



AUST-AGDER
FYLKESKOMMUNE



Jeg er verdifull

Psykisk helse og opplæring i bedrift
- en veileder for instruktører i bedrift og opplæringskontor

Innhold

Innledning	1
Den gode relasjoner	2
Mobbing og krenkelser	3
Stress	5
Arbeidsvegring	7
Ensomhet	9
Angst	11
Depresjon	13
Selvskading	15
Oppmerksomhetsvansker og ADHD	17
Spiseforstyrrelser	19
Rusmisbruk og avhengighet	21
Traumer	23
Selv mord	25
Den vanskelige samtalen	27
Annen viktig informasjon	29
Oversikt over hjelpeinstanser	30
Syv psykisk helsefremmende faktorer	32

Du finner denne veilederen og bakgrunns litteratur på austagderfk.no/psykiskhelse

Innledning

Alle har en psykisk helse. Psykisk helse handler like mye om glede, humor og kjærlighet som det å mestre livsbelastninger. Det handler ikke om å være enten syk eller frisk, men å kunne håndtere livet. Det pekes likevel på at så mange som 50 prosent av oss i løpet av livet vil kunne få en psykisk lidelse.

I Ungdata 2016 rapporterer en betydelig andel av ungdommer om psykiske helseutfordringer i form av angstplager eller depresjon. Dette er en urovekkende utvikling. Noen av disse ungdommene vil gå ut i lære, og du vil møte dem på din arbeidsplass. Hvordan disse lærlingene blir møtt ute i bedrift, kan være avgjørende for den det gjelder i livet videre.

Som ansatt i en bedrift enten man er fast ansatt eller lærling, har du krav på et forsvarlig arbeidsmiljø når det gjelder faktorer som kan innvirke på din fysiske og psykiske helse og velferd, jf. Arbeidsmiljøloven § 4-1. Det er leders ansvar å legge til rette for et godt arbeidsmiljø for de ansatte i bedriften.

Hva er målet med veilederen?

I denne veilederen vil du få noen tips knyttet til hvordan du kan møte unge mennesker på din arbeidsplass, som er der enten i form av utplassering eller som lærling. Vi ønsker å gi deg noen tips om hvordan skape gode relasjoner og opprettholde god psykisk helse for alle.

Ved å øke forståelsen for hva det vil si å ha en psykisk lidelse, kan du tilrettelegge og ivareta lærlingen på en bedre måte. Selv om du får kunnskap om diagnoser, ønsker vi at du tar utgangspunkt i mestring og ressurser til den enkelte, ikke symptomene og diagnosene. Mye av det du finner i denne veilederen vil gjelde for lærlinger generelt, men vil kanskje være ekstra viktig for den gruppen som har psykiske helseutfordringer.

I møte med arbeidslivet

Overgangen til arbeidslivet kan by på både gleder og utfordringer. Alle lærlinger kommer med erfaringer fra skolelivet, familie, venner og fritid. Noen vil ha positive skole- og relasjonserfaringer, mens andre har hatt mange utfordringer med både fag og relasjoner. Måten arbeidsplassen møter den enkelte lærling på kan være med på å gi gode, men også vanskelige opplevelser for begge parter.

Det å snakke sammen er vesentlig for å etablere trygghet og øke forståelsen for den enkelte. Det kan også være med på å bygge opp motivasjonen til den enkelte. Kommunikasjon er derfor et av de viktigste verktøyene du som jobber med lærlinger har. Det å sette ord på ting som er vanskelig og tørre å være direkte kan av og til være ubehagelig. Likevel mener vi at tydelighet og varme kan være med på å skape en god relasjon.



9 av 10 lærlinger sier at de ofte får hjelp og støtte av instruktør eller leder hvis de trenger det. (Lærlingundersøkelsen 2017)



9 av 10 lærlinger oppgir at de trives godt eller svært godt i lærebedriften. (Lærlingundersøkelsen 2017)

I veilederen vil du finne eksempler på hva du kan se etter for å bli oppmerksom på mulige psykiske plager hos lærlinger.

Vi vil understreke at man kan ha mange eller få tegn til at alt ikke er som det skal være.

Er du bekymret for noen? Ta en prat. Hvis de ikke vil snakke med deg, spør om de har noen andre de kan snakke med.

Tipsene til hva du som instruktør kan gjøre, er rettet både mot tiltak som styrker god psykisk helse for alle og mot de som strever.

Den gode relasjonen

Et trygt inkluderende læringsmiljø er en forutsetning for man skal kunne lære. Det er de samme faktorene som fremmer god psykisk helse som også fremmer læring. Alle har ansvar for at lærlingen føler seg respektert, møtt og forstått, slik at de er trygge nok til å lære. En trygg, interessert og tydelig instruktør er både læringsfremmende og kan virke forebyggende i forhold til psykisk helse.

For å skape gode relasjoner mellom mennesker må vi være trygge på hverandre og ha tillit til at vi blir behandlet på en respektfull måte. Vi trenger å vite at våre følelser, perspektiv og meninger blir tatt hensyn til. Det er viktig å føle at man har innflytelse på egen arbeidssituasjon.

Kommunikasjon og kontakt henger nøye sammen. Noen ganger kan dette ta litt tid, iblant får vi en god tone direkte. Det er vi voksne som har ansvaret for at relasjonene er gode, og det innebærer at vi først og fremst må fokusere på oss selv og måten vi kommuniserer med ungdommer på.

Relasjoner handler om å gi hverandre selvtillit. I hverdagen er det derfor lurt å fokusere på styrkene til den du kommuniserer med.

Det viktigste i en veiledningssituasjon er hvordan relasjonen er mellom den som veileder og den som blir veiledet. I en veiledning sitter vi ofte ansikt til ansikt, vi stiller spørsmål og lytter til hverandre.

Hvis relasjonen er preget av trygghet, interesse og empati er det lettere for deg som instruktør å stille gode spørsmål som kan skape undring og refleksjon. Det er mye som kan påvirke en relasjon. Lærlingen kan være usikker på hva veiledningen innebærer. Kanskje tror lærlingen at han/hun må framstå som god og gi de riktige svarene. Vi ønsker ofte ikke å snakke om det som er vanskelig. Lærlingen tør kanskje ikke å være ærlig, fordi han/hun er redd for konsekvensene.

En lærling kan for eksempel være redd for å stryke i praksis, og forteller derfor ikke om det de ikke får til eller synes er vanskelig.

Alle liker følelsen av å bli sett, hørt og verdsatt.



3 av 10 lærlinger opplever at de ofte er redde for å gjøre feil i arbeidsdagen. (Lærlingundersøkelsen 2017)



2 av 10 lærlinger oppgir at instruktør/veileder sjelden eller av og til er tilgjengelig på arbeidsplassen dersom de skulle trenge det. (Lærlingundersøkelsen 2017)

Gode tips:

Møt den andre der den er.

Lytt til den andre og vær nysgjerrig.

Ha fokus på her å nå.

Snakk ut fra din egen erfaring.

Snakk med hverandre, ikke om hverandre.

Sjekk ut om du har forstått rett, eksempelvis "Forstår jeg deg riktig når..."

Ha fokus på hvordan vi best jobber sammen.

«Jeg trives godt, men det er klart vi er en sårbar gruppe når vi er yngre og mindre erfarne enn de andre på jobben»

– Banemontørlærling –

Mobbing og krenkelseser

Til deg som jobber med lærlinger, husk at en lite gjennomtenkt lederstil og ubevisst mobbing kan gjøre større skade enn du kanskje er klar over.

Autoritetsmobbing (markering av dominans) kan kanskje virke uskyldig der og da, men mottakeren kan oppleve dette som svært krenkende, og det kan være ødeleggende for den det gjelder. (Maktbalansen mellom instruktør og lærling).

Mobbing og krenkelseser kan ha mange former, fra å utelukke noen fra det sosiale nettverket på jobben til å bli ertet, fleipet med og latterliggjort. Uønsket seksuell oppmerksomhet er også et eksempel på en krenkelse.

Arbeidsmiljøloven forbyr trakassering og annen utilbørlig oppførsel på arbeidsplassen. Det er også et forbud mot å tie dersom du er vitne til eller får kjennskap til trakassering. Mobbing og krenkelseser kan blant annet føre til psykiske helseplager, dårlig selvbilde, depresjon og selvmordstanker.

Spesielt for en lærling kan det være vanskelig å si fra om opplevelsen av å bli mobbet eller krenket på arbeidsplassen i frykt for ikke å bli trodd eller for å miste læreplassen sin.

Vær derfor bevisst din rolle og din makt som instruktør. Du kan gjøre en stor forskjell i et annet menneskes liv.

Tips til hva du som instruktør kan gjøre

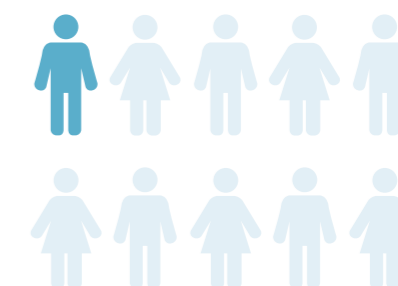
- Ikke bagatelliser følelsen av å være utsatt for mobbing eller krenkelseser.
- Reager tidlig og ta det på alvor.
- Vis at du bryr deg om den som sier ifra.
- Sørg for at bedriften setter igang tiltak og følg opp tiltakene til lærlingen har det bra. Dette har lærlingen krav på.
- Følg opp den som mobber også.
- Følg bedriftens plan for psykososialt miljø/mobbeplan.
- Ha fokus på samarbeid mellom ansatt og bedrift.
- Vær oppmerksom på at en som tidligere har vært mobbet, vil kunne identifisere situasjoner som igjen utløser negative følelser, og kan reagere på disse.
- Elev- og lærlingombudet (mobbeombud) kan gi råd og veiledning rundt spørsmål knyttet til mobbing.

Tiltak som fremmer et godt psykososialt miljø for alle lærlinger

- ha en tydelig ledelse
- ha gode relasjoner instruktør - lærling
- gjøre sosiale aktiviteter som fremmer tilhørighet og inkludering
- ha en fadderordning
- stimulere til toleranse og åpenhet
- snakke med nyansatte om etiske retningslinjer
- være en tydelig voksen
- sette klare grenser for hva som ikke er akseptert

Nyttige lenker

arbeidstilsynet.no/tema/mobbing/
arbeidslivstelefonen.no
ung.no
psykologisk.no
sinnetshelse.no
dubestemmer.no
udir.no/nullmobbing
barneombudet.no
webpsykologen.no



1 av 10 lærlinger er plaget av mobbing eller ondsinnet adferd. (Lærlingundersøkelsen 2017)

«Jeg griner mye fordi jeg er så stresset over jobben»

- Jente 19 år -

Stress

Stress har mange ansikter og kan vise seg på forskjellige måter. Vi håndterer stress forskjellig og stressrelaterte plager kan ramme alle. Når ansvar og bekymring blir for belastende, vil kroppen gå inn i en slags alarmberedskap. Dette kan for noen utløse uro og angst mens andre blir plaget av muskelspenninger og hodeverk.

Ungdata (2016) viser at ca. en tredjedel av alle ungdommer er alvorlig påvirket av stress. Manglende veiledning og usikkerhet knyttet til arbeidsoppgaver kan være utløsende stressfaktorer for en lærling.

Ungdommer rapporterer at de legger et stort press på seg selv og sammenlikner seg ofte med jevnaldrende. Jenter rapporterer dette i større grad enn gutter. For deg som jobber med lærlinger, er det derfor viktig å være oppmerksom på at stress kan føre til både fysiske og psykiske plager. Ved å kjenne til hvilke stresssymptomer som kan oppstå, kan du som instruktør bruke tipsene under til å dempe stressnivået til lærlingen.

Tips til hva du som instruktør kan gjøre

- Inviter til en medarbeidersamtale hvor du tar opp dine bekymringer.
- Hjelp lærlingen til å strukturere dagen/uken.
- Hjelp lærlingen til å sette delmål.
- Følg opp lærlingen og gi jevnlig tilbakemelding på hvordan lærlingen har utviklet seg og hva han/hun bør jobbe videre med.
- Vis omsorg i form av støtte.
- Vurder tverrfaglige oppgaver, i stedet for en oppgave per fag.
- Ha fokus på det lærlingen får til.
- Skap arenaer som gir lærlingen mestringsopplevelser.
- Hjelp til å finne balanse i hverdagen.

Nyttige lenker

arbeidstilsynet.no
helsenorge.no
nhi.no
forskning.no
ung.no
sinnetshelse.no

Du må som instruktør være oppmerksom hvis lærlingen

- får økt fravær
- er trøtt
- er irriterbar, sint eller engstelig
- uttrykker bekymringer
- har fokus på det negative
- viser liten tro på egne evner
- har hukommelseproblemer
- har svekket beslutningsevne
- har overdreven fokus på prestasjoner
- strever med å få levert oppgaver i tide

Andelen som rapporterer om psykiske plager i ungdomsårene er høy. Mest utbredt er typiske stresssymptomer.



På videregående skole sier 4 av 10 at de er «ganske mye» eller «veldig mye» plaget av tanker om at «alt er et slit» eller de «bekymrer seg for mye for ting». (Ungdata 2016)



8 av 10 lærlinger sier at de ofte opplever jobben som utfordrende på en positiv måte. (Lærlingundersøkelsen 2017)

«Skjerp deg og kom deg på jobb!
Hadde jeg kunnet det ville jeg
gjort det for lenge siden!»

– Gutt, 18 år –

Arbeidsvegring

Du har sikkert opplevd å våkne en morgen og ikke følt deg i form til å arbeide. Men hva feiler det deg egentlig? Feber, snue, latskap eller arbeidsvegring?

Kanskje er ikke lærlingen lat, men har problemer på hjemmebane eller sliter med nye arbeidsoppgaver.

Arbeidsvegring kan i stor grad sammenlignes med skolevegring som defineres som «vansker med å møte på skolen som følge av emosjonelt ubehag». Arbeidsvegring er ingen diagnose, men et symptom eller en reaksjon hos noen som vil, men ikke klarer å gå på jobb. Det handler ikke om mangel på motivasjon eller det at man ikke ønsker å gå på jobb. Det kan komme akutt, men det vanligste er at det starter med fravær i form av enkelte dager, og øker gradvis.

Arbeidsvegring er en alvorlig problematikk som kan få store konsekvenser for den det gjelder. En lærling med høyt fravær kan stå i fare for å henge etter både faglig og sosialt.

Årsakene kan ofte være komplekse og sammensatte, og denne kompleksiteten øker gjerne når problemene varer over tid. Mobbing, følelsen av å være utestengt, manglende støtte fra instruktør, kolleger og en uforutsigbar arbeidsdag kan være medvirkende grunner til arbeidsvegring.

Arbeidsvegring kan oppstå hos hvem som helst. Arbeidsdeltakelsen øker hvis man føler seg anerkjent og støttet både faglig og sosialt.

Tips til hva du som instruktør kan gjøre

- Skap en god relasjon med lærlingen.
- Støtt lærlingens relasjonsbygging til de andre ansatte.
- Tilpass evaluering og krav etter lærlingens behov.
- Sikre struktur og forutsigbarhet i arbeidshverdagen.
- Sikre jevnlig møter mellom lærling og instruktør.
- Legg til rette for at lærlingen opplever mestring. Mestring gir økt selvfølelse og selvtilliten øker.
- Vær oppmerksom på mobbing/utestengelse.
- Bidra til at lærlingen får positive opplevelser sammen med kolleger.
- Følg opp fravær.
- Oppmuntre lærlingen til å utfordre seg selv/stå i vanskelige situasjoner.
- Ikke se situasjonen i svart-hvitt der du gjør alt rett.

Du må som instruktør være oppmerksom hvis lærlingen

- er trøtt
- har fokus på det negative
- fremstår som bekymret
- er engstelig
- ofte har hodepine
- ofte har magesmerter
- får økt fravær

Nyttige lenker

nhi.no

laringsmiljosenteret.uis.no

psykiskhelse.no

hjelptilhjelp.no



9 av 10 lærlinger sier at de i stor grad mestrer arbeidsoppgavene sine.
(Lærlingundersøkelsen 2017)

«Jeg er en helt ubrukelig person.
Ingen vil være sammen med meg.»

- Anonym -

Ensomhet

Å være en del av fellesskapet betyr noe for alle mennesker. Å føle at man har tilhørighet til en gruppe, har mye å si for hvordan både den enkelte og gruppa jobber og utvikler seg.

For å få til dette er det viktig at man i hovedsak er enige om mål, mening og verdier. Tilhørighet oppnås gjennom å ha samme mål og verdier - så langt det lar seg gjøre. For å få til dette er det viktig å forstå det som skjer og mestre oppgaven. Dessuten må det som gjøres ha betydning for andre enn deg selv.

Flere enn hver femte person føler seg ensomme. Hele 70.000 nordmenn har ingen nære fortrolige eller venner de kan vende seg til når de trenger noen å snakke med (www.helsenorge.no). Det er de yngste og de eldste som oftest oppgir å være ensomme i Norge.

I perioden fra tenårene og utover i 20-årene er det mye som skjer, og det kan nok være mye av grunnen til at så mange unge føler seg ensomme. Mange flytter hjemmefra, begynner på studier, ny jobb og kanskje mister vi kontakt med gamle venner. Det er ikke alltid like lett å få nye venner.

Selv om vi vet at mange unge mennesker føler seg ensomme, snakker vi lite om dette. Det er ikke sunt å gå for lenge med følelsen av å være ensom. Forskning viser at det går ut over helsa, både fysisk og psykisk.

Den som er ensom har gjerne lav selvfølelse, føler seg annerledes og tror at andre ikke liker en. Mange skjuler ensomheten sin.

Tips til hva du som instruktør kan gjøre

- Skap et arbeidsmiljø hvor det er rom for alle.
- Bruk mentor for å skape relasjoner mellom ansatte.
- Skap arenaer for å mestre.
- Legg til rette for sosiale aktiviteter.
- Prat med lærlingen om dine bekymringer.
- Legg en plan for første uken for nyansatte.
- Inkluder lærlingen i aktiviteter også etter arbeidstiden.
- Legg til rette for at lærlingen kan snakke om det å føle seg ensom. Det kan hjelpe å tørre å snakke om det.
- I møte med lærlingen bruk gjerne egne erfaringer til å snakke om ensomhet.

Du må som instruktør være oppmerksom hvis lærlingen

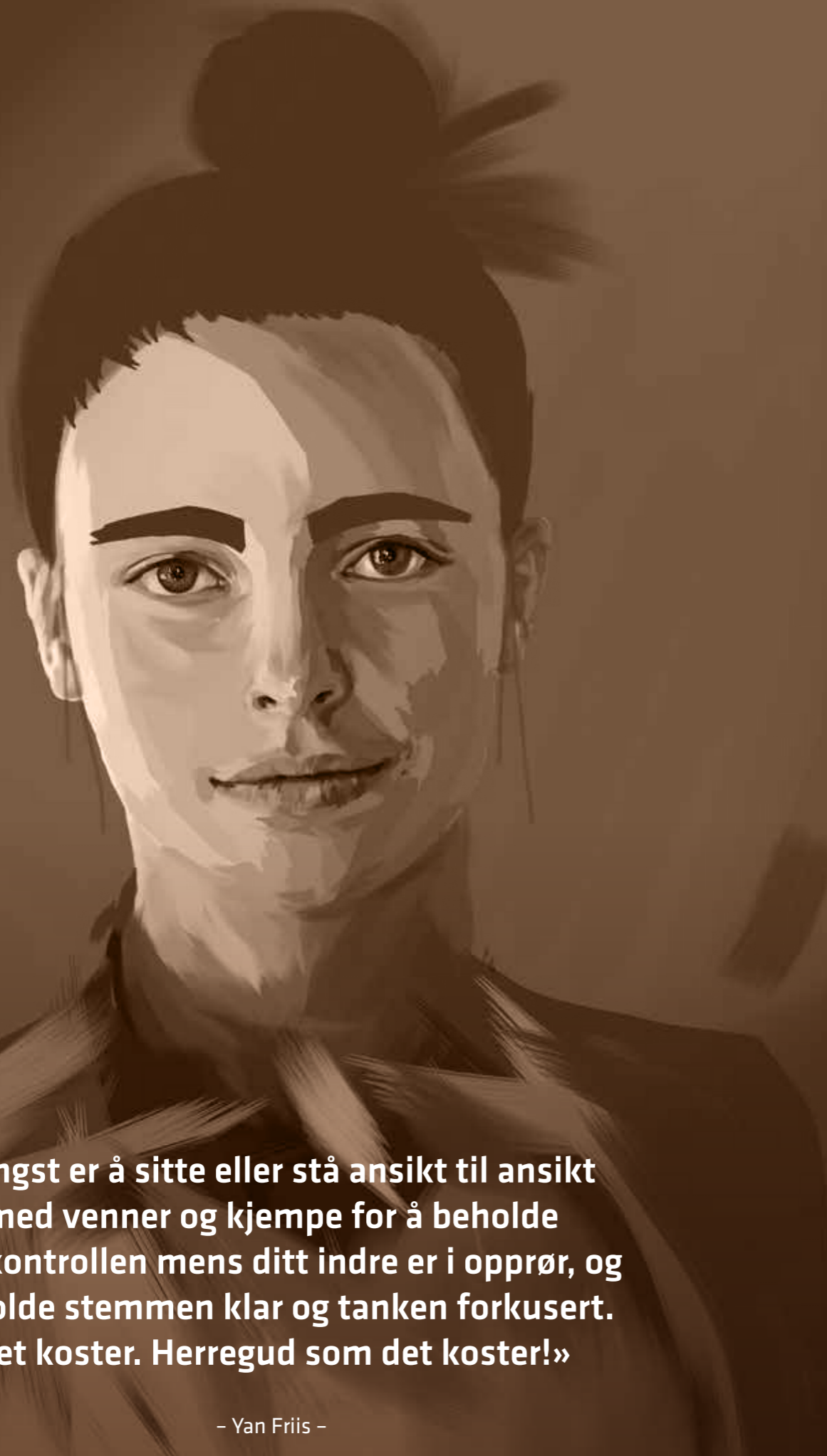
- er mye alene
- ikke tar kontakt med andre
- er påtrengende
- fremstår som trist
- viser aggresjon
- ikke vil arbeide i prosjekt
- ikke vil delta på sosiale aktiviteter



52 prosent oppgir at de i løpet av den siste uken har vært plaget av ensomhet. (Ungdata 2016)

Nyttige lenker

ung.no
psykologisk.no
webpsykologen.no
sinnetshelse.no
vestreviken.no
hjelptilhjelp.no



«Angst er å sitte eller stå ansikt til ansikt med venner og kjempe for å beholde selvkontrollen mens ditt indre er i opprør, og beholde stemmen klar og tanken forkusert. Det koster. Herregud som det koster!»

– Yan Friis –

Angst

Ungdomstiden er gjerne preget av å prøve finne seg selv, måtte utfordre seg selv, og det å skulle forholde seg til nye arenaer og mennesker. En betydelig andel ungdommer rapporterer om bekymringer, usikkerhet, lavt selvbilde og redsel for å feile.

Redsel og angst er naturlige reaksjoner hos alle mennesker. De er nødvendige for å beskytte oss mot fare og skjerper oss til å handle under press. Angst som en psykisk lidelse oppstår når redselen oppleves sterkere enn det som er naturlig i situasjonen, når det varer over tid og noen ganger utløses uten noen tilsynelatende grunn.

Det finnes flere typer angst. Noen former for angst er forbundet med spesielle situasjoner, for eksempel redsel for sosiale settinger eller det å skulle prestere noe. Mange unngår situasjoner som utløser følelser knyttet til angst, for eksempel framføring.

Som medmenneske og som instruktør vil vi møte mennesker som har utfordringer knyttet til angst. Som instruktør er det viktig å forholde seg til lærlingens subjektive opplevelse. Den kan oppleves svært ulikt fra menneske til menneske. Angst kan over tid føre til vegring for å komme på jobb. Angst kan også være knyttet til depresjon.

Tips til hva du som instruktør kan gjøre

- Legg til rette for et varmt og inkluderende arbeidsmiljø hvor det er lov å gjøre feil. Det ligger mye læring i å gjøre feil.
- Sett realistiske mål for arbeidet.
- Skap trygghet.
- Avtal med lærlingen hvordan du som instruktør best kan tilrettelegge undervisning, prøvesituasjoner, framføringer m.m. Dette vil fremme trygghet og gi en forutsigbarhet, noe som kan bidra til å dempe angsten.
- Enkelte situasjoner kan øke angsten hos lærlingen. Snakk med lærlingen om hvilke situasjoner det kan være og diskuter mulige løsninger. Eksempelvis kan lærlingen ha framføring bare for en liten gruppe, og etter hvert ha som mål å kunne framføre for alle ansatte.
- Unngåelse av situasjoner hvor angsten øker, kan være med på å skape en ond sirkel slik at angsten kan bli vanskelig å komme ut av.
- Oppmuntre lærlingen til å utfordre seg selv i forhold til vanskelige situasjoner.
- Enkelte lærlinger vil ha behov for forutsigbarhet i forhold til oppgaver og nye temaer.
- Informer andre med lærlingens samtykke.
- Legg til rette for tverrfaglig samarbeid med andre instanser lærlingen er i kontakt med.

Du må som instruktør være oppmerksom hvis lærlingen

- er tilbaketrukket og lite deltagende
- unngår situasjoner
- virker ukonsentrert
- ikke vil vise seg frem, og er redd for å dumme seg ut
- har høyt fravær spesielt knyttet til enkelte situasjoner
- unngår å snakke
- virker irritert
- har stort behov for kontroll og forutsigbarhet
- virker rastløs
- uttrykker overdrevet bekymring

Angst kan fysisk komme til uttrykk ved

- magesmerter
- hodepine
- kvalme
- hjertebank
- svetting
- svimmelhet
- pustevansker
- skjelvninger
- muskelspenninger
- frysing
- kroppslig uro

Nyttige lenker

angstringen.no
 psykiskhelse.no
 helsenorge.no
 kognitiv.no
 psykologforeningen.no
 fhi.no
 idebanken.org

«Jeg vet ikke hva jeg skal tenke, alt blir mørkt, kroppen skjelver, hva skjedde? Hvor ble livsgnisten av?

Redslen er tilbake, utmattelsen slår til. Hva er det neste? Hva skal til? Hva er meningen?

Jeg vet ikke hva jeg skal tenke. Alt blir mørkt.»

- Anonym -

Depresjon

«Jeg er så deppa for tida!» Slike utsagn kjenner vi som jobber med ungdommer kanskje igjen? Det å føle meningsløshet, være sliten, trist og bekymret er noe alle mennesker opplever i perioder. Det kan være nyttig for ungdommer å forstå at, vanskelige følelser er en del av livet, og at det hjelper å snakke med andre om det.

Kjærlighetssorg kan for eksempel utløse kraftige følelser og påvirke hele tilværelsen over lengre tid for den det gjelder. Gradvis går livet tilbake til det vante for de aller fleste. For noen kan slike hendelser utløse en depresjon.

Depresjon er gjerne kjennetegnet av at man er nedstemt, mister energi og har negative automatiske tanker over tid. Symptomene kan vise seg kroppslig, i tankene og i atferd. Belastningene påvirker dagliglivet, mange isolerer seg og kan miste interesse for daglige aktiviteter, hobbyer og relasjoner. Ved depresjon varer ofte symptomene over tid, og det er dette som skiller depresjon fra en normal sorgreaksjon. Noen vil si at når man er deprimert, har man mistet kontakten ikke bare med gleden, men også med sorgen.

Noen kan føle seg tomme og døde innvendig. Depresjon kan føre til selvsykdom, tilbakevendende tanker om døden og selvmordsforsøk.

Tips til hva du som instruktør kan gjøre

- Legg til rette for et varmt og inkluderende arbeidsmiljø hvor det er lov å gjøre feil.
- Sett realistiske mål for læringsarbeidet.
- Skap trygghet på arbeidsplassen.
- Vær støttende og empatisk.
- Ha fokus på mestring og glede.
- Utfordre negative tankemønstre som handler om ikke å strekke til.
- Hank lærlingen inn når du ser at vedkommende faller ut. Sannsynligheten for at lærlingen driver med negativ grubling er stor. Du kan hjelpe lærlingen ved å bryte tankerekken.
- Gi bekeftelse ved utført arbeid og arbeidsinnsats.
- Sørg for at lærlingen som har symptomer på depresjon får hjelp via fastlege eller andre instanser.
- Ikke nøl med å ta en prat med lærlingen om dine bekymringer.
- Informer andre med lærlingens samtykke.
- Legg til rette for tverrfaglig samarbeid med andre instanser lærlingen er i kontakt med.

Du må som instruktør være oppmerksom hvis lærlingen

- har nedsatt stemningsleie
- har høyt fravær eller sporadisk oppmøte
- har nedsatt konsentrasjon og oppmerksomhet
- virker trøtt og kan sovne
- er treg og har langsomme reaksjoner
- er ubeslutsom
- er tilbaketrukket og lite delaktig
- faller ut og blir fraværende i blikket
- har lite energi og er ofte sliten
- er rastløs
- er trist og kan lett ta til tårene
- har mistet livsglede og interesse for ting
- uttrykker liten tro på seg selv
- er irritabel eller hissig
- ikke møter til tide og ikke leverer etter avtale

Nyttige lenker

helsenorge.no
psykiskhelse.no
sinnetshelse.no
kognitiv.no
hjelptilhjelp.no
r-bup.no
nhi.no
idebanken.org



1 av 10 ungdommer er deprimert (sinnetshelse.no)

«En dag satt jeg alene på rommet mitt og gråt. På et tidspunkt klarte jeg ikke mer.

Fikk øye på et barberblad og skar noen rifter i armen min. Det følte som det var «noe» som fløt ut og forsvant»

– Jente 16 år –

Selvskading

Det er vanskelig å forstå hvorfor noen ønsker å påføre seg selv skade. Det finnes mange måter å skade seg selv på, og de mest vanlige er kutting, brenning og overdosering av medikamenter. Selvskading er en fellesbetegnelse på det å skade seg selv for å få utløp for noe som er vondt eller vanskelig, uten at hensikten er å ta sitt eget liv. Alvorlighetsgraden av skadingen kan variere mye. Det forekommer oftere hos jenter enn hos gutter, og mange kommer ikke i kontakt med helsetjenesten.

Det å skade seg selv handler stort sett om å prøve å regulere vanskelige følelser. Mange ungdommer rapporterer at det å skade seg selv demper vonde følelser der og da. For noen fører selvskading til følelsen av kontroll over kropp, tanker og følelser. Selvskading kan være med på å forsterke de andre psykiske vanskene personen har.

Synlige skader kan være en måte å vise omgivelsene hva man føler. I møte med en som selvskader skal du ikke tenke at dette gjør han/hun for å få oppmerksomhet, men at det er et uttrykk for at noe er galt. De fleste ungdommer som skader seg, gjør det på skjulte steder på kroppen, og skjuler det gjerne over lengre tid. Selvskading i seg selv handler ikke om å forsøke å ta sitt eget liv. På den annen side viser forskning at en betydelig andel av de som selvskader, har hatt selvmordstanker, -planer eller -forsøk.

Ungdommer som selvskader gjør noe med oss. Vi kan bli usikre og føle oss både maktesløse, redde og ille berørte når vi møter en ungdom som vi ser har skadet seg selv. Dette kan føre til at vi holder en viss følelsesmessig avstand til ungdommen, fordi vi kan bli redde for å si noe feil, gå for nært innpå noe som er vanskelig eller gjøre lærlingen flau eller sint. Åpenhet rundt selvskading kan bidra til mindre skamfølelse hos den som selvskader.

Tips til hva du som instruktør kan gjøre

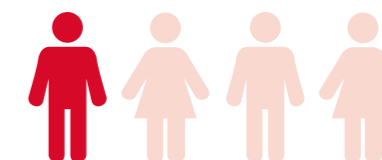
- Legg til rette for at lærlingen føler trygghet, tilhørighet og trivsel.
- Legg til rette for at lærlingen opplever mestring.
- Gi gode tilbakemeldinger om hvilke kvaliteter lærlingen har som person.
- Hjelp lærlingen til å føle seg inkludert og verdsatt, invitere gjerne til sosiale aktiviteter.
- Spør gjerne om hva som er vondt og vanskelig. Ikke rett for mye oppmerksomhet mot sår eller kutt. Ha fokus på mennesket som skader seg, ikke selve skadene hun eller han påfører seg.
- Legg til rette for samarbeid med helsepersonell.

Du må som instruktør være oppmerksom hvis lærlingen

- viser forakt for egen kropp
- har humørsvingninger
- har depressive symptomer
- endrer væremåte, blir mer innadvendt
- hvis lærlingen virker ensom
- har sår, rifter eller blåmerker
- hvis lærlingen ikke legger skjul på/viser fram selvpåførte skader

Nyttige lenker

hjelptilhjelp.no
ung.no
helsenorge.no
helsenett.no
sinnetshelse.no
fhi.no
psykologiforeningen.no



1 av 4 har prøvd å skade seg selv.
(Ungdata 2016)

Hvert år registreres mellom 500 og 600 selvmord i Norge. Man antar at det er 10 ganger flere selvmordsforsøk enn selvmord.

(Folkehelseinstituttet 2017)

«Jeg blir ikke sint, jeg blir forbannet.
Jeg blir ikke trist, jeg blir knust.
Jeg blir ikke bare glad, jeg blir
verdens mest lykkelige.»

- magnusjacksonkrogh.blogg.no -

Oppmerksomhets- vansker og ADHD

Sitat fra dagspressen 2018: "Jeg er glad for at jeg har ADHD, ja, det skaper problemer, men uten ADHD hadde jeg ikke heller hatt denne positive drivkraften."

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) er en nevrobiologisk betinget utviklingsforstyrrelse som kan gi store oppmerksomhetsvansker/ konsentrasjonsvansker, impulsivitet og forstyrret aktivitetsnivå.

I Norge regner Helsedirektoratet med at 3-5 prosent av barn og unge har ADHD. Rundt 75 prosent av voksne med ADHD har tilleggslidelser som depresjon, bipolar lidelse, angst, personlighetsforstyrrelser, rusmiddelmisbruk og søvnvansker. En del sliter også med lese- og skrivevansker.

Man kan ha store oppmerksomhetsvansker og uro uten å ha diagnosen ADHD.

Tips til hva du som instruktør kan gjøre

- Skap trygghet i arbeidsmiljø.
- Legg til rette for et varmt og inkluderende arbeidsmiljø hvor det er lov å gjøre feil.
- Ha forståelse.
- Sett realistiske mål for læringsarbeidet.
- Hjelp lærlingen med struktur i starten og underveis i oppgaveløsning.
- La undervisningen være forutsigbar og ha faste rutiner.
- Planlegg overgangen mellom ulike aktiviteter.
- Gi tydelig, konkret og kortfattet informasjon.
- Gi lærlingen oversikt over læringsoppgaven. Sett gjerne opp delmål.
- Ved behov gi lærlingen individuelle instruksjoner.
- Vær forutsigbar i form av for eksempel dagsplan eller ukeplan.
- Ha fokus på HMS og sikkerhet

Du må som instruktør være oppmerksom hvis lærlingen

- strever med oppgavegjennomføring
- strever med å organisere oppgavene sine
- ikke fanger opp muntlige beskjeder
- glemmer mye og kan miste klær og ting
- lett blir distraherert
- strever med igangsetting
- har vansker med å forholde seg til endringer
- ofte skifter mellom aktiviteter uten å gjøre seg ferdig
- unngår, utsetter eller misliker oppgaver som krever vedvarende oppmerksomhet
- stadig er i konflikt med andre
- handler før hun/han har tenkt seg om
- strever med å vente på tur, avbryter
- er urolig med hender og føtter
- forlater plassen sin, løper rundt
- prater mye, ofte uten å tilpasse seg situasjonen
- blir stille og lite deltagende
- ofte er sliten

Nyttige lenker

adhdnorge.no
psykologforeningen.no
helsenorge.no
levemedadhd.info
forskning.no
napha.no



«Jeg er lykkelig 5 minutter av døgnet. Det er når jeg våkner og oppdager at det ikke var sant at jeg overspiste enorme mengder om natten. Det var en drøm!»

– Skorderud, 2004 –

Spiseforstyrrelser

De aller fleste med spiseforstyrrelser går på jobb eller skole hver dag. Flesteparten er normalvektige og sykdommen vises ikke i det daglige. Fra 1980-årene og frem til i dag har forståelsen av spiseforstyrrelser endret seg betraktelig.

Fra å forbinde spiseforstyrrelser med ikke å spise noe, vet vi i dag at det å overspise eller kaster opp maten og en kombinasjon av dette også kan være en spiseforstyrrelse. Lav selvfølelse eller negativ selvevaluering, er en fellesnevner ved alle tre former for spiseforstyrrelse. Mange snakker om spiseforstyrrelsen som en beskyttelse hvor opplevelsen av sult, oppkast eller overspising fungerer som teknikker for å glemme, og for å komme unna ubehagelige følelser og tanker.

Man kan kalle en spiseforstyrrelse for en «mestringsform» for den det gjelder, med store kostnader psykisk, fysisk og sosialt. Kroppen har blitt et slags uheldig kommunikasjonsverktøy for å takle følelser og livsproblemer.

Halvparten debuterer med sin spiseforstyrrelse før fylte 18 år. Bulimi og overspisingstilstander forekommer hyppigere enn anoreksi. Spiseforstyrrelser er den tredje vanligste dødsårsaken - etter ulykker og kreft - blant tenåringsjenter i Europa. De fleste trenger profesjonell hjelp for å komme ut av spiseforstyrrelsen.

Tips til hva du som instruktør kan gjøre

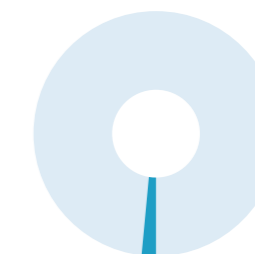
- Legg til rette for et arbeidsmiljø som fremmer selvtilitt og demper fokus på kroppsfiksering.
- Legg til rette for et varmt og inkluderende arbeidsmiljø hvor det er lov å gjøre feil. Det ligger mye læring i å gjøre feil.
- Legg til rette for at lærlingen opplever mestring. Mestring gir økt selvfølelse. Spiseforstyrrelse henger sammen med lav selvfølelse.
- Skap forutsigbarhet rundt måltidsituasjoner hvis mulig. Dette kan for eksempel gjøres i form av å ha lunsj på faste tidspunkter.
- Vis omsorg. En med spiseforstyrrelser kjenner ofte på en skamfølelse, da hjelper det lite om arbeidsplassen møter lærlingen med sanksjoner, kjeft eller liknende.
- Legg til rette for tverrfaglig samarbeid med andre instanser lærlingen er i kontakt med.
- Snakk med lærlingen. Det er bedre å bli konfrontert med en mistanke enn å bli oversett. Det er ofte lite vellykket å si: «Jeg tror du har en spiseforstyrrelse». Begynn heller med: «Jeg ser at du går ned i vekt, dette uroer meg. Jeg tror vi trenger å snakke litt om det, passer det nå?».
- Rådfør deg gjerne med helsepersonell. Kanskje helsestasjonen for ungdom eller fastlegen kan ta en prat.

Du må som instruktør være oppmerksom hvis lærlingen

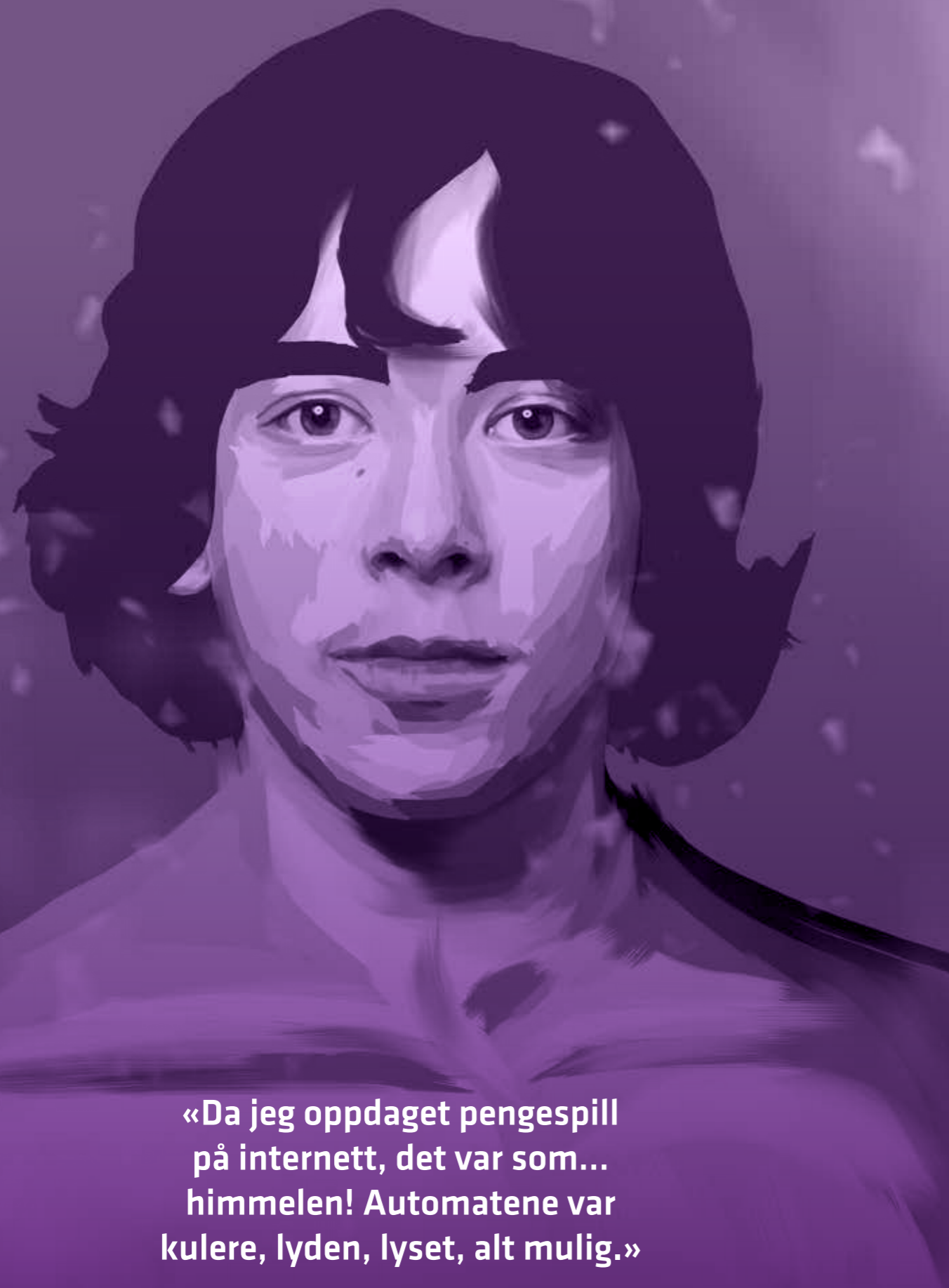
- er overopptatt av vekt, kropp og mat
- har unormale spisevaner
- uttrykker forakt for egen kropp
- har humørsvingninger
- har konsentrasjonsvansker
- har nedsatt stemningsleie
- endrer væremåte
- har synlig vekttap eller vektoppgang
- framstår som engstelig
- har lite energi
- er opptatt av å prestere
- framstår som usikker på seg selv

Nyttige lenker

ung.no
sinneshelse.no
nettros.no
friskfri.se
psykiskhelse.no
fhi.no



I Norge har ca 4 % unge under 18 år alvorlige problemer med mat. (Statens helsetilsyn)



«Da jeg oppdaget pengespill på internett, det var som...
himmelen! Automatene var kulere, lyden, lyset, alt mulig.»

– Anonym –

Rusmisbruk og avhengighet

Med avhengighet menes hyppig, tvangsmessig og overdreven bruk av et stoff, alkohol eller et handlingsmønster, for eksempel spillavhengighet. Avhengighet regnes som en av våre store helseutfordringer fordi det fører til redusert livskvalitet og sykdom for mange.

Problematisk bruk av rusmidler knytter seg ofte til andre problemer, som for eksempel dårlig psykisk helse, oppvekst- og omsorgsproblematikk, mobbing og voldsproblematikk. Det er viktig at barn og unge i en vanskelig livssituasjon som har begynt å eksperimentere med rusmidler, fanges opp tidlig. Jo tidligere lærlingen får hjelp, jo større er sannsynligheten for å lykkes.

Spillavhengighet er en type avhengighet i likhet med rus. Mange har lett for å undervurdere eller benekte sine problemer, og mange klarer også å skjule problemet for andre. Det er vanlig at personer med spilleproblemer opplever skam og skyld, og det kan gjøre terskelen høyere for å søke hjelp. Spillavhengige har større psykiske plager enn befolkningen generelt, og det er vanlig å oppleve angst eller depresjoner i sammenheng med spillavhengighet.

Tips til hva du som instruktør kan gjøre

- Inviter til en medarbeidersamtale hvor du tar opp dine bekymringer.
- Ta kontakt med støttespillere (helsesøster eller andre ressurspersoner i kommunen).
- Følg opp fraværet.
- Jobb med arbeidsmiljøet.
- Legg til rette for et samarbeid med lærlingen og ev. med foresatte.
- Legg til rette når lærlingen er i behandling for sitt misbruk.
- Jo tidligere lærlingen får hjelp, jo større er sannsynligheten for å lykkes.
- Følg bedriftens handlingsplan for rus.

Du må som instruktør være oppmerksom hvis lærlingen

- framstår som engstelig
- er irritabel
- er stresset
- får skjelvinger
- svetter
- er trett
- er ukonsertert
- har påfallende store/små pupiller
- fremstår som likegyldig
- endrer humør og temperament
- er irritabel og aggressiv
- sover i timen
- gir uttrykk for paranoid tanker

Nyttige lenker

ung.no
 psykologisk.no
 webpsykologen.no
 sinnetshelse.no
 akan.no
 avhengighetsbehandling.no
 nhi.no
 forebygging.no

Over en tredjedel av de som er i behandling for rusmiddelproblemer i spesialisthelsetjenesten har diagnose knyttet til alkoholproblemer. Litt under to tredjedeler har diagnoser knyttet til problemer med bruk av ulike illegale rusmidler.

(Folkehelseinstituttet 2016)

«Jeg hører det ofte – om barn og ungdom som er krevende og utfordrer sine voksne: «Hun gjør bare det for å få oppmerksomhet.» Bare?

Et barn gjør hva hun eller han kan for å rette vår oppmerksomhet mot hvordan hun eller han har det. Det er ikke «bare», det er opplevd smerte som formidles.»

– Morgan Albæk, RVTS.no –

Traumer

Ordet traume betyr skade eller sår. Når vi snakker om psykologisk traume, mener vi en type hendelse som kan føre til psykiske skader som plager personen i ettertid. Det finnes mange forskjellige definisjoner av traumatiske hendelser, men felles for de fleste er at traumer kommer plutselig, er ukontrollerte og overveldende. Når mennesker opplever hendelser som er så overveldende, skremmende, intense og uforståelige at det ikke er mulig å ta inntrykkene inn over seg og romme dem på vanlig måte, oppstår et psykologisk traume.

Et psykologisk traume kan føre til mye menneskelig smerte fra alvorlige psykiske lidelser og sykdommer til sosiale og personlige konsekvenser som tap av livskvalitet, mangel på selvtillit og vansker med å knytte seg til andre mennesker. Hos flyktninger og asylsøkere er traumatisering ofte også et resultat av hendelser i hjemlandet, som krig, overgrep eller tortur. Enslige minderårige som kommer til Norge, er spesielt sårbare.

Et barn kan få traumer som et resultat av seksuelle overgrep. Seksuelle overgrep kan også komme til uttrykk i form av angst, depresjon, spiseforstyrrelser og lignende. I følge Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet oppgir 15 % av barn og unge at de har vært utsatt for en eller flere former for seksuelle overgrep før fylte 18 år. De fleste trenger profesjonell hjelp for å bearbeide traumer.

Tips til hva du som instruktør kan gjøre

- Snakk med lærlingen for å kartlegge hvordan han/hun har det.
- Hjelp til med å identifisere situasjoner som utløser negative emosjonelle reaksjoner hos lærlingen.
- Legg til rette for et varmt og inkluderende arbeidsklima hvor det er lov til å feile.
- Skap et læringsmiljø som gir økt motivasjon.
- Vær støttende og empatisk.
- Ta ansvar for at alle involverte er informert, etter avtale med lærlingen. Dette gir større grad av trygghet og forutsigbarhet.
- Legg til rette for trening på det som er vanskelig. Be gjerne om veiledning fra andre instanser rundt lærlingen.
- Dersom du ser at lærlingen er skvetten eller redd i "normale" situasjoner, snakke med han/henne om dette. Eksempel: "Jeg ser at du skvetter når noen tar deg på skuldra..."
- Dersom du vet eller mistenker at lærlingen bærer på et traume kan det være lurt å spørre: "Er det noe som kan være vanskelig for deg på arbeidsplassen som vi trenger å vite noe om?"

Du må som instruktør være oppmerksom hvis lærlingen

- er stresset
- har uro og spenninger i kroppen
- har fokus på det negative
- gir uttrykk for bekymringer
- er trøtt og sliten
- er nedstemt
- gir uttrykk for søvnvansker
- er irritabel eller sint
- har dårlig konsentrasjonsevne
- unngår enkelte situasjoner
- kan oppfatte normale situasjoner som truende
- viser følelsesmessige reaksjoner som ikke lar seg forklare av situasjonen

Nyttige lenker

rvts.no
 traumebevisst.no
 krisepsyk.no
 statensbarnehus.no
 psykologforeningen.no
 psykologisk.no



3 av 10 seksuelle overgrep mot barn og unge utføres av andre barn og unge. (Barne- og ungdomsdirektoratet, 2017)



Selvmord

På spørsmål om selvmordsforsøk i Ungdata 2016 svarer ca. 10 % at de har forsøkt å ta sitt eget liv. Enkelte kan gi direkte uttrykk for selvmordstanker. Andre ganger kan du som instruktør være bekymret for lærlingen. I slike situasjoner er det viktig å snakke med vedkommende umiddelbart. Du kan da for eksempel si:

«Noen ganger strever ungdom med vanskelige tanker. Enkelte har også tanker om å ta sitt eget liv. Har du slike tanker nå, eller har du hatt slike tanker?».

Spør direkte om selvmord, ikke bruk andre ord som gjør det uklart hva han/hun føler. Bekrefter lærlingen at han eller hun har slike tanker, kan du spørre på en trygg måte:

«Er det slik at du har lagt noen planer for dette?».

Dersom lærlingen har konkrete planer er det viktig at man kontakter hjemmet, som igjen tar kontakt med helsevesenet. Er lærlingen over 18 år og ikke ønsker å involvere foreldre, må du sørge for at lærlingen blir ivaretatt av helsepersonell.

Lov aldri i slike situasjoner at dette forblir en hemmelighet. Forklar hvorfor du trenger å varsle foreldre/helsepersonell, og opplysningsplikten du som instruktør har når det er fare for liv og helse. Det kan være vanskelig å vurdere hvor alvorlig situasjonen er. Det er derfor viktig at slike vurderinger tas videre til kvalifisert helsepersonell.

– Vil ikke det å snakke om selvmord sette dem på tanken om det?

– Nei! Hvis en person har selvmordstanker, er idéen allerede der. Hvis personen ikke har slike tanker eller planer, vil det ikke gjøre noen skade.

– Hva hvis jeg sier noe feil, kan det ødelegge forholdet vårt?

– Å vise en person at du bryr deg, vil ikke skade forholdet. Å ikke si noe kan føre til at du mister dem for alltid.

(mentalhelseungdom.no)

Du må som instruktør være oppmerksom hvis lærlingen

- står i en personlig krise (tap av nære relasjoner, traumatiske hendelser, nederlag o.l.)
- uttrykker følelse av ikke å ha noen verdi
- uttrykker tanker om at gode ting skjer med andre og ikke en selv
- viser tegn til ensomhet
- isolerer seg fra andre
- uttrykker usikkerhet knyttet til egen seksuell identitet og legning
- forteller om en vanskelig hjemmesituasjon
- er stille og tilbaketrukket
- grubler mye
- unngår øyekontakt
- er irritert eller utagerende
- snakker mye om selvmord, uttrykker at alt er håpløst

Vær oppmerksom på at noen lærlinger også kan fremstå

- travle
- glade
- normale
- fremtidsrettede
- pliktoppfyllende
- ubekymrede
- velfungerende

Nyttige lenker

selvmord.no
 lfss.no
 leve.no
 kriser.no
 mentalhelseungdom.no
 arbeidslivstelefonen.no

«Det begynte med at jeg distanserte meg fra mine arbeidskollegaer.

Jeg stolte ikke på noen.»

– Gutt, 18 år –

Den vanskelige samtalen

Det hender vi er bekymret for lærlinger eller andre, kanskje fordi de har mye fravær, virker slitne, triste eller endrer atferd. Hvis du er bekymret, kan det være lurt å prate med han/henne om dette, si at du er bekymret og hvorfor du er det.

Inviter til en samtale

De aller fleste ønsker å vite hva en samtale med en leder (instruktør) skal handle om. Kanskje dette er første gang ungdommen er invitert til en samtale/medarbeidersamtale. Fortell i forkant hva du ønsker skal være temaer for samtalen. Dette kan skape forutsigbarhet og trygghet. Si for eksempel:

“Jeg ønsker å snakke litt med deg i en egen samtale, som vi pleier å ha med alle ansatte. Det er fint om vi kan snakke om hvordan du har det for tiden, og hvordan du har det her på jobben”.

Hvis du er bekymret

Fortell at du er bekymret og hva du bygger dette på. Sett ord på både det du ser av konkrete handlinger og atferd, og det du vurderer dette kan bety for personen og på jobb. Si for eksempel:

“Vi har sett at du er mye borte fra jobb, uten å gi beskjed. Det får meg til å lure på hvordan du har det for tida? Er det noe som gjør det vanskelig å komme? Er det noe vi sammen kan gjøre for at du skal klare å komme på jobb og huske å gi beskjed?”

Sjekk ut om lærlingen kjenner seg igjen i bekymringene dine og forstår dem. Gi rom for at han/hun kan utdype dette. Si at du kan ha tolket feil.

Hvis dine bekymringer bekreftes, tenk på følgende:

- Respekter det lærlingen forteller. Vis omsorg og empati.
- Ikke lov for mye: Si at du bryr deg om hvordan lærlingen har det. Fortell hva du kan bidra med og hva du tenker andre kan bidra med. Si for eksempel:

“Jeg kan ikke så mye om angst, men hvis du vil fortelle meg noe om hvordan det er for deg så lytter jeg gjerne.”

- Informer lærlingen om hjelpeinstanser.
- Tenk kortsiktige tiltak. Hva kan bidra til bedring av situasjon nå? Det trenger ikke alltid være store tiltak som fremmer trivsel og trygghet. Spør hva lærlingen tenker kan være til støtte og hjelp. Hjelp lærlingen til å mestre i det daglige ved å sette små delmål som er oppnåelige og som lærlingen selv ønsker å jobbe med.
- Tenk langsiktige tiltak. Det er viktig at målene og tiltakene er forankret i lærlingens ønske om utvikling og endring, og ikke at dette blir mål som er dine ønsker og behov. Det er viktig å hjelpe lærlingen til å se hensikten med målene slik at han/hun selv at dette er hensiktsmessig å jobbe med.

Hvis dine bekymringer avvises, tenk på følgende:

- Ha respekt for en eventuell avvisning. Kanskje har du mistolket situasjonen? Det kan være relasjonsbyggende og tillitsvekkende dersom du våger å si dette til lærlingen.

Dersom lærlingen avviser deg, kan det være et tegn på at han/hun ikke er klar for å snakke om dette nå. Det kan også være et tegn på vonde følelser, utrygghet eller mistillit til voksne og ikke hva personen egentlig føler for deg. For noen er det tryggere å holde avstand til andre.

- Gi uttrykk for at du fremdeles er bekymret, hvis du er det.
- Avslutt samtalen med at du vil ta kontakt igjen hvis bekymringen opprettholdes.
- Si at du håper at lærlingen tar kontakt hvis det er behov.

Noen forteller aldri andre hvordan de har det, fordi ingen spør. De fleste ønsker å bli spurt, også de som kan komme til å avvise deg. Dersom du opplever det vanskelig å spørre, kan du for eksempel si:

“Jeg synes det er litt vanskelig å snakke om følelser og om personlige ting, men jeg synes det er viktig så derfor velger jeg å gjøre det likevel.”

Annen viktig informasjon

Tilpasset opplæring

Lærlingen har krav på tilpasset opplæring jf. Opplæringslova § 1-3.

Hvis lærlingen har lærevansker kan man ta kontakt med Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT). De kan utarbeide en sakkyndig vurdering og komme med tips til bedriften for hvordan opplæringen best kan tilrettelegges.

Eksempler på tiltak kan være:

- sette opp delmål
- hjelp til rutiner
- tid til repetisjon
- hyppigere tilbakemeldinger

Hvis lærlingen trenger mye ekstra veiledning på grunn av lærevanskene, kan bedriften vurdere å søke om ekstra tilskudd. Ta kontakt med fagopplæring hvis du trenger mer informasjon.

Som lærling kan man ha krav på særlig tilrettelegging av fag-/svenneprøve slik at lærlingen får vist hva han/hun kan. Det må foreligge en sakkyndig vurdering fra PPT eller legeerklæring. Aktuell tilrettelegging på fag-/svenneprøven kan være:

- utvidet tid
- opplesing/forklaring av oppgaven
- mer bruk av muntlig dokumentasjon eller mer bruk av skriftlig dokumentasjon
- bruk av spesielt tilpasset hjelpeutstyr
- døvetolk

Sykefravær

Sykefravær meldes til bedrift i tråd med arbeidsreglementet i bedriften. Minn lærlingen om å skaffe sykemelding fra lege ved langtidsfravær.

Hvis lærlingen er sykemeldt over en lang periode, kan bedriften og fagopplæring forlenge læretiden slik at lærlingen rekker å lære det man skal.

Elev- og lærlingombudet

Hvis lærlingen har spørsmål om sine rettigheter, henvis gjerne til elev- og lærlingombudet.

Mobbeombud

Alle fylker har mobbeombud. Mobbeombudet kan bistå i spørsmål knyttet til mobbing og krenkelseser.

Nyttige lenker

udir.no (søk på: følg opp lærling)
 helsenorge.no
 tips-info.com
 psykologforeningen.no
 nhi.no
 austagderfk.no

16 % av lærlingene sier at de i liten grad vet hva som skal til for å få karakterene bestått eller bestått meget godt på fag- eller svenneprøven.

(Lærlingundersøkelsen 2017)

Oversikt over hjelpeinstanser

Helsetjenesten for ungdom

Helsestasjon for ungdom kan tilby samtaler. Tilbudet varierer fra kommune til kommune.

Fastlegen

De fleste med psykiske problemer blir behandlet hos fastlegen sin. Legen kan tilby behandling for lette og moderate psykiske lidelser – både ved hjelp av samtalebehandling og medisiner. Fastlegen kan henvise videre ved behov.

Legevakten

Dersom lærlingen trenger hjelp, men ikke får tak i fastlegen, kan man kontakte legevakten. Legevakten tar seg spesielt av akutte skader, sykdommer og problemer. Enkelte større byer har også psykiatrisk legevakt.

Psykisk helsearbeid

Kommunen skal gi behandling og støtte til personer som har psykiske problemer. Psykisk helsearbeid kan omfatte hjelp og støtte til å skaffe seg egen bolig, bistand til arbeid og utdanning, ulike aktivitetstilbud og økonomisk veiledning, i tillegg til ulike behandlingsopplegg. Tjenestene skal være tilpasset den enkeltes behov.

Spesialisthelsetjenesten

Fastlegen vil vurdere om man trenger hjelp fra spesialist. Dersom lærlingen er under 18 år kan legen henvise til Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP). For de over 18 år kan man henvises til distriktpsykiatrisk senter (DPS). Uavhengig av alder kan legen henvise til privatpraktiserende psykolog/psykiater.

Familievern/familierådgivning

Familievernkontoret gir tilbud til alle som trenger å snakke om vanskelige forhold i familien. Tilbudet er gratis

Barnevern

Barnevernet skal gi barn, unge og familier hjelp og støtte når det er vanskelig hjemme. Det er foreldrene som har ansvar for å gi sine barn omsorg. Dersom foreldrene strever med omsorgsrollen, skal barneverntjenesten sette i gang hjelpetiltak som ivaretar barn og unges rett til omsorg, trygghet og utviklingsmuligheter.

Rusomsorg

Gjennom råd, veiledning og hjelpetiltak kan sosialtjenesten hjelpe den enkelte å komme bort fra misbruk av alkohol og andre rusmidler. Det tilbys også veiledning og hjelp til familien.

Bolig

En god bosituasjon er viktig for trivsel og livskvalitet. Kommunen har etablert ulike, tilrettelagte botiltak for personer som trenger det.

NAV

NAV kan hjelpe med spørsmål som angår jobb og skole, hvis elever trenger tilrettelegging eller hjelpemidler. I noen tilfeller kan NAV også hjelpe med økonomi- og boligspørsmål.



8 av 10 lærlinger kan tenke seg å fortsette på arbeidsplassen etter at de har tatt fagbrev hvis de får muligheten. (Lærlingundersøkelsen 2017)

«Den største oppdagelsen i min tid,
er at mennesket kan forandre sitt liv ved
å forandre sin måte å tenke på!»

- William James -

Syv psykisk helsefremmende faktorer

Identitet og selvrespekt

Følelsen av å være noe, noe verdt

Mening i livet

Følelsen av å være del av noe som er større enn en selv,
at det er noen som trenger en

Mestring

Følelsen av at man duger til noe

Tilhørighet

Følelsen av å tilhøre noe/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



Å tørre å spørre

«Jeg synes at folk burde spørre mer. At man ikke tar det opp selv, betyr ikke at man ikke vil prate om det. Det holder kanskje ikke å spørre èn gang. Du må kanskje spørre fem ganger, men egentlig er det ingenting man heller vil enn å snakke om det.

Og ikke si: du får si ifra om du vil snakke om det. For man sier ikke ifra. Jeg har aldri gjort det, selv om jeg egentlig har villet.»

– Grände, 2007 –

Veilederen er utviklet av



AUST-AGDER
FYLKESKOMMUNE

I samarbeid med

Arendal kommune
Froland kommune
Fylkesmannen i Agder
Arendal videregående skole
Sam Eyde videregående skole