1

OSLOMET

Livsmestring og psykisk helse i skolen

Verktøy som gir håp for dem som blir gitt opp



Ragnvald Holst-Larsen
Førsteamanuensis i yrkespedagogikk, PhD
OsloMet – storbyuniversitetet

OsloMet

Hvem har vi gitt opp – og hva mangler vi?

Yrkesdidaktisk, psykososial og organisatorisk forståelse

FRA AVHANDLINGEN

1. Avhandlingen undersøkte ungdom som allerede hadde avsluttet ordinær videregående opplæring.
2. Problemet var ikke bare elevens forutsetninger: også arbeidsoppgaver, læringsmiljø og samordning kunne hindre deltakelse.
3. Yrkesfaglæreren trenger derfor mer enn ett «motivasjonstriks»: verktøy som kan velges og prøves ut systematisk.

I KLASSEROMMET / VERKSTEDET

Praktisk grep: Kartlegg både eleven, oppgavene og rammene før tiltaket velges.

Forskningsgrunnlag: kap. 1; 11.6, s. 284–292

2

Kåre – to år i kjelleren

Hvordan møter vi en ungdom som har trukket seg tilbake fra skole og samfunn?



1. Anerkjennelse og relasjon
Vi starter med å se ungdommens erfaringer, ikke bare problemene.

Start med relasjonen – ikke fraværsstatistikken

Anerkjennelse, tillit og medvirkning · Follesø, Halås, Freire

FRA AVHANDLINGEN

1. Kåre hadde hatt en lang periode hjemme og få positive erfaringer fra skole.

2. Gjennom gjentatte samtaler ble det mulig å undersøke hva han tidligere hadde likt og mestret.

3. Avhandlingen viser at trygghet og tid til å bli kjent var betingelser for å lykkes med den første fasen.

I KLASSEROMMET / VERKSTEDET

Praktisk grep: Spør «Når opplevde du sist å få til noe?» – og gi rom for et uventet svar.

Forskningsgrunnlag: kap. 10.2; 11.2.1–11.2.2, s. 248–251

3

Kåre – minnet om sykkelen

En gammel erfaring kan bli starten på ny læring

OSLOMET



2. Drivkraft og interesser

Vi leter etter det ungdommen bryr seg om – og gjør det til en meningsfull oppgave.

OsloMet

Interesse er en inngang til ekte yrkesopplæring

Drivkraft og interessedifferensiering · Illeris; Ryan & Deci; Hiim

FRA AVHANDLINGEN

1. Kåre fortalte om en positiv erfaring med å reparere sykkel på ungdomsskolen.

2. Sykkelinteressen ble grunnlag for ideer om service, reparasjon, markedsføring og salg.

3. Poenget er å gå fra «noe gøy» til en autentisk oppgave med faglige mål og refleksjon.

I KLASSEROMMET / VERKSTEDET

Praktisk grep: Lag et oppdrag: reparer → kalkuler kostnad → dokumenter → presenter for kunde.

Forskningsgrunnlag: kap. 10.2; 10.4.1–10.4.2; 11.2.2

4

Eva – fra negative erfaringer til mestring

OSLOMET

Relevante oppgaver kan åpne for nye erfaringer med å lykkes



3. Mestringstro og agency

Vi gir reelle oppgaver, ansvar og erfaringer som styrker troen på å få til noe.

Mestringstro skapes gjennom å lykkes i handling

Mestringstro og agent i eget liv · Bandura (2006)

FRA AVHANDLINGEN

1. Eva mestret fotografering, annonser på Finn.no og oppgaver knyttet til markedsføring av biler.

2. Hun fikk tillit, ansvar og anledning til å bruke kunnskap hun allerede hadde.

3. En elev som strever med skolen kan demonstrere avanserte ferdigheter i en relevant arbeidssituasjon.

I KLASSEROMMET / VERKSTEDET

Praktisk grep: Finn en reell leveranse eleven kan vise fram – med passende støtte.

Forskningsgrunnlag: kap. 9.1.4; 9.3.6; 11.3

5

Aina – fra klær til nettbutikk

Helhetlige yrkesoppgaver kan knytte læring til virkelige prosesser

OSLOMET



4. Helhetlige yrkesprosesser

Vi utvikler kompetanse gjennom en virkelig arbeidsprosess – fra start til slutt.

Fra løsrevne øvelser til helhetlige yrkesprosesser

Erfaringslæring og helhetlig yrkeskompetanse · Dewey; Sund; Hiim

FRA AVHANDLINGEN

1. I første aksjon kunne øvelser oppleves fragmenterte og lite relevante.

2. I andre aksjon fulgte Aina en arbeidsprosess: mottak, sortering, fotografering, publisering, salg og økonomi.

3. Samtidig kunne samfunnsfag og engelsk knyttes til konkrete problemstillinger fra arbeidet.

I KLASSEROMMET / VERKSTEDET

Praktisk grep: Planlegg baklengs fra en ekte bestilling; bygg fellesfag inn der de trengs.

Forskningsgrunnlag: kap. 10.4.1–10.4.6; 11.3.5, s. 259–262

Aina – hvem bestemmer når man ikke vet hva man vil?

Medvirkning handler om støtte til å velge – ikke om å stå alene



5. Selvbestemmelse og medvirkning

Vi hjelper ungdommen til å utforske muligheter og ta egne valg.

OsloMet

Medvirkning er ikke å overlate eleven til seg selv

Autonomi, kompetanse, tilhørighet · Ryan & Deci; Bandura

FRA AVHANDLINGEN

1. Aina forsøkte å avklare skole, praksis og videre utdanning mens flere rundt henne hadde sterke meninger.

2. Læringssenteret kunne støtte, vise alternativer og koordinere – ikke overta valget.

3. I avhandlingen beskrives medvirkning både som et pedagogisk prinsipp og et etisk dilemma.

I KLASSEROMMET / VERKSTEDET

Praktisk grep: Legg fram 2–3 realistiske alternativer. Be eleven definere første prøvehandling.

Forskningsgrunnlag: kap. 10.8.4–10.8.6; 11.5.2

Når det blir vanskelig

Motgang, angst og praksisbrudd må møtes med støtte og ny vurdering

OSLOMET



Forstå motgang

Normaliserer vanskelige følelser og situasjoner

Gi støtte og trygge rammer

Relasjoner og forutsigbarhet er viktig

Ny vurdering og nye strategier

Hva kan vi lære, og hva kan vi gjøre annerledes?

Styrke selvregulering

Trene på mestring, fleksibilitet og å prøve igjen

6. Resiliens og selvregulering

Vi forbereder på motgang, gir støtte og hjelper eleven til å prøve igjen.

Mestring av én oppgave betyr ikke mestring av hele hverdagen

Motstand, selvregulering og resiliens · Illeris; Bandura; Rutter

FRA AVHANDLINGEN

1. Eva kunne lykkes med faglige oppgaver og likevel streve med døgnrytme, angst og arbeidspraksis.

2. Kåre opplevde utfordringer med rutiner, utholdenhet og tilbakemeldinger fra leder.

3. Avhandlingen drøfter om overgangen til ordinær praksis noen ganger skjedde for tidlig.

I KLASSEROMMET / VERKSTEDET

Praktisk grep: Avtal støtte før motgang oppstår: pause, refleksjon, ny plan og ny utprøving.

Forskningsgrunnlag: kap. 9.5–9.6; 10.4.7; 10.7.1; 11.4.4

8

Ingen skal klare alt alene

OSLOMET

Samarbeid mellom skole, NAV, helse, OT og frivillighet skaper nye muligheter



7. Inkludering og samspill

Vi samarbeider på tvers for å skape trygge lærings- og arbeidsarenaer.

Samspill er en del av yrkesdidaktikken

Inkludering og praksisfellesskap · Lave & Wenger; Frøyland; Bronfenbrenner

FRA AVHANDLINGEN

1. Læringssenteret fungerte som bindeledd mellom ungdom, bedrift, OT, NAV og ved behov helsetjenester.

2. Vansker i praksis krevde noen ganger endring hos arbeidsplassen – ikke bare hos ungdommen.

3. Avhandlingen innførte «samspill» og «arbeidsinkludering» som egne analysekategorier.

I KLASSEROMMET / VERKSTEDET

Praktisk grep: Avtal én kontaktperson, felles mål, støtte underveis og rask respons ved brudd.

Forskningsgrunnlag: kap. 10.8.5–10.8.6; 11.5.3; 11.6.3

9

Ulike veier til kompetanse

OSLOMET



8. Grunnkompetanse og veier videre

Vi leter etter realistiske og fleksible veier videre mot deltakelse og kompetanse.

En overgang er ikke én bestemt dør

Grunnkompetanse, yrkesvalg og alternative opplæringsløp

FRA AVHANDLINGEN

1. Aina besto samfunnsfag; engelskeksamen måtte utsettes på grunn av helseutfordringer.

2. Kåre fikk praksis og siden deltidsjobb, men veien til lærekandidatavtale møtte organisatoriske hindringer.

3. Dokumentert kompetanse, ny skolemulighet, praksis og arbeid krever ulike avtaler og tett veiledning.

I KLASSEROMMET / VERKSTEDET

Praktisk grep: Lag et «mulighetskart» med korte neste steg, ansvarsperson og kompetanse som kan dokumenteres.

Forskningsgrunnlag: kap. 10.4.6; 10.8; 11.5.1–11.5.3

10

En verktøykasse som gir håp

OSLOMET



- Relasjonsarbeid, anerkjennelse og medvirkning
- Mestringstro og agent i eget liv
- Nøkkelkompetanse og interesse-differensiering
- Inkluderings-kompetanse
- Drivkraftsdimensjonen og motstand mot læring
- Resiliens og selvregulering
- Grunnkompetanse: lærekandidat, praksisbrev m.m.
- Selvbestemmelsesteori og motivasjon

Håp er noe vi gjør mulig

Gjennom relasjoner, meningsfulle oppgaver, inkludering og reelle muligheter.

OsloMet

Verktøyene må virke sammen – i fire faser

Læringssenterdidaktikk · Holst-Larsen (2025)

FRA AVHANDLINGEN

1. 1 · Bli kjent, finne interesser, relasjoner og mestringsoppgaver.
2. 2 · Arbeide med helhetlige yrkesoppgaver og nøkkelkompetanse.
3. 3 · Praksis i samarbeid med bedrift – med tett veiledning og rom for justering.
4. 4 · Avklare videre utdanning, arbeid eller grunnkompetanse ut fra ungdommens ønsker og muligheter.

Forskningsgrunnlag: kap. 11.6.3–11.6.5, s. 287–292

I KLASSEROMMET / VERKSTEDET

Ta med videre: Planlegg → prøv ut → lytt til ungdommen → vurder → endre.

11

Hvorfor trenger vi et felles språk?

Når skole, NAV, helse og frivillighet møter den samme ungdommen

OSLOMET

- Ulike fag ser ulike deler av situasjonen
- Ungdommen risikerer å bli sendt mellom systemer
- Vi trenger et språk som samler, ikke splitter



Felles mål: mestring, deltakelse og veier videre

12

Et felles språk på tvers av fag

Fra ulike vurderinger til felles forståelse

OSLOMET

Yrkesfaglærer

BUP / helse

OT

Frivillig organisasjon

NAV

Bedrift

Ungdommens situasjon

Felles språk



- Hva strever ungdommen med?
- Hva mestrer ungdommen allerede?
- Hva gjør situasjonen begripelig, håndterbar og meningsfull?
- Hvilket neste steg er mulig nå?

Et felles språk gjør samarbeidet mer konkret

OSLOMET

Antonovsky kan hjelpe

Opplevelse av sammenheng som felles refleksjonsspråk





- Et språk som kan brukes på tvers av fag
- Hjelper oss å forstå ungdommens hverdag
- Knytter psykososiale forhold til læring og arbeid

Ikke behandling – men et språk for å forstå og støtte

14

Begripelighet

Forstår ungdommen hva som skjer – og hvorfor?



- Tydelige mål og korte delmål
- Forklare hva som forventes i praksis og skole
- Snakke konkret om vansker og muligheter
- Gi oversikt over veien videre

Når situasjonen blir mer forståelig, blir den ofte mindre truende

15

Håndterbarhet

Har ungdommen støtte og oppgaver som faktisk lar seg mestre?

- Små steg i stedet for for store sprang
- Trygge relasjoner og tett oppfølging
- Tilpassede oppgaver og realistiske krav
- Støtte når motgang og angst kommer



OSLOMET

Håndterbarhet handler både om ungdommen og om rammene rundt

16

Meningsfullhet

Opplever ungdommen at dette angår livet, framtiden og hvem han eller hun vil være?

- Knytte oppgaver til interesser
- Gi reelle roller og ansvar
- La ungdommen bidra med noe som betyr noe
- Snakke om hvorfor dette er viktig



OSLOMET

Meningsfullhet gjør det lettere å holde ut, prøve igjen og se en vei videre

Fra felles språk til felles handling

OSLOMET

Et språk er bare nyttig hvis det fører til bedre valg, oppgaver og oppfølging



Felles språk må hjelpe oss å handle klokere – ikke bare snakke mer

OSLOMET

Slik kan et samarbeidsmøte se ut

En enkel struktur som samler lærere, OT, NAV, helse og frivillighet rundt samme ungdom



1. Hva strever ungdommen med?
2. Hva mestrer ungdommen allerede?
3. Hva gjør situasjonen mer begrieelig?
4. Hva er håndterbart nå?
5. Hva oppleves meningsfullt?
6. Hvilket neste steg prøver vi?

Målet er ikke full enighet om alt – men en felles retning for neste steg

19

Spørsmål som kan samle fagene

OSLOMET

Et enkelt refleksjonskort for lærer, OT, NAV, helse og frivillighet



- Kan brukes i skolen
- I praksis og i møteplasser
- I tverrfaglige møter
- I oppfølging og videre arbeid

Et felles kort kan gjøre samtalene mindre tilfeldige og mer utviklende

Et felles språk på tvers av fag – med Antonovsky som hjelp til å forstå og støtte

Yrkesdidaktiske oppgaver

Relevant, praktisk og mestringsorientert læring

Ungdommens fortelling

Lytte, anerkjenne og forstå helheten

Begripelighet

Forstå situasjonen, se sammenhenger og få mening i det som skjer

Samarbeid på tvers

NAV, OT, skole, bedrift, frivillig sektor og helse



Håndterbarhet

Oppleve mestring, få støtte og ha ressurser til å møte utfordringer

Meningsfullhet

Oppleve verdi, motivasjon og tro på framtida

Små realistiske overganger

Fra trygghet til nye erfaringer – ett steg om gangen

Veier videre til deltakelse, kompetanse og arbeid

Flere muligheter og varig inkludering

Håp er ikke bare noe vi føler – det er noe vi kan bygge sammen