Deildarstjórar tómstundamiðstöðva og starfs- og námsráðgjafar hafa fengið þjálfun og kennslu til þess að keyra námsefnið og í hverju teymi er einnig a.m.k. einn félagsráðgjafi eða sálfræðingur sem mun leiða vinnuna á námskeiðinu. Hópurinn sem kennir efnið fór á þessu ári saman í námsferð til Írlands til þess að fá þjálfun í að innleiða verkefnið og kenna námsþættina.

Fyrsta BUILD-námskeiðið var prufukeyrt þann 1. nóvember 2021 með nokkrum áttunda bekkjar nemendum í grunnskólum Hafnarfjarðar og í Kaunast í Litháen. Næsta Build-námskeið var síðan prufukeyrt í janúar á þessu ári.

Nemendur hafa flestir tekið vel í verkefnið og verið áhugasamir. Flestir hópar völdu sér kvíða og andlega heilsu til þess að fjalla um en einnig var vináttu og einelti ofarlega á óskalistanum. Farið var ítarlega í hvern námsþátt með nemendum og markmið hvers tíma var að skapa líflegar og skemmtilegar umræður milli þjálfara og nemenda þar sem gott tóm gæfist til að ræða líðan og tilfinningar. Inni í hverjum bekk var síðan einn félagsráðgjafi eða sálfræðingur til þess að grípa þau ungmenni sem sýndu merki um vanlíðan í kennslustundum og vísa þeim í viðeigandi úrræði. Sú sem þetta ritar hefur tekið þátt í innleiðingu tveggja námskeiða og það hefur verið virkilega áhugavert að sjá hversu opið og tilbúið unga fólk hefur verið í þetta tilraunaverkefni. Vissulega er þetta verkefni nýjung og það mun taka tíma að innleiða nýjar venjur í skólakerfið en fyrsta tilraun er hafin og það er von okkar að fleiri sveitarfélög innleiði verkefnið á næstu misserum.

### Heimildaskrá

WHO (e.d.). *Adolescent mental health*. Sótt af <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Thorisdóttir, I. E., Asgeirsdóttir, B. B., Kristjánsson, A. L., Valdimarsdóttir, H. B., Jónsdóttir, E. M., Sigfusson, J., o.fl. (2021). *Depressive symptoms, mental wellbeing, and substance use among adolescents before and during the COVID-19 pandemic in Iceland: a longitudinal, population-based study*.



Þátttakendur í BUILD-fræðslunni sem fram fór í Dublin voru frá Íslandi, Litháen og Írlandi