

Opplevd psykisk helse og livskvalitet hos elever 3, 6 og 9 år etter at de gikk ut av tilrettelagt videregående skole

Kvalitativ retrospektiv studie av tidligere elever på tilrettelagt videregående skole

«Den måten jeg ble møtt på av dere på skolen, dere trodde jeg kunne noe!» B-05

Geir Thomassen

Veileder

Carl Christian Bachke

Masteroppgaven er gjennomført som ledd i utdanningen ved Universitetet i Agder og er godkjent som del av denne utdanningen. Denne godkjenningen innebærer ikke at universitetet inntår for de metoder som er anvendt og de konklusjoner som er trukket.

Universitetet i Agder, 2015

Fakultet for helse og idrettsvitenskap

Institutt for psykososial helse

Forord:

Det har vært en lang og ensom prosess å skrive en masteroppgave, samtidig har jeg møtt på spennende mennesker som har vært til stor inspirasjon. Det har vært lærerikt, gøy, utfordrende og krevende og det har vært en egenutvikling både personlig og faglig.

Takk til alle informantene som lot seg intervju. Takk for de personlige, varierte og interessante svarene dere informanter har gitt meg.

En stor takk til veileder og mentor Carl Christian Backhe for god faglig veiledning og gode innspill til oppgaven. Det er inspirerende å få tilbakemeldinger om at min forskning er interessant og at dette har blitt så godt mottatt på universitetet, da det er lite type forskning i dette feltet.

Takk til min arbeidsgiver som har formidlet at det er av stor nytte for tilrettelagt videregående skole å ha en slik undersøkelse. Takk for en fantastisk arbeidsplass med flotte kollegaer, og takk for at jeg kan være sammen med så mange unge flotte mennesker som jeg kan være med og gi en utdanning.

Takk til min tålmodige kone og sønnene mine som har vært forståelsesfulle når jeg har trengt tiden til å jobbe med masteroppgaven. Takk til kollega Engebret Grøthe som har gitt meg gode innspill på språk og oppsett av oppgaven.

Det er mye litteratur som bekrefter at det å jobbe med mennesker er inspirerende. Ved å være bevisst den rollen man har som pedagog og bygge gode relasjoner til elevene og kunne gi unge mennesker en mulighet til å få en utdanning.

Det har vært en lang prosess og arbeide med en slik undersøkelse, samtidig som at det har vært veldig spennende og interessant. Lange reiser har måttet til for å kunne snakke med informantene.

Vennesla, November 2015

Geir Thomassen

Sammendrag:

Som faglærer på tilrettelagt videregående skole for yrkesfag ønsker jeg å undersøke hvordan tidligere elever opplever sin psykiske helse og livskvalitet i dag. Hensikten med studien er å se om utdanningen har positivt vært med på å påvirke den psykiske helse og livskvaliteten deres noen år etter endt skolegang. Problemstillingen er: «**3, 6 og 9 år etter tilpasset videregående opplæring – Hvordan er tidligere elevers opplevelse av psykisk helse og livskvalitet?**» Dette ble så delt opp i fire forskningsspørsmål.

1. Hvordan er din opplevde psykiske helse og livskvalitet i dag på en skala fra 1-10?
2. Hva er det som bidrar positivt til din opplevde psykiske helse og livskvalitet i dag?
3. Hva er det i din fortid som har bidratt positivt til din opplevde psykiske helse og livskvalitet?
4. Hva er det ved tilrettelagt videregående skole som har bidratt positivt til din opplevde psykiske helse og livskvalitet?

Det ble valgt intervju som kvalitativ metode. Det ble sendt ut forespørsel til 27 informanter fra tre årskull (2005, 2008, 2011). Informantene hadde vært elever på tilrettelagt videregående skole, vg2, barne- og ungdomsarbeiderfag. Det var tre informanter fra hvert årskull som responderte positivt på å være med på undersøkelsen. Dataene ble sortert i momenter som har vært viktige for informantene. På forskningsspørsmål 1. krysset informantene av på en skala fra 1-10 utfra hvordan de opplevde sin psykiske helse og livskvalitet i dag.

Informantene svarer med et snitt på 7,3 om opplevd psykisk helse og 7,7 for livskvalitet, på en skala fra 1-10, der 10 er best. Kull -08 skiller seg ut som gruppen som skårer høyest på skalaen på begge delene.

Konklusjonen på studien er at familie, venner, jobb, fritid og god helse betyr mye for informantene. Dette er noe som samsvarer med det som er viktig for befolkningen ellers (Næss, 2011). Det er relasjonen til ansatte og medelever og opplevelse av mestring på tilrettelagt videregående skole som har betydd mest for informantene.

Nøkkelord: Psykisk helse, livskvalitet, tilrettelagt undervisning, retrospektiv studie, relasjoner, mestring.

Summary:

As a teacher at an adaptive organized secondary school for vocational training, I want to examine how former students perceive their mental health (MH) and quality of life (QoL) today. The purpose of the project is to see if the program has positively helped to strengthen their MH and their QoL, some years after leaving school. The research question is, "3, 6 and 9 years after the adapted secondary education - How does the former pupils experience their mental health and quality of life?" The study throws light on four sub-questions.

1. How is your experienced mental health and quality of life today?
2. What have contributed positively to your experienced mental health and quality of life today?
3. What in your past have contributed to your experienced mental health and quality of life?
4. What is it about organized high school that has been influencing your experienced mental health and quality of life?

I choose interview as a qualitative method. 27 former pupils spread over three classes (2005, 2008, 2011), were asked to participate. Informants had been students at level 2, in a program of child and youth care. Three informants from each class responded positively to participate in the study. The collected information was categorized according to what had contributed to their felt MH and QoL (sub-question 2, 3 and 4). To answer question 1. a Likert scale from 1-10 was used to measure their level of MH and QoL today.

Concerning sub-question 1, informants replies with an average of experienced MH 7.3, and QoL 7.7, on a scale where 10 being the highest score. Class -08 scored averagely highest.

On sub-question 2. and 3. the conclusions are family, friends, work, leisure and good health contributed to informants` MH and QoL means a lot both today and in the past. These findings are similar to what contributes to MH and QoL in the general adult population in Norway (Næss, 2011). On sub-question 4. The informants relate to the relationship with staff and peers and experience of mastering the training offered by the organized secondary school as reachable for their MH and QoL.

Keywords: Mental health, quality of life, facilitated education, retrospective study, relationships, coping.

Innhold

Forord	s. 2.
Sammendrag	s. 3.
Summary	s. 4.
Innhold	s. 5.
1.0 INNLEDNING.....	s. 7.
1.1 Bakgrunn for valg av tema og problemstilling	s. 8.
1.2 Avgrensninger	s. 9.
2.0 TEORI	s. 10.
2.1 Psykisk helse	s. 10.
2.2 Livskvalitet	s. 11.
2.3 Opplevelse av psykisk helse og livskvalitet	s. 16.
2.4 Sammenhengen mellom psykisk helse og livskvalitet	s. 16.
2.5 Videregående opplæring	s. 18.
2.5.1 Presentasjon av tilrettelagt videregående skole (VGS)	s. 18.
3.0 METODE	s. 20.
3.1 Hermeneutisk vitenskapssyn	s. 20.
3.2 Det kvalitative forskningsintervju	s. 21.
3.3 Utvalg av informanter	s. 22.
3.4 Tanker om informanter som svarte NEI eller som ikke svarte	s. 23.
3.5 Tanker om Informanter som svarte JA	s. 23.
3.6 Presentasjon av informantene	s. 24.
3.7 Intervjuguide	s. 24.
3.8 Gjennomføring av intervju	s. 25.
3.9 Member checking	s. 26.
3.10 Ethiske overveielser	s. 26.
3.11 Metodekritikk	s. 27.
4.0 RESULTATER OG DRØFTING	s. 29.
4.1 Delspørsmål 1- Funn: Hvordan er din opplevelse av psykisk helse og livskvalitet i dag på en skala fra 1-10?	s. 29.
4.2 Delspørsmål 1- Drøfting: Hvordan er din opplevelse av psykisk helse og livskvalitet i dag på en skala fra 1-10?	s. 31.
4.3 Delspørsmål 2. Resultat og drøfting. Hva bidrar/gir deg psykisk helse og livskvalitet i dag?	s. 32.

4.4 Delspørsmål 3. Resultat og drøffing. Hva er det i din fortid som har bidratt positivt til din psykiske helse og livskvalitet?	s. 37.
4.5 Delspørsmål 3. Resultat og drøffing. Hva er det ved VGS som har bidratt positivt til din opplevelse av psykisk helse og livskvalitet?	s. 42.
5.0 AVSLUTNING	s. 54.
5.1 Konklusjon	s. 54.
5.2 Videre forskning	s. 54.
Litteratur	s. 56
Vedlegg:	
1. Kvittering fra NSD	s. 61
2. Informasjonsbrev til informantene	s. 62
3. Intervjuguide	s. 64
4. Tabeller: Sitater og momenter fra informantene	s. 66

1.0 INNLEDNING

Hovedtemaet for denne masteroppgaven er hvordan tidligere elever opplever sin psykiske helse og livskvalitet noen år etter at de avsluttet på tilrettelagt videregående skole. Fokuset er på informantenes egne opplevelser. Jeg velger heretter å benevne psykisk helse og livskvalitet som PH og LK.

I 2013 sa daværende kunnskapsminister Kristin Halvorsen (SV) i en artikkel i Dagbladet:

«Kun 55% av de som begynner på yrkesfaglig utdanning, fullfører med kompetansebevis eller fagbrev etter 5 år» (Solhaugen, 2013).

Det er store samfunnsmessige kostnader ved at 1/3 av elevene dropper ut av videregående skole. Kostnadene for hvert årskull er estimert til om lag 5 milliarder kroner. Til sammenligning var budsjettet til Nærings og Handelsdepartementet for 2010 på 6 milliarder (Fafo 2010:3).

Gudmund Hernes sier i rapporten *Gull av gråstein* (2010):

Det er flere forhold som må til for at flere fullfører videregående opplæring; «oppfølging, oppfølging, oppfølging.» Oppfølging er viktig i alle ledd; at foreldre og lærere følger opp eleven, skoleleder følger opp lærer, kommuner og fylker følger opp skoleleder og sentrale myndigheter følger opp kommuner og fylker.» (Fafo 2010:3 s. 35).

Eller som Elin Skretting Lunde skriver i *Samfunnspeilet*:

Unge i alderen 16-30 år som verken er i jobb eller under utdanning, har dårligere helse enn sine jevnaldrende. En av fem oppsøker psykolog eller psykiater, og mange sliter med ulike symptomer og plager i hverdagen (Lunde, 2013, s. 17).

Dette sier noe om hvorfor det er så viktig å ha en utdanning, og hvor stort ansvar skolen som institusjon har for at elevene skal kunne fullføre skolen. Manglende fullført videregående skole får konsekvenser for den enkelte elev og for samfunnet. Som faglærer og kontaktlærer på en tilrettelagt videregående skole har jeg undret meg over hvordan tidligere elever har det i dag, og hvordan tidligere elever opplever sin PH og LK. Jeg velger heretter å benevne den aktuelle tilrettelagte videregående skolen for VGS. En av fellesnevnerne for elevene ved VGS er at de har hatt ulike utfordringer i livet (kap 2.5.1).

1.1 Bakgrunn for valg av tema og problemstilling

Som sagt av både tidligere ministre og i forskning er frafall i videregående skole et alvorlig problem. Falk og Nyhus (2011) understreker dette i artikkelen: «*Betydningen av fullført videregående opplæring for sysselsetting og inaktivitet blant unge voksne.*» Det å ha en jobb er i dag sett på som viktig for oss i forhold til vår psykiske helse og livskvalitet.

Som lærer i videregående skole berører slike beskrivelser meg – ikke minst siden jeg fra 2002 har arbeidet med elever som har opplevd livet som vanskelig/utfordrende på tidligere skoler av ulike årsaker. Det kan være flere årsaker til at elevene har strevd i utdanningsforløpet sitt som for eksempel; svake skoleresultater, har fått bekreftet at de har svakere evner enn andre ut fra evnetester. Lite oppfølging hjemme på grunn av foreldre som ikke har hatt mulighet til å hjelpe barna sine, syke foreldre eller rus hos foreldre. Enkelte av elevene har blitt mobbet, eget rusproblem, kan ikke bo hos foreldre på grunn av omsorgssvikt eller hatt utfordringer der de har trengt hjelp fra profesjonelle hjelpere til å takle ulike situasjoner i livet.

I løpet av denne tiden jeg har vært ansatt på VGS har jeg vært kontaktlærer for 12 skoleklasser og blitt godt kjent med over 100 elever. I utarbeidelsen av en problemstilling ønsket jeg å ha med noe om elevenes PH. Ikke minst da det å ha en jobb er sett på som særs viktig. Er det også slik for tidligere elever på VGS? Hva var årsakene til at de mestret videregående skole? Hvordan opplever tidligere elevene sin egen PH og LK i dag etter at de avsluttet skolen for en tid tilbake? Er det skolen som har vært vendepunktet, eller er det andre årsaker som har vært med på å gi informantene en opplevelse av mestring. Eller har det ikke vært noen endringer for informantene i det hele tatt?

I lys av dette valgte jeg problemstillingen: «**3, 6 og 9 år etter tilpasset videregående opplæring – Hvordan er tidligere elevers opplevelse av psykisk helse og livskvalitet?**»

Grunnen til at jeg valgte å intervju de elevene som var ferdige på skolen i 2005, 2008 og 2011, er for å se om det er noen endringer eller variasjoner over tid eller forskjeller i årskullene. I tillegg for å ha et bredere utvalg av informanter.

Opplevd PH og LK er subjektive begreper der informanten selv beskriver hva som er viktig for deres oppfatning av PH og LK. Er det de store opplevelsene i livet eller er det de små detaljene som betyr mest? Er LK noe som alle har, eller er det noe som bare noen få har tilgang til?

Hensikten med denne studien er å få kunnskap om hvordan elever på en tilrettelagt videregående skole opplever sin egen PH og LK etter noen år. Viser det seg at studien kommer frem til en eller flere konklusjoner, kan VGS endre sin måte å drive skole på. Flere elever kan få en god opplevelse av å fullføre videregående skole og få en opplevelse av å ha et godt liv.

Andre videregående skoler kan få tips til hvordan de skal legge til rette for at elever som sliter, kan lykkes på skolen. Kanskje vi kan få svar på spørsmål som: Hvordan kan vi samarbeide best mulig med ulike hjelpeinstanser som NAV, barnevernet, politiet, sykehuset og andre offentlige hjelpeinstanser, slik at elevene kan mestre å få en utdanning og en jobb? Hvordan kan vi sikre at unge mennesker får et godt liv der de opplever å ha en god PH der de opplever mestring, og at de er til nytte og ikke er avhengig av hjelp fra andre?

1.2 Avgrensninger

Jeg har valgt å avgrense studien til å omhandle tidligere elever ved VGS. Jeg velger å ikke innhente informasjon fra familie, foresatte og nettverket rundt eleven, bare å bygge på det informantene selv sier. Det kunne ha vært av interesse å ta med de nevnte parter i en slik masteroppgave, da familie og de personene som er i nettverket til informantene er viktige, men det ville blitt et for omfattende prosjekt.

Idéen min var å se på klasser fra VGS og andre videregående skoler for så å sammenligne klassene og å ha disse andre videregående skolene som en referansegruppe. Jeg oppdaget at dette ble for omfattende i en masteroppgave. Etter råd fra min veileder kom jeg frem til at det å benytte en kvalitativ metode ved å intervju tidligere elever fra ulike årskull var en god idé. Det er lite forskning på retrospektive studier i skolen, og således er det spennende tilnærming til feltet (Dalen 2013, s. 53).

2.0 TEORI

I dette kapittelet vil jeg si noe om hva psykisk helse og livskvalitet er og den subjektive opplevelsen av disse to begrepene. Videre vil jeg vise sammenhengen mellom psykisk helse og livskvalitet, før jeg avslutningsvis vil si noe om videregående opplæring.

2.1 Psykisk helse

I den senere tid har det blitt mer fokus på PH. Alle har en PH, på samme måte som alle har en fysisk helse. Noen opplever at den psykiske helsen svikter en eller flere ganger i løpet av livet. I Folkehelse rapporten 2014, *Psykisk helse hos voksne* (Skogen, J., C., Bakken, I., J., Clench-Aas, Johansen, R., Knudsen, A., K., Nesvåg, 2014) som er utgitt av folkehelseinstituttet tar for seg og beskriver hvordan den psykiske helsen er for den Norske befolkningen. I rapporten står det blant annet at mellom en og tre og en av to vil bli rammet av en psykisk lidelse i løpet av livet. Videre så står det at psykiske lidelser og lidelser som er forårsaket av rus skjer samtidig. Det er både genetiske og miljømessige faktorer som kan øke risikoen for å utvikle psykiske lidelser.

Hvordan skal vi så forklare PH? Når en skal definere hva som er PH er det mange som går ut fra Verdens helseorganisasjon (WHO) sin definisjon av PH:

“Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community.” (World Health Organization, 2014)

PH handler om hvordan den enkelte person fungerer i samfunnet og hvordan den enkelte møter dagligdagse krav. WHO poengterer at det er store kulturelle forskjeller, egne vurderinger og ulike teorier hvordan PH skal defineres. Fravær av psykisk sykdom vil nødvendigvis ikke være det samme som å ha en god PH. En god PH er når en person klarer å takle de krav og forventninger som er i hverdagen, er sammen med venner og lever et selvstendig liv (ibid.).

Vi kan sette opp fem ulike punkter som inngår i PH:

- (A). Trivsel og velvære
- (B). Oppdager sitt eget potensial
- (C). Takle normale påkjenninger

(D). Arbeide produktivt og fruktbart

(E). Gi et bidrag til arbeid og til samfunnet

PH er en kompleks definisjon. Tore Dag Bøe sier noe om hvor viktig den psykisk helsen er i sammenheng med andre mennesker, og hvordan dette vil påvirke andre mennesker og oss selv.

«Psykisk helse må forstås både som noe mer enn fravær av psykiske lidelser og som noe mer enn et individuelt fenomen. Psykisk helse har med forhold og samspill med andre og samfunnet å gjøre.» (Bøe, 2010)

Menn med høy inntekt har sjeldnere psykiske helseproblemer enn menn med lav inntekt. Det samme gjelder kvinner, selv om utdanning i større grad påvirker kvinners PH enn inntekt. Å ha noen å betro seg til er svært viktig for den psykiske helsen. Har man ingen fortrolige, er sannsynligheten dobbelt så høy for at man har en psykisk lidelse. De aller fleste som opplever å ha en psykisk lidelse en eller flere ganger i livet blir helt friske eller symptomfrie. Det avgjørende er at man behandles tidligst mulig. Folkehelse rapporten 2014 - Psykisk helse hos voksne (Skogen, m.fl., 2014).

Serina Sikveland har skrevet en artikkel i tidsskriftet «Psykologi»: «18 år og snart uførepensjonist». Sikveland mener at samfunnet gir et signal om at når en ungdom med psykiske lidelser blir per definisjon voksen, så er det uføretrygd som venter vedkommende. De er en sårbar gruppe som er glemt bort, de står utenfor arbeidslivet og på siden av samfunnet (Sikveland, 2013, s.572).

Du kan selv gjøre en del for å ta vare på din PH og forebygge psykiske problemer som eventuelt måtte oppstå. Alle kan rammes av psykisk sykdom. Det er viktig å gjøre ting som bidrar til at man har det bra, og som kan gi positive opplevelser i hverdagen. Være sammen med andre mennesker, gjøre aktiviteter man liker, spise sunn mat, forsøke å ha et normalt søvnmønster, og å være i aktivitet (Rådet for psykisk helse, 2010).

2.2 Livskvalitet

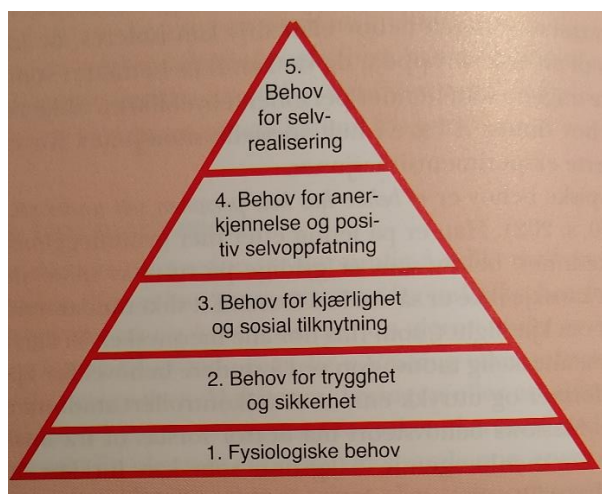
Livskvalitet er et begrep som er vanlig å bruke i dag. De fleste vil bruke ordet i sammenhengen utfra at det er noe som er personlig, det vil si den enkelte persons opplevelse av hvordan man har det. Hva som er viktige kvaliteter i ditt liv, er opp til deg selv å definere. Verdens helseorganisasjon definerer LK som:

«Individuals perception of their position in life in the context of the culture and value systems in which they live and in relation to their goals, expectations, standards and concerns.» (WHO, 1997).

Innenfor psykologifaget er en vanlig definisjon av LK en persons egen opplevelse av positive og negative sider ved livet. LK er knyttet til faktorer som god helse, familie, bolig, egen vekt, religion, materiell levestandard, meningsfull fritid, god økonomi, arbeid og frihet over eget liv. Individuelle faktorer kan være kjærlighet, reiser, hobbyer, kunst, venner, utdanning og ulike former for fysisk aktivitet (Næss, 2011, s. 71).

I voksen alder er det å ha en jobb ofte vesentlig for livskvaliteten. Arbeid gir inntekt, som igjen gjør at man kan skaffe seg et sted å bo og kan kjøpe det en ønsker seg innenfor den rammen som inntekten gir. Det å ha en jobb er ofte også viktig for å få brukt evnene sine, ha et sosialt liv og føle at en er en del av samfunnet.

Begrepet LK kan knyttes til Maslows behovsteori. For at man skal ha god LK, bør de grunnleggende behovene i pyramiden være dekket. Gunn Imsen beskriver Maslow sin behovspyramide slik: (se figur under). Fysiologiske behov, behov for trygghet og sikkerhet, behov for kjærlighet og sosial tilknytning, behov for anerkjennelse og positiv selvoppfatning og behov for å selvrealisere. Maslow mener at hvert behov må dekkes fra bunnen av pyramiden og oppover før det neste behovet kan dekkes. Videre skriver han at det er flytende overganger, men i prinsippet så må hvert behov dekkes før det neste nivået i pyramiden kan innfris (Imsen, 2010, s. 382).



Figur 1. Maslows behovspyramide (Imsen, 2010, s. 384)

Leiv E. Gabrielsen (2009), skriver i Tidsskrift for Norsk Psykologforening om LK og hvordan vi definerer dette for oss selv som menneske.

«Ny kunnskap om psykologiske fenomener som kreativitet, klokskap, takknemlighet, empati og humor er viktig for bedre å forstå vår livskvalitet og opplevde velvære. Sentralt i denne forståelsen er menneskets behov for mening» (Keyes & Haidt, 2003; Wong & Fry, 1998 i Gabrielsen, 2009).

Det er bred enighet om at opplevelsen av mening er viktig for å oppnå økt livskvalitet, psykologisk velvære og psykisk helse (Deci & Ryan, 2002; Duckworth, Steen & Seligman, 2005; Lent, 2004; Ryff & Singer, 1998, i Gabrielsen, 2009).

Og videre sier han:

«Individet vurderer sine mål til å være nådd, men oppdager (til sin forbauselse) at meningsløsheten likevel siger inn over tilværelsene. Verken karrieren, barna, bilen, partneren eller reisene betinger mening i livet. Alle disse kan i samspill med individet føre til meningsbærende tilstander. Men ikke i kraft av seg selv.» (Gabrielsen, 2009).

Hva som gir oss lykkfølelse, må alltid ses ut i fra en sammenheng.

For en tid tilbake var jeg leder for en barneforening for barn i alderen 10-11 år der jeg spurte barna: «Hvor mange penger skulle du hatt for at du aldri mer skulle se igjen bestevennen din?». Mange av barna sa et høyt pengebeløp, helt til det var ei jente som sa: «En venn kan ikke måles i penger, så derfor har jeg ingen venn å gi bort». Jeg likte godt dette svaret.

Mennesker kan ikke måles i penger. Se for deg at du vinner i lotto og du dobler den verdien du har. Blir du dobbelt så lykkelig?

«De siste 30 åra har lykke nivået i Norge vært uendret. (...) I samme periode er BNP mer enn fordoblet (...) Siden 1970-åra har økonomisk vekst ikke økt den norske livskvaliteten.» Fra Folkevett (Stoknes, 2007 i Næss 2011, s. 16).

Selv om innbyggerne i Norge har fått mer penger å bruke i hver husstand, har vi ikke blitt noe lykkeligere. Dette er interessant å lese da dette viser at penger, hus, hytte, bil, fritidsbåt, bobil, møbler, interiør og andre materielle rekvisitter ikke gjør oss lykkeligere. Det er heller sammenhengen de er i som gjør oss lykkelige. La meg beskrive dette med et eksempel. Om du har en flott fritidsbåt til 2 millioner kroner, men har ingen å reise på tur sammen med. Da tenker jeg at gleden må være mindre å reise på tur med en båt til 2 millioner kroner enn å ha en båt til 100 000 kroner der du er sammen med venner. Relasjonen til andre mennesker er viktig for oss mennesker og det er for de aller fleste en viktig forutsetning for å være lykkelig at man har noen å være sammen med.

Det er enkelte som liker å være alene, de har en jobb der de er alene, de er på turer alene og de bor alene. Forskning viser at du blir eldre og har mindre fysiske og psykiske plager om du har familie, mange venner å være sammen med enn om du lever som enslig. Det å velge å være alene er viktig for mange, være borte ei uke på fjellet alene, jobbe alene, men det som er det viktige er om du kan velge dette selv. For de som ikke kan velge dette bort, kan ensomhet være noe som kan gjøre mennesker ulykkelige. Maslow kaller dette sosiale behov (Imsen, 2010, s. 387).

Keyes' mental helse-modell peker på at tradisjonelt har livskvalitet blitt vurdert ut fra to synsvinkler: (A) En hvor hensikten har vært å måle livskvalitet utenfra og objektivt ut fra kriterier som f.eks. inntekt, utdanning, helsestatus og levealder. Den andre (B) forsøker å måle hvordan individer selv vurderer sin livskvalitet, dvs. innenfra og subjektivt (Keyes, 2006).

(A). Objektivt → inntekt, utdanning, helsestatus og levealder

(B). Subjektiv → egen opplevelse av livskvalitet

Også Tangen, Edvardsen og Kårstein (2007) poengterer at det er to fraksjoner/syn på livskvalitetsbegrepet der den ene har en objektiv, mens den andre har en mer subjektiv tilnærming til begrepet. Den objektive dimensjonen viser til betingelser for menneskers livskvalitet, både samfunnsmessige og individuelle, mens den subjektive dimensjonen referer til enkeltpersoners oppfatning av egen livskvalitet (Tangen m. fl, 2007, s. 4).

I World happiness report (2015, s. 26), viser svar fra den norske befolkningen at de er det fjerde lykkeligste landet i verden kun forbigått av Sveits, Island og Danmark. De nordiske landene er alle blant de 8 beste i rankingen. Kriteriene i rapporten går ut fra landets BNP, befolkningens levealder, sosialhjelp, frihet til å velge, generøsitet og fravær av korrupsjon. Dette er en objektiv måling av nasjonenes livskvalitet. Norge blir rangert høyt på den objektive skalaen, og dette gjør at innbyggerne i Norge har gode forutsetninger for å ha et godt liv. Den subjektive opplevelsen av LK har blitt målt i kontinent eller i regioner i verden. Norge som er en del av Europa, scorer høyt på glede, livsnytelse, smil og latter, frihet og muligheten for sosial hjelp (World happiness report 2015, s. 46).

Sigrid Ramdal skiver i en artikkel om: «*Tanker om lykke, livskvalitet og lidelse*». Hun drøfter begrepet LK, og ser på hvordan vi som menneske kan definere dette ut fra hva som betyr mest for oss selv. Du kan fylle det med hva du vil og kan bestemme: «hva som er livskvalitet for

DEG» (Ramdal, 2013). Dette er en interessant måte å tenke på at en selv skal definere hva som er LK for deg. Er man bevisst på dette, er det lettere å definere dette for en selv. Jeg tror mange ikke er klar over eller har tenkt mye over hva som gir dem LK.

Synet på LK endrer seg med alderen. Når du er barn og tenåring, er det familie og venner som betyr mest. Som voksen er LK det å ha en jobb en trives med og som en synes er utfordrende. Når man blir eldre, det vil si over 60 år, så er det å være frisk eller å ha god helse en viktig faktor for livskvaliteten. Strengt tatt gjelder dette alle, men det er en viktigere faktor for de eldre fordi de opplever sviktende helse (Næss, 2011, s.70).

I følge Næss (2011, s.18) handler LK om å ha det godt. Å ha det godt er å ha gode følelser (glede, engasjement, kjærlighet) og positive vurderinger av eget liv (tilfredshet med eget liv, selvspekt, opplevelse av mening med tilværelsen). Å ha det godt avhenger av fravær av vonde følelser (nedstemthet, angst, ensomhet) og negative vurderinger (misnøye med eget liv, skamfølelser, opplevelse av ubrukte evner). Ut fra WHO sin definisjon av LK og Siri Næss sin tolkning av LK, har jeg kommet frem til disse punktene om LK:

- (a). Ha det godt
- (b). Ha gode følelser
- (c). Tilfredshet med eget liv
- (d). Fravær av vonde følelser
- (e). Opplevelse av å bruke sine evner

2.3 Opplevelsen av psykisk helse og livskvalitet

I mitt prosjekt ønsket jeg å høre fra informantene hva som er deres opplevelse av PH og LK. Derfor vil den subjektive tilnærmingen til PH og LK være mest i fokus i min oppgave.

Synonymene til «opplevelse» kan være emosjon, fornemmelse, følelse, instinkt, sensibilitet (Norsk synonymordbok, 2015). Dette kan være positive opplevelser eller negative opplevelser.

Folkehelseinstituttet sin målemetode for PH er å måle den enkeltes persons PH ut fra en «test» eller et «instrument», et eksempel på dette er Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI). Dette «verktøyet» består av 567 spørsmål. (Folkehelseinstituttet, 2003, *Målemetoder for psykisk helse*). Spørsmålene tjener til blant annet å kartlegge om personen har psykiske

plager eller lidelser (ibid.). Det jeg ønsker å se på i min oppgave er hvordan informantene selv opplever sin psykiske helse.

2.4 Sammenhengen mellom psykisk helse og livskvalitet

Det er relativt lite forskning på sammenhengen mellom PH og LK. Det er fremdeles begrenset kunnskap om disse sammenhengene og om hvordan de utvikler seg over tid

(Folkehelseinstituttet, 2013, *Livskvalitet og trivsel i Norge*). Siri Næss sier noe om sammenhengen mellom PH og LK. Høy LK har sammenheng både med bedre fysisk helse og færre psykiske plager og lidelser. Dette skyldes blant annet at noen av faktorene som bidrar til LK synes å beskytte mot psykiske vansker som for eksempel alvorlig depresjon og angst- og depresjonslignende plager. Høy LK kan sees på som en viktig beskyttelsesfaktor mot psykisk sykdom (Næss, 2011, s.121). LK og trivsel synes også å ha positive konsekvenser for den fysiske helsetilstanden, muligens på grunn av positive effekter på sosiale relasjoner, livsstil og helseatferd, stress, ulykkesforekomst og generell mestring, men potensielt også direkte på immunforsvaret (ibid.).

Tabell 1.

Psykisk helse	Livskvalitet
(A): Trivsel og velvære	(a): Ha det godt
(B): Oppdage sitt eget potensial	(b): Ha gode følelser
(C): Takle normale påkjenninger	(c): Tilfredshet med eget liv
(D): Arbeide produktivt og fruktbart	(d): Fravær av vonde følelser
(E): Gi et bidrag til arbeid og til samfunnet	(e): Opplevelse av å bruke sine evner

Tabell 1. viser de ulike momentene som er viktige i WHO sin definisjon av PH og LK.

Tabell 2.

(A)	og	(a, b)
(B)	og	(c, e)
(C)	og	(d)
(D, E)	og	(e)

Tabell 2. viser en sammenstilling av WHO`s nøkkelord koblet til henholdsvis PH og LK.

For å sammenligne PH og LK er det viktig å konkretisere begrepene. Med utgangspunkt i tabell 1. vil jeg konkretisere sammenhenger mellom momentene i de ulike begrepene.

1. (A) Trivsel og velvære kan ses i sammenheng med å (a) ha det godt og (b) ha gode følelser. For eksempel: Å være sammen med familien på hytta i sommerferien, kjenner på trivsel og velvære ved å være sammen med familien. Det kan gi en opplevelse av gode følelser og kunne være seg selv og slappe av.
2. (B) Oppdager sitt eget potensiale kan ses i sammenheng med (c) tilfredshet med eget liv og (e) opplevelse av å bruke sine evner. For eksempel. En trenger ikke å klatre så høyt på karrierestigen for å ha det godt, men være fornøyd i det trinnet man står. Man kan være fornøyd med det en har og sette pris på dette og være tilfreds med livet. Fokuserer på å tenke positivt over alt en har mer enn å tenke på alt som kunne ha vært annerledes.
3. (C) Takle normale påkjenninger kan være å (d) ha fravær av vonde følelser. For eksempel. De fleste vil en gang i livet ha det vanskelig i forbindelse med å oppleve alvorlig sykdom eller død i familien. Det å miste en nær person som betyr mye er en smertefull opplevelse, og at det er naturlig å kjenne på smerte. Hvordan en takler denne vanskelige perioden er det som er sentralt for hvordan håndtere slike påkjenninger.
4. (D) Arbeide produktivt og fruktbart og (E) gi bidrag til arbeid og samfunn samsvarer med en (e) opplevelse av å bruke sine evner. For eksempel: Det å ha en jobb og hvor en kan bruke evnene sine på en god måte, der en opplever mestring der en skaper eller produserer.

PH kan for meg virke som mer generell og overordnet og LK mer personlig. Likevel er det tydelige koblinger slik jeg ser det mellom disse to begrepene. Næss støtter også dette:

Høy livskvalitet kan derfor sees som en viktig beskyttelsesfaktor mot – snarere enn motpolen til - psykisk sykdom (Næss, 2012, s. 121).

2.5 Videregående opplæring

Det er utdanningsdepartementet som har det overordnede ansvaret for videregående opplæring i skolen. Fylkeskommunen har ansvaret for gjennomføringen av den videregående opplæringen i skolen. Opplæringen i offentlig videregående skole er gratis. Etter at ungdom har fullført grunnskolen i det året de fyller 16 år, har eleven rett på tre års videregående opplæring (jf. § 3-1 i opplæringsloven, 1999). Denne retten gjelder uansett hva slags forkunnskaper eleven har fra grunnskolen. Denne retten til skoleplass må benyttes sammenhengende i en periode på fem år, og innen utgangen av det året eleven fyller 24 år.

Elever som ikke har tilfredsstillende utbytte av ordinært opplæringstilbud, har rett på spesialundervisning (jf. § 5-1 i opplæringsloven, 1999). Elever med rett til spesialundervisning har rett til videregående opplæring i inntil to ekstra år når eleven på grunnlag av sakkyndig vurdering trenger det i forhold til opplæringsmålene til den enkelte, det vil si totalt inntil 5 år.

Før fylkeskommunen gjør et vedtak om spesialundervisning, skal det ligge til grunn en sakkyndig vurdering av eleven (jf. §5-3 i opplæringsloven, 1999). Vurderingen skal se til om eleven har behov for spesialundervisning, og skal spesifisere hva slags opplæringstilbud som bør gis til eleven.

2.5.1 Presentasjon av tilrettelagt videregående skole (VGS)

VGS er en skole for elever som har behov for tilrettelagt undervisning. Skolen er eid av en privat organisasjon i Norge. Det er ulike grunner til at elevene har opplevd det vanskelig ved tidligere skolegang. Eksempler på dette kan være svake resultater på grunn av lærevansker, mobbing på skolen, rusproblemer, store utfordringer hjemme, rus hos foreldre, psykisk psykiske foreldre, samlivsbrudd hos foreldre, omsorgssvikt, konflikter i hjemmet. Enkelte elever har droppet ut av offentlig videregående opplæring og har blitt overført til VGS av oppfølgningstjenesten.

For å bli elev på VGS må vedkommende bli henvist av en offentlig instans. Dette kan være rådgiver på ungdomsskole og videregående skole, oppfølgingstjenesten, barnevernet, rusomsorgen, NAV (Ny arbeids- og velferdsforvaltning), PPT (Pedagogisk psykologisk tjeneste), ABUP (Avdeling for barn og unges psykiske helse), kriminalomsorgen og barnevernsinstitusjoner. Det er små klasser, det vil si fra åtte til ti elever i hver klasse. Til sammenligning er det ofte 15 elever i hver klasse på ordinær videregående skole i yrkesfaglig studieretning. Skolen får tilskudd for hver elev for å kunne undervise i gruppe med åtte elever. VGS følger vanlig fagplan med avsluttende eksamen som for resten av fylket som skolen ligger i.

VGS har et eget opplæringskontor for lærlinger. De som har ansvaret for lærlingene er kjent med elevene fra før, og elevene er kjent med de ansatte på opplæringskontoret. Når lærlingen er i opplæring i bedrift, får vedkommende en mulighet til å få en tettere oppfølging enn lærlinger ved fylkeskommunale opplæringskontor. Samarbeidet mellom lærerne på skolen og opplæringskontoret er viktig. De elevene som gjør et godt inntrykk der de er i praksis på vg2 nivå, har en god mulighet for å få lærlingkontrakt etter å ha fullført vg2.

De ansatte på skolen får ekstern veiledning av en psykolog. Enkeltelever og klassen som gruppe blir tatt opp til veiledning. Årsaken til at skolen har valgt å få ekstern veiledning, er for å ha en fagperson utenfra som kan stille kritiske spørsmål til hvordan de ansatte jobber, samtidig som at vedkommende kan støtte de ansatte i valgene som blir tatt. Fem av totalt 18 lærerne på skolen har tatt videreutdanning i spesialpedagogikk. Det er en fagarbeider knyttet til hver klasse. Disse fagarbeiderne har fagbrev i de yrkesfagene de er assistenter i. Fagarbeider og elevene får en god mulighet til å få en god relasjon, da de er mye sammen med hverandre.

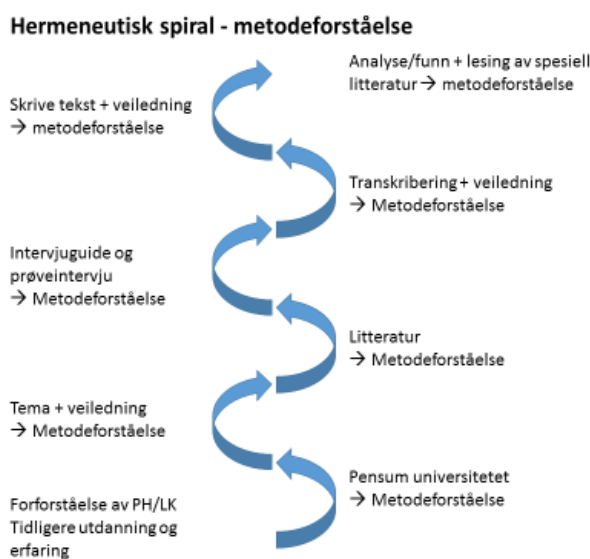
Skolens visjon er: «Ett mål for alle, alle i mål». Med følgende undertekst: «På vei mot yrkesutdanning ønsker vi at: eleven skal få styrket selvbilde, eleven opplever mestring, eleven møter voksne som bryr seg, eleven får individuell tilrettelegging, eleven har en rusfri skolegang og eleven møter kristne verdier.»

3.0 METODE

Det er lite forskning om spesialpedagogikk og retrospektive oppfølgingsstudier på skoler både nasjonalt og internasjonalt (Dalen 2013, s.53). Dalen sier at det er behov for longitudinelle studier i spesialundervisning. Et av de mest kjente longitudinelle studiene i Norge har vært Bergensstudiet, der en så på spesialundervisning for elever over en tid. Prosjektet hadde et individperspektiv som ga muligheter for å studere individuelle forskjeller. En kunne følge elevenes faglige utvikling over tid, samtidig som en kunne sammenligne utviklingen i aldersgruppen som vedkommende tilhørte. Funnene her var at svake elever som gikk i grupper som hadde bedre evner fikk bedre resultater enn om eleven var i en svakere gruppe (ibid.).

3.1 Hermeneutisk vitenskapssyn

Temaet for oppgaven er: Opplevd psykisk helse og livskvalitet. Det egner seg for en hermeneutisk tilnærming og kvalitativt intervju som metode der forståelsen bygger på forforståelsen (Geertz i Thagaard, 2013, s.41). I et hermeneutisk vitenskapssyn er det sentralt at den som fortolker dataene må være bevisst sin rolle i fortolkningsprosessen. Alle former for forforståelse henger sammen med den situasjonen som det skal tolkes ut fra. Situasjonen varierer avhengig av mottakerens bakgrunn og situasjon (Gilje og Grimen, 1993, s.148). Den hermeneutiske spiral beskriver helheten av det som skjer når vi fortolker en tekst eller en situasjon og danner oss et innhold av det som blir skrevet eller sagt. Delene fortolkes ut fra en helhet, der helheten tolkes ut fra delene (Gilje og Grimen, 1993, s.153).



Figur. 2. Min utvikling av metodeforståelse.

I problemstillingen ønsker jeg å se på hvordan informantene opplever sin PH og LK. Dette gjelder for de som var avgangselever i årskull 2005, 2008 og 2011. Slik ble da problemstillingen:

«3, 6 og 9 år etter tilpasset videregående opplæring – Hvordan er tidligere elevers opplevelse av psykisk helse og livskvalitet?»

Dette ble delt opp i fire forskningsspørsmål:

1. Hvordan er din opplevde psykiske helse og livskvalitet i dag på en skala fra 1-10?
2. Hva er det som bidrar positivt til din opplevde psykiske helse og livskvalitet i dag?
3. Hva er det i din fortid som har bidratt positivt til din opplevde psykiske helse og livskvalitet?
4. Hva er det ved tilrettelagt videregående skole som har bidratt positivt til din opplevde psykiske helse og livskvalitet?

3.2 Det kvalitative forskningsintervju

For å få svar på mine forskningsspørsmål har jeg brukt kvalitativt intervju. I en kvalitativ forskningsmetode er det informantens egne opplevelser og tolkninger en er på jakt etter.

«I et kvalitativt forskningsintervju produseres kunnskap sosialt, det vil si gjennom interaksjon mellom intervjuer og intervjuperson» (Kvale og Brinkmann, 2009, s.99).

I denne studien ble det valgt en semistrukturert tilnærming, noe som innebærer at intervjuet ble delvis strukturert.

Jeg valgte en intervjuguide som utgangspunkt for intervjuet (vedlegg, 3. Intervjuguide). Intervjuguiden har ulike temaer som den deles inn i. I intervjuet samtaler informanten og jeg om de temaene som står i intervjuguiden, samtidig som det er interaksjonen mellom meg og informanten som er viktig (ibid.) Hensikten er å innhente informantens egne beskrivelser og opplevelser.

«De som intervjues, kan fortelle om hvordan de opplever sin livssituasjon, og hvordan de forstår sine erfaringer» (Thagaard, 2013, s. 13.).

Det er viktig for meg som intervjuer at jeg har god kunnskap om de emnene jeg ønsker at informanten skal svare på. Det hjelper til å kunne stille gode oppfølgingsspørsmål når informanten svarer, slik at vedkommende får sagt det hun eller han mener. Kvaliteten på dataene i et slikt intervju avhenger både av mine ferdigheter som intervjuer, mine kunnskaper

om emnet PH og LK, og at jeg kan formidle dette på en god måte til informanten (Kvale og Brinkmann, 2009, s. 176).

3.3 Utvalg av informanter

Utvalget for studien var personer som har vært tidligere elever på VGS. Jeg ønsket informanter med gode muligheter til å kunne uttrykke seg muntlig, slik at de kunne formidle sine opplevelser og gi ærlige svar (Kvale og Brinkmann, 2013, s. 175). Da jeg skulle velge informanter støttet jeg meg til anbefalingene til Thagaard (2013), hun sier:

«Kvalitative studier baserer seg på strategiske utvalg, det vil si at vi velger deltakere som har egenskaper eller kvalifikasjoner som er strategiske i forhold til problemstillingen og undersøkelsens teoretiske perspektiver.» (Thagaard, 2013 s. 60)

Min måte å få til et strategisk utvalg på var å velge elever fra de tre årskullene 2005, 2008 og 2011 da dette kan gi meg innblikk over en viss tid og ikke bare knyttet til en klasse som kan ha hatt særskilte kvaliteter på godt og vondt. I min strategi valgte jeg tre årskull som hadde avsluttet for noen år siden, og er derfor voksne nå.

Alle elevene i de tre årskullene hadde sine navn i arkivet på VGS. Jeg fikk tak i navn og adresser og et av kontorpersonalet på VGS sendte forespørselen til informantene om å være med på studien (vedlegg nr. 2). Ved å ha tre år mellom hver av gruppene ville jeg sikre anonymiteten til informantene, da de sannsynligvis ikke vet om andre som har vært informanter fra de andre årskullene. Det å ha flere informanter å spørre var også viktig for meg, da det ofte er slik at det er flere som ikke ønsker å stille opp på slike intervjuer. Det ble sendt ut totalt 27 forespørsler fordelt på de tre årskullene. Seks av informantene svarte ja på brevet som ble sendt ut av skolen. Noe problemer med postgangen gjorde at fire ikke fikk informasjonsbrevet. Jeg fikk da kontakt med noen av informantene via sosiale medier og spurte etter adressen deres og om jeg kunne sende de et brev om prosjektet som de kunne lese. Ingen av de fire som jeg kontaktet i etterkant ønsket å være med som informanter til prosjektet. De tre andre svarte ja når skolen hadde sendt de ytterligere en forespørsel om å være med på studien. Det ble til slutt med ni informanter som svarte ja til å være med på studien.

3.4 Tanker om informanter som svarte NEI, eller som ikke svarte

Det var en informant som sendte brevet i retur og svarte tydelig at hun ikke ønsket å være med på undersøkelsen. Jeg har hørt fra en annen informant at flere fra årskullet som vedkommende tilhørte, hadde fått brevet men valgte å ikke svare. Dette tolker jeg som at de har fått brevet men at de ønsket ikke å være med på intervjuet. Ved å sende ut en forespørsel om personene ønsker å delta som informanter i prosjekt, er de i sin fulle rett til å ikke være med på en slik undersøkelse. Denne retten til privatliv er viktig å ta hensyn til som forsker (Thaagard 2013, s. 26 og Nilsen, 2012, s.147).

Det var en informant som ringte til sentralbordet på skolen (det var det nummeret som var oppgitt i brevet til informantene, vedlegg nr. 2). Telefonen ble satt over til meg som var ute og kjørte en av skolens minibusser med elevene. Hun sa at hun ville være med som informant. Jeg svarte henne og sa at jeg kunne ringe henne opp igjen. Jeg fikk ikke frem telefonnummeret hennes på sentralbordet på skolen. Jeg prøvde å få kontakt med henne igjen ved å søke opp telefonnummeret på navnet hennes, søkte etter henne på sosiale medier og sendte et nytt brev til henne. Jeg fikk ikke noe svar. Dette viser litt om hvor vanskelig det er å få tak i informanter i tillegg viser det også at den gruppen av informanter som jeg ønsker å snakke med ikke er så tydelige på å gi beskjeder, men heller uteblir fra å svare når de får en henvendelse.

3.5 Tanker om informanter som svarte JA

Hvem var det som responderte positivt til å være med som informanter? Noen kritiske spørsmål: Er det bare de som det har gått bra med her i livet som vil stille til intervju? Er det de som hadde en positiv opplevelse av skolen? Er det de som opplever at de mestrer livet?

I utgangspunktet har de som har vært med i denne undersøkelsen det bra i dag. Jeg har fått høre i etterkant; «Var det du som sendte ut det brevet, da ville jeg ha vært med på et intervju.» Dette viser at brevet med forespørselen om å være med som informant til undersøkelsen har vært anonym, og at informantene ikke visste at det var jeg som deres tidligere lærer som ønsket å intervju dem. Det var også et av kravene til NSD (Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste) at informantene ikke skulle vite at det var jeg som sendte ut forespørselen, slik at informanten selv kunne bestemme å være med på et slikt intervju uavhengig om det er jeg eller noen andre som skulle intervju dem (Thagaard, 2013, s. 25).

3.6 Presentasjon av informantene

Informantene er i alderen fra 21 år til 34 år, og det er fem kvinner og fire menn som har deltatt på intervjuene. Det oppleves som et heldig trekk at begge kjønn er så likt representert særlig fordi informantene har vært elever på helse og - oppvekstfag der det oftest er dominans av jenter. Guttene var en klar minoritet i de klassene de var elever i. Sann sett er utvalget kjønnsmessig lite representativt.

Da jeg tok kontakt med informantene, fant jeg ut av at det var noe spredning på hvor informantene bodde i dag, men de fleste bodde i samme kommune eller i nabo kommunen til skolen. Det er ett unntak: en av informantene flyttet til skolen for å ta en utdanning og flyttet så hjem til sin hjemkommune etterpå. Jeg har ikke tatt hensyn til om de har fått fullført fagbrev eller ikke, bare at de var elever på denne videregående skolen i det angitte årstallet. Seks av informantene har fast jobb, en er fortsatt lærling, en tar sporadiske jobber som vikar og en er under utredning for uføretrygd gjennom NAV.

3.7 Intervjuguide

Målet med intervjuguiden er å få svar på problemstillingen, gjennom å intervju informantene og få innsikt i deres erfaringer, tanker og følelser (Thagaard, 2013, s. 100). Da jeg har valgt å se på opplevd PH og LK, har jeg tatt utgangspunkt i disse to begrepene.

Jeg valgte å ta utgangspunkt i Verdens Helse Organisasjon (WHO) sin definisjon av PH. Definisjonen ble konkretisert gjennom de fem punktene i hver kolonne i tabell 1. Disse ble gjennomgått med informantene i starten av hvert intervju. Punktene gjorde det noe lettere for meg å kategorisere informasjonen senere.

Det samme ble gjennomført for livskvalitet. For å få en oversikt over intervjupersonene, valgte jeg å ha med personalia om hver informant. Denne informasjonen ga meg informasjon om kjønn, alder, sivilstatus, egne barn og jobb (vedlegg nr. 3).

I forkant av intervjuperioden ble det foretatt to prøveintervjuer med to personer som har vært tidligere elever på VGS. De to som var til prøveintervju, var ikke elever i de tidsperiodene som studien omfatter. Ved kvalitative intervjuundersøkelser bør det alltid foretas et eller flere prøveintervjuer for å teste ut intervjuguiden som foreligger, også for at intervjuer skal få en bedre innsikt i sin egen rolle som intervjuer (Thagaard, 2013 s.100). Det ble gjort små

endringer på intervjuguiden, og jeg ble mer bevisst på forskjellen på PH og LK. Erfaringene gjorde det lettere for meg å stille de gode oppfølgingsspørsmålene i selve intervjuene.

3.8 Gjennomføring av intervju

Når informanten hadde respondert positivt på at vedkommende ønsket å stille til intervju avtalte vi et sted hvor vi kunne møtes for å gjennomføre intervjuet. Tre av intervjuene ble gjennomført på VGS. Tre av intervjuene fant sted på informantens arbeidsted. To av intervjuene ble gjennomført på en kafé, og ett av intervjuene ble gjennomført hjemme hos informanten. Alle intervjuene ble gjennomført der informantene selv ønsket det. Fordelene med å gjennomføre intervjuene på et møterom på VGS eller på arbeidstedet til informanten er at vi kunne sitte i ro og at vi ikke ble avbrutt av andre. Der hvor vi gjennomførte intervjuene på kafé var det annen støy i form av andre gjester som pratet. Vi satt da ved et bord for oss selv med god avstand fra andre gjester på kaféen. Intervjuet som ble gjennomført hjemme, ble gjennomført over en kopp kaffe kun avbrutt av en hund som ville ha oppmerksomhet.

Det var generelt kort vei til intervjustedene. Unntaket var en informant som bodde ca. 500 km fra skolen. To av informantene bodde hjemme hos foreldrene, mens alle de andre bodde for seg selv, alene eller med samboer eller med eget barn.

Jeg valgte å bruke lydopptaker for å ta opp samtalene mellom informanten og meg som intervjuer. Dette for å slippe å skrive og ta bort blikket fra informanten og forhindre at samtalen ble forstyrret. Alt som blir sagt blir bevart, og jeg som intervjuer kan konsentrere meg om det som blir sagt i intervjuet (Thagaard, 2013, s.112). Noen av informantene sa at de syntes det var unaturlig å ha en lydopptaker der, men min opplevelse var at samtalen gikk bra for alle informantene.

Før intervjuene pratet vi uformelt om hvor informanten bor, jobbsituasjon og om hvordan VGS er som skole i dag i forhold til når de selv var elever på skolen. Tiden som ble brukt til den uformelle delen varierte fra 10 minutter til 20 minutter før intervjuet ble igangsatt. Det var viktig for meg at informanten og jeg kunne snakke litt uformelt før intervjuet med lydopptaker tok til for at informanten skulle bli trygg på situasjonen. Mye av informasjonen om personalia kom frem i denne første delen av samtalen. Intervjuene på lydopptakeren varte fra 17 minutter til 30 minutter. Totalt sett ble det spilt inn 212 minutter, som igjen ble transkribert. Det ble skrevet ned i bokmålsform og der noen av kommentarene og pausene har

blitt skrevet ned for å vise det totale bildet av den kommunikasjonen vi hadde mellom oss som intervjuer og informant. Samtalen etter selve intervjuet ble en mye mer uformell samtale. Da snakket vi videre om dagligdagse emner og noen av de kommentarene som kom i etterkant ble notert ned og ble senere brukt i analysen. Totalt sett gav dette et transkribert materiale på 47 sider. Intervjuene ble gjennomført over en periode på over tre måneder, fra januar til april 2015. Grunnen til dette var at det skulle tilpasses tidsmessig for informanten og for meg som intervjuer.

3.9 Member checking

Høsten 2015 foretok jeg en «member checking» av informantene (Nilsen, 2012, s.142). Denne kvalitetskontrollen ble gjennomført ved at jeg ringte opp til alle informantene og oppsummerte det som informanten hadde sagt under intervjuet. Det som kom frem var at alle informantene sa det som var viktige for dem under intervjuene og at de stod for det som de hadde sagt. Det kom frem noen nye momenter, det var at deres drømmer og planer hadde blitt satt ut i livet. Eksempler på dette var: en hadde fått 100% jobb, en annen hadde fått kjæreste som betydde mye for henne, og en tredje hadde begynt å studere på høyskole.

3.10 Ethiske overveielser

«Informert samtykke innebærer dessuten at man sikrer seg at de involverte deltar frivillig, og informerer dem om deres rett til når som helst å trekke seg ut av undersøkelsen» (Kvale og Brinkmann, s. 88, 2009 og Thagaard, 2013, s.26).

En person fra kontorpersonalet ved VGS tok kontakt med informantene via brev. Det kan være lettere å si nei når det kommer et brev enn om jeg tar direkte kontakt med informanten som kjenner dem fra tidligere. For de personene som opplever at de ikke har lyktes i livet vil det muligens være vanskeligere å si noe om hvorfor de ikke har lyktes. For dem kan det være en ekstra belastning å delta i forskningsprosjekter (Thagaard, 2013, s.30).

Det at jeg har kjent disse personene fra tidligere vil kunne innebære at jeg kan ha en forutinntatt holdning til hvordan det har gått med dem. Ulempen kan være at jeg kjenner informantene for godt. Forforståelsen kan gjøre at jeg kan tilegne dem egenskaper informanten hadde da de var elever på skolen. Som tidligere nevnt blir elevene henvist til denne skolen fra ulike instanser. Denne dokumentasjonen har jeg som kontaktlærer hatt tilgang til, og har lest hvilke ressurser og utfordringer eleven har. Samtlige av informantene i

denne studien har jeg vært faglærer eller kontaktlærer for. Informantene kjenner meg som den profesjonelle fagpersonen der jeg har presentert et fag som informantene skulle utdanne seg til. Samtidig har jeg delt av mitt liv til informantene, fortalt om meg selv, familien min, vennene mine og interessene mine etc. Dette har kommet frem i undervisningssituasjoner, i pauser og da vi har vært på flere turer gjennom skoleåret.

”Den enkelte har aldri med et annet menneske at gjøre uden at han holder noget af dets liv i sin hånd»” (Løgstrup 1956, s.25).

Min forforståelse for elevene den gang de var elever kan jeg ha med meg i dag som intervjuer, selv om det er en stund siden de gikk ut av skolen (2005, 2008 og 2011). De kan ha endret seg mye siden de var elever på VGS.

3.11 Metodekritikk

Siden jeg har kjennskap til informantene som er i utvalget vet jeg at en del av de strevde personlig og skolefaglig da de var elever ved VGS. Thagaard sier at i kvalitative intervjuer kan intervjueren komme inn på nærgående temaer, slik at det kan være vanskelig å finne personer som er villige til å stille opp som informanter i prosjekter. Det er viktig å ta hensyn og være bevisst på den relasjonen jeg har som tidligere lærer for informantene, da dette kan ha noe å si for de dataene jeg får (Thagaard, 2013, s.86).

I kvalitativ forskning er nærheten en styrke. Torunn Klemp (2012a) sier i boken til Nilsen (2012, s.138) hva hun som lærerstudentenes pedagogikk lærer og som forsker om hvilke dilemmaer hun står overfor ved å forske på personer som du vet hvem er. Klemp sier at ved å kjenne informantene gir dette henne en fordel i tolkningsarbeidet. Utfordringen er at du kan miste forskersynet. Nærhetsprinsippet i kvalitativ forskning utfordrer forskningens troverdighet (Nilsen, 2012, s.138).

Dagsformen til informantene kan være med å påvirke deres resultat som informanter. Dette gjelder også for meg som intervjuer. Dette var noe jeg merket ved to av intervjuene. Som intervjuer var jeg forkjølet og tung i hodet. Kan hende jeg ikke signaliserte så sterkt som jeg burde at dette var spennende og at jeg var interessert i å høre på det som de ønsket å fortelle meg. Utviklingen av tillit og troverdighet i løpet av intervjuet gir grunnlaget for hvor mye intervjupersonen forteller om sine erfaringer (Thagaard, 2013, s. 113).

I et kvalitativt intervju er det en samtale mellom to personer der en relasjon er tilstede. Intervjueren har ansvaret for at informanten føler seg trygg og at det er en god atmosfære der

informanten føler seg ivaretatt når vedkommende skal fortelle om seg selv og sine personlige følelser. Rom, tid, relasjon er viktig for at dette skal bli ivaretatt. Spørsmålene fra intervjueren må ikke stilles for utfordrende, slik at informanten «låser» seg og ikke vil svare på de spørsmålene vedkommende får (Thagaard, 2013, s. 120). Det at jeg som intervjuer kjenner informantene fra før kan gi en fordel ved at de er trygge på meg, da jeg har vært sammen med dem minst ett skoleår av deres liv.

Min forforståelse. Jeg er vernepleier av utdanning og har mellomfag i spesialpedagogikk. For å kunne undervise i skolen har jeg praktisk pedagogisk utdanning og en videreutdanning i psykisk helse for barn og unge. Som student på master i psykisk helse har jeg lest ulike bøker og artikler om emnene PH og LK. Dette er mitt grunnlag for å forstå PH og LK. Ut fra disse erfaringene har jeg en annen forforståelse enn andre med en annen bakgrunn.

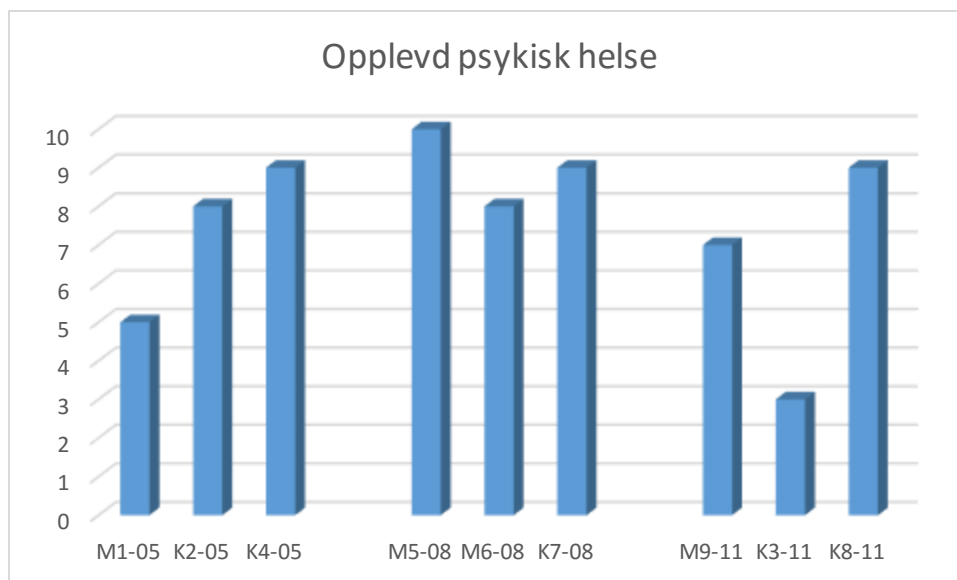
4.0 RESULTATER OG DRØFTING

I denne delen presenteres resultatene av det som informantene sier samtidig som jeg vil diskutere og reflektere over funnene mine. Jeg tar for meg systematisk hvert av de fire delspørsmålene, presenter funnene og drøfter disse. På slutten av hver del av oppgaven vil jeg oppsummere det som jeg har kommet frem til.

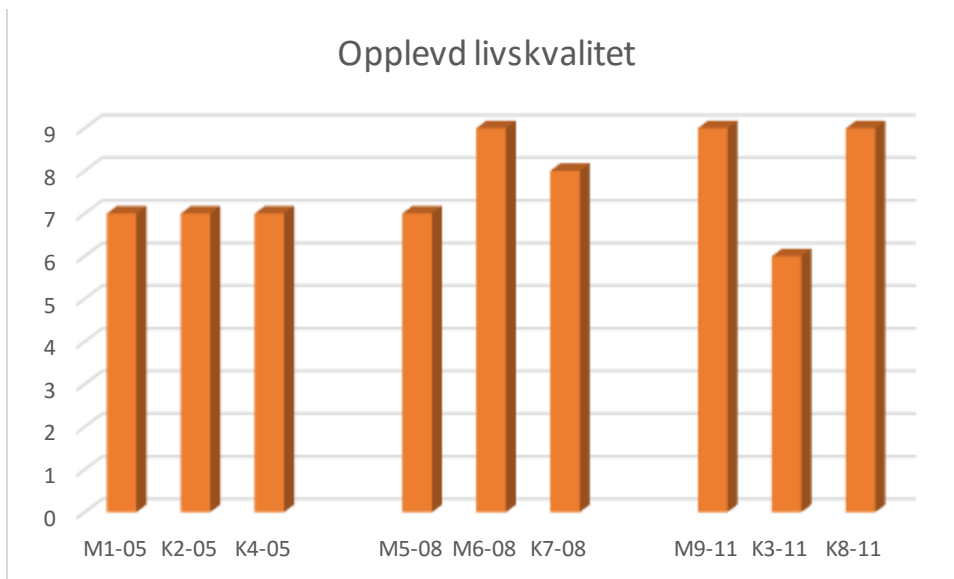
4.1 Delspørsmål 1: Funn

Hvordan er din opplevelse av psykisk helse og livskvalitet i dag på en skala fra 1-10?

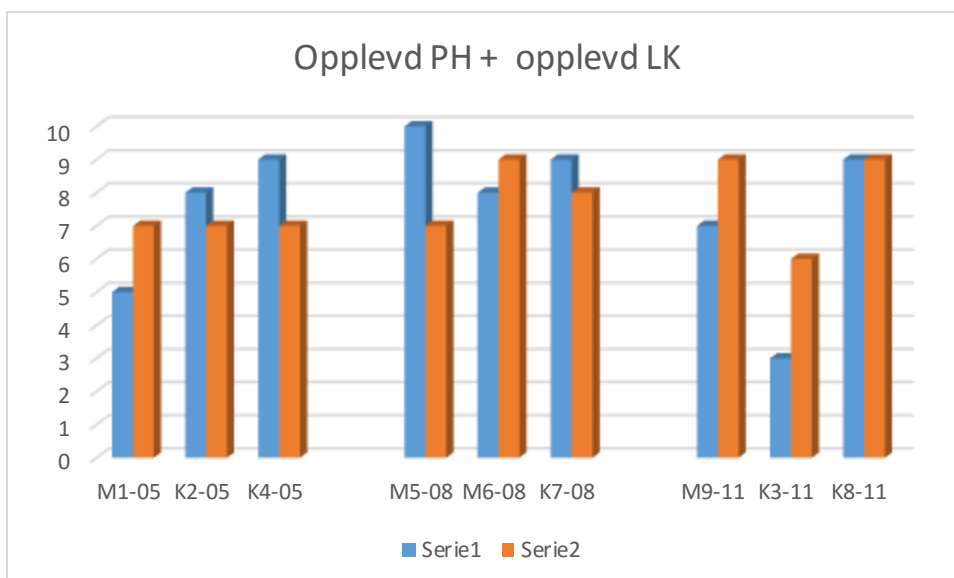
Jeg velger å presentere informantenes resultater på en skala fra 1 til 10 ved hjelp av søyler. Dette vises i en tabell fordi det illustrerer variasjonene informantene imellom så vel som hvilke resultater som er hyppigst. Likeledes tegner det et bilde av ulikhetene klassene imellom. Det må understrekes at antall informanter er for lavt for å vektlegge de tallmessige forskjellene. Søylen tjener i all hovedsak en visuell hensikt. Tabell 3. viser opplevd PH i dag og tabell 4. opplevd LK i dag. I tillegg brukes en summativ tabell av PH og LK for å få frem teoriens punkt om at disse henger delvis sammen.



Tabell 3. Informantenes opplevelse av psykisk helse i dag på en skala fra 1-10, der 10 er best. M=Mann, K= Kvinne, Nr=informant nr. Gjennomsnitt:7,6 Tall: 2005, 2008 og 2011 betyr årskull.



Tabell 4. Informantenes opplevelse av livskvalitet i dag på en skala fra 1-10, der 10 er best. Gjennomsnitt: 7,7.



Tabell 5. Opplevd psykisk helse og opplevd livskvalitet på en skala fra 1-10. Kull 2005, 2008, 2011. Gjennomsnitt av summen av PH og LK; Kull 2005: 14,3, kull 2008: 17 og kull 2011: 14,3

4.2 Delspørsmål 1: Drøfting

Hvordan er din opplevelse av psykisk helse og livskvalitet i dag på en skala fra 1-10?

I denne delen av oppgaven kommenteres resultatene som foreligger for så å belyse mine resultater med funn fra andre forskningsresultater. Oppbygningen av denne delen av oppgaven vil være lik oppbygningen som i resultatdelen.

Hvordan opplever informanten sin psykiske helse (PH) i dag på en skala fra 1-10?

Informantene svarer fra 3 til 10 på skalaen. Det er et stort sprik. Gjennomsnittet for de ni informantene er 7,6. Vedkommende som svarer 3 på skalaen, sier at hun har hatt en tung uke. Ved slike undersøkelser måles den sinnstilstand du er i akkurat nå. Hadde jeg spurt vedkommende en uke senere kan det hende at jeg hadde fått et annet svar. «*En kvalitativ analyse kan aldri bli gjennomført på samme måte en gang til*» (Nilsen 2012, s. 141). Dette gjelder selvsagt også for de andre informantene at dagsformen betyr mye for de svar som de gir. I dette tilfellet her spurte jeg henne: «hva ville du ha svart hvis du ser lenger tilbake?», «Ikke bra da heller» svarte hun.

Vedkommende som svarer 10 på skalaen, sier dette som begrunnelsen sitt resultat: «Jeg har fast jobb, har gode venner rundt meg, egen leilighet og trives med det jeg gjør. Har få utfordringer. Jobber fra 7.00 til 16.30 hver dag og har 100% jobb.» Vedkommende innfrir de fleste punktene i WHO sin definisjon av psykisk helse (kap. 2.1).

Hvordan opplever informantene sin livskvalitet (LK) i dag på en skala fra 1-10?

Informantene svarer fra 6 til 9, med et gjennomsnitt på 7,7 hva de opplever som sin LK i dag. I store medisinske leksikon definerer de livskvalitet som tilfredshet med livet (Store medisinske leksikon, 2015). I European Social Survey (ESS) har Veenhoven (2014a) en tabell som viser tilfredshet med livet i Norge på en skala fra 0-10, der 10 er maksimal tilfredshet (Barstad, 2014, s. 274).

Tilfredshet i Norge

År	Gjennomsnitt
2002	7,76
2004	7,67
2006	7,76
2008	8,09
2010	7,94
2012	8,15

Tabell 6. Tabellen viser gjennomsnittet for hvordan den norske befolkningen opplever sin tilfredshet med livet (Barstad, 2014, s. 274).

Dette viser at informantene fra VGS svarer at de har en like god opplevelse av LK som ESS. Ut fra disse resultatene kan en si at tidligere elever fra VGS opplever at de har om lag den samme livskvalitet som for resten av landet. For oss som underviser elever som har hatt ulike utfordringer i livet, er dette meget motiverende at vår intervensjon som utdanningsinstitusjon gir våre elever en meget god mulighet til å få en god opplevelse av sin LK som resten av den norske befolkningen.

Årskullenes opplevelser av deres PH og LK viste at årskull 2008 skåret høyere på skalaen enn de to andre årskullene. Ut fra disse tallene kan en anta at dette var en klasse der elevene har en bedre opplevelse av PH og LK enn de andre årskullene. Årsaken kan være at dette var en meget god klasse og at elevene fungerte godt i sammen som gruppe. Det er vanskelig å generalisere ut fra et så lite utvalg. Samtidig så gir det oss en pekepinn på at denne gruppen har en opplevelse av å ha det bedre enn de to andre årskullene.

4.3 Delspørsmål 2. Resultat og drøfting.

Hva bidrar/gir deg psykisk helse og livskvalitet i dag?

I denne delen av oppgaven vil jeg kommenteres de resultatene som foreligger for så å belyse mine resultater med funn fra andre forskningsresultater. Se tabeller (vedlegg 4. tabell 1-1 og tabell 1-2) for utdypende momenter og sitater fra informantene. Alt ble transkribert, noterte ned momenter som skilte seg ut, satt så momentene i system, det momentet som fikk flest

treff ble satt først i tabellen. Antall informanter som har sagt noe om dette momentet, så hvor mange sitater om momentet. Det som har blitt sagt under et forskningsspørsmål av informantene er dette som kommer frem i tabellen om dette spørsmålet. Det første tallet i parentes er antall informanter som nevner dette momentet, tallet i parentes er antall sitater om dette momentet. Det er flere momenter som kommer om igjen i de ulike forskningsspørsmålene, dette fordi at dette er viktig for informantene. I dette forskningsspørsmålet vil jeg kommentere familien, jobb, venner, fritid og god helse.

Familien

På dette spørsmålet spør jeg informantene hva som gir eller hva det er som bidrar til deres opplevelse av PH og LK. Ikke uventet svarer flere av informantene at familien betyr mye for dem nå i dag.

«Han (sønn) er min gode opplevelse.» M-05

«...det er viktig å være med venner og familie. Godt og trygt.» P-11.

«Kjæresten min» N-11

Dette samsvarer med annen forskning. Familien er viktig for vår PH (Bowlby i Gulbrandsen (red.) 2006, s. 142). Barn bruker foreldrene som «trygg base». Denne tryggheten må barna ha når de skal ut for å utforske verden, de har da noe trygt å falle tilbake på. Familien vil som regel alltid være støttende. De relasjonene som barn har til sine foreldre og sine søsken vil være sterke.

LK er en subjektiv opplevelse av hva som betyr mye for den enkelte person (kap. 2.2). Vi kan selv definere hva som gir LK. Familien betyr mye for informantene, sju av de ni informantene svarer at familien betyr mye for dem. Utsagn som underbygger dette er for eksempel:

«Reiser mye til Sverige som er en del av meg, til familien.» B-05.

«Mamma og pappa og min bror og ungene (nieser og nevøer).» NT-11.

«...når jeg og sønnen min finner på ting sammen.» N-11.

Her svarer informantene at storfamilien, foreldre, søsken, nevøer og nieser og egne barn betyr mye for dem. Forskning viser også at dette er viktig for den enkelte (Tabell 3.1, s71. Næss, 2011), 68% av informantene i undersøkelsen til LOGG sier at familien betyr mye for dem i forhold til deres opplevelsen av LK. Dette gjelder for alderen 18 til 25 år. Mine informanters

alder er til sammenligning fra 21 til 34 år. Informantene i årskull 2008 og 2011 er innenfor denne alderen.

Jobb

Sju av informantene svarer at jobben er viktig for dem i dag og gir dem en god opplevelse av PH. Tre av de sju informantene svarer:

«... jeg trives på jobben og det er jo givende å ha noe å gjøre...» S-05

«Jeg er i jobb, jeg trives med situasjonen min...» M-05

«Jeg trives godt på jobben.» K-08

Ut fra WHO sin definisjon av PH er jobben viktig for oss mennesker uansett hvor vi bor i verden, (kapittel, 2.1). Jobben gir oss inntekt som gir oss frihet til i større grad å kunne prioritere hva vi vil kjøpe utover de basale behovene vi har i hverdagen. Jobben vår gir oss utfordringer som gjør at vi kan ha noe å strekke oss etter, og vi føler at vi bidrar positivt til samfunnet. I de fleste jobber vil vi samarbeide med kollegaer, noe som kan utvikle seg til å bli positive relasjoner. For de av informantene som har jobb betyr dette svært mye. Tabell 3 viser opplevd psykisk helse. De tre (M1-05, M9-11 og K3-11) som gir seg selv lavest skåre på skalaen er de som ikke har fast jobb eller er under utredning for uføretrygd. Dette styrker viktigheten av å ha en jobb for å kunne oppleve god PH.

I samfunnspeilet understreker Lunde at unge i alderen 16-30 år som ikke er i jobb eller under utdanning, har dårligere helse enn sine jevnaldrende (Lunde, 2013, s. 17).

En av informantene arbeidet i en barnehage en tid og da vedkommende skulle opp til fagprøven strøk han.

Jeg spør: «Når du gikk opp til fagprøven og strøk på den, møtte du veggen da?», «Ja, og det veldig.», «Da gikk jeg ned i en dyp depresjon.» S-05.

For vedkommende var det en krise å ikke mestre fagprøven. Han sa til meg at han trivdes godt med sine kollegaer og samholdet de hadde sammen. Ved å ikke ha en mulighet til å ha dette fellesskapet med sine kollegaer, opplever informanten at han mister kontakten til personer som han har et personlig forhold til. Dette var med å resultere i en depresjon som vedkommende syntes det var krevende å komme seg ut av.

Seks av informantene svarer at jobben er viktig for dem i dag og gir dem en god opplevelse av LK. Tre av de seks informantene svarer:

«God økonomi har jeg ikke, men jeg har arbeid, har frihet over eget liv, kjærlighet...» M-05.

«Den (jobben) betyr kjempe mye, det er jo her jeg er mesteparten av tiden.» K-08

«... i år er det helt supert å ha pause med de (kollegaene), balerer og tuller....» G-08.

Det å ha en jobb er viktig for vår opplevelse av livskvalitet. I tabell 3.1 i boken til Næss sier 49% av informantene i alderen 18-25 år at jobb/studier betyr mye for informantene i undersøkelsen (Næss, 2011, s. 71).

Tre av informantene svarer at hensynet og forståelsen de får på jobb, er meget viktige for dem. Dette sier noe om hvor viktig den relasjonen de har til sine kollegaer, og at deres PH blir styrket av dette samholdet blant kollegaer. Samtidig som at de har en eller flere støttespillere blant sine kollegaer.

«Tidligere har jeg følt at de (lærerne på arbeidsplassen) har vært der oppe, men nå føler jeg vi er på lik linje, hun er en kjempelærer.» T-08

Venner

Betydningen av å ha gode venner for PH

«Det sosiale på fritiden betyr veldig mye, er med i ei cellegruppe(bibelgruppe)...» B-05

«Er i skogen, er sammen med venner og danser en del swing...» K-08

Vennene våre er viktig for vår LK. Noen av informantene nevnte dette:

«Har gode venner rundt meg...» T-08

«Venner,... jeg kan snakke med de, finne på forskjellige ting, bare være med de» K-08.

«Når jeg er sammen med vennene mine har jeg det godt.» N-11.

Informantene beskriver hva de gjør når de er sammen med venner, er i aktivitet, har det godt sammen med dem. Venner er viktige ressurspersoner i de fleste menneskers sine liv. Vennene gir trygghet, kan være i aktivitet sammen med dem og en opplever å ha det godt sammen med dem. En nær venn som er til å stole på som en kan dele erfaringer og tanker med betyr mye (Maslow i Imsen, 2010, s.387). De sosiale behovene er viktige, vi får da noen å speile oss på og noen å dele våre erfaringer med. Dette er til stor hjelp for å kunne være sammen med andre mennesker i ulike sammenhenger. Et godt vennskap er meget viktig. En venn kan hjelpe i vanskelige situasjoner og gi mye av seg selv. I tabell 3.1 s. 71 i Næss sin bok nevner 68 % av informantene i LOGG studien at venner er viktige for deres opplevelse av livskvalitet.

Fritid

«...har det greit på fritiden, trener har gått ned i vekt.» B-05

«Jeg er mye sammen med de (kollegaene) på fritiden.» K-08

«Hva er det som gir deg PH?», «Volleyball» G-08

Fellesnevneren for fire av informantene er at fritiden er viktig for deres PH, det at de er i fysisk aktivitet samtidig som de er sammen med andre mennesker. To av informantene nevner fritid der de ikke er sammen med andre mennesker.

Fem av informantene sier noe om hvor viktig fritiden er for deres opplevelse av LK, her er tre av sitatene:

«Vi har en sosialkomité. Vi gjør ting innimellom,... volleyballturnering.» T-08

«Ja det er mat, jeg er veldig glad i mat, liker å lage mat det er en fin måte å slappe av på, ...» G-08

«Styrke og kondisjon, jeg sykler til jobb.» NT-11.

Som en ser av utsagnene er det ulikheter i hva som oppleves som en god fritidsaktivitet. Og det er slik i befolkningen ellers også. Siri Næss (s. 71) oppgir at 45 % av informantene i undersøkelsen at fritiden er viktig for deres opplevelse av livskvalitet. Poenget er at aktiviteten gir rom for å «lade batteriene» på forskjellige måter.

God helse

God helse er viktig for LK. Dette svarer tre av de fem informantene som har nevnt at god helse er viktig for deres opplevelse av LK.

«Jeg har en god helse, mat på bordet...» M-05

«Ja, det å gå i skogen det betyr mye, da får jeg god helse.» K-08

«... helsa mi er normal, har ikke for god eller for dårlig kondis, ...» G-08

I boken til Næss nevner hun hvor mange prosent som sier at god helse er viktig for opplevelsen av LK. (s. 71) God helse er viktig for 57 % av informantene i alderen 18-25år. Denne viktigheten av å ha en god helse øker med alderen. WHO sin definisjon på god helse er:

«Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.» (World Health Organization, 2014).

Tillit er sentralt ved en god relasjon, det er ikke noe man kan kreve, men noe man får ved å være pålitelig og inøtekommende.

Filosofen Hans Skjervheim (1995) uttrykker om tillit at det er noe du får, ikke noe du kan kreve. Dette innebærer at den relasjonen vi får til andre mennesker, er avhengig hvordan vi selv fremstår» (I Nordahl m.fl. 2005, s. 212).

Et annet moment som er viktig for informantenes PH og LK er forutsigbarhet. Forutsigbarhet er viktig for oss for å mentalt forberede oss på hva som skal skje, en av informantene nevner dette:

«At ting er forutsigbart, det er der økonomien kommer inn.» R-05

Det er trygt å vite at en har penger til å kunne betale for de utgiftene som kommer og det er trygt å vite at venner og familie alltid er til stede. Dette skaper et forutsigbarhet som igjen gir en trygghet over hva som en kan forvente seg. Trygghet er et av de grunnleggende behovene vi har som menneske (Imsen, 2010, s. 385).

Oppsummeringen viser da at de momentene som informantene mener er viktig for deres PH og LK i dag er relasjonen til andre mennesker. Om de er sammen med familie, på jobben, med venner eller på en fritidsaktivitet, så er de i en relasjon med andre mennesker. De har ikke nevnt penger, en fin leilighet eller andre materielle verdier. Det som har blitt nevnt er å være sammen med andre mennesker i ulike settinger.

4.4 Delspørsmål 3. Resultat og drøfting.

Hva er det i din fortid som har bidratt positivt til din psykiske helse og livskvalitet?

I denne delen av oppgaven vil jeg kommentere de resultatene som foreligger for så å belyse mine resultater med funn fra andre forskningsresultater. Se vedlegg (nr. 4) for ytterligere utdypende momenter og sitater fra informantene (tabell 2-1 og 2-2). I dette forskningsspørsmålet vil jeg kommentere familien, venner, fritid, møte med profesjonelle og god helse.

Familien

Familien er den ressursen i fortiden som har bidratt mest til informantene sin PH. Seks av informantene nevner familien som en viktig ressurs. Dette understreker hvor viktig familierelasjonen er for en person.

«Jeg fikk litt kniven på strupen, nå må jeg få meg en utdanning som bare er på dagtid.» M-05 (fikk en sønn)

«...skolen og pappa og de, har hjulpet meg til den jeg er i dag»K-08.

«Så er det søsknene mine, min søster og bror (rus)... Har fått et helt annet syn på livet.» T-08.

Informantene sier her noe om et moment som har vært med å forme dem som personer. Søsknenes rusmisbruk har vært en belastning for de nærmeste. For informanten var det skremmende å vokse opp med søsknenes rusmisbruk, der dette rusmisbruket har vært med på å påvirke informanten. En tredje informant sier:

«Jeg hadde en veldig snill mamma frem til tenårene.» N-11.

Moren var en viktig ressurs for henne i barneårene. Barns første leveår er meget viktige for barns psykiske helse, barnas selvbylde og evne til å takle motgang senere i livet (Bowlby i Gulbrandsen 2006, s.142). Når en tenåring skal løsrive seg fra sine foreldre, er det viktig for ungdommen å vite at foreldrene er der med sin «trygge base» for å ha noe å gå tilbake til om noe blir usikkert (ibid.). Er denne «trygge basen» borte vil det for en tenåring bli enda mer usikkert å utforske den verdenen som de skal møte.

Fire av informantene sier noe deres opplevelse av LK i forhold til familien. Familien vil vi alltid være en del av, og vi kan ikke velge vår familie. Alle familiemedlemmer vil være med å påvirke oss på en eller annen måte. Hvem som er viktige i en familie er opp til den enkelte å bestemme. En av informantene svarer:

«Jeg vil påstå at jeg har vokst opp med den beste mammaen.» G-08.

En sterk beskrivelse av en mamma. Den opplevelsen informanten har av sin mor er viktig for vedkommende.

Jeg sier til en annen informant:

«Du har hatt det veldig stabilt rundt deg i oppveksten?», «Ja, veldig!» NT-11.

Denne informanten sier noe om at den stabiliteten hun har hatt i oppveksten har vært for henne. Stabile relasjoner av omsorgspersonene er viktig for barn og ungdom for å utvikle seg på en god måte (Kvello, 2008, s. 197).

En tredje informant sier:

«... det er fortsatt familie som har gjort meg mest lykkelig.» P-11.

Vedkommende beskriver at familien er hans opplevelse av lykke.

Profesjonelle /fagfolk

To av informantene har nevnt momentet om møte med profesjonelle som viktige påvirkning for deres PH. En av informantene trekker frem viktigheten av å få en ny sjanse.

«At jeg fikk så mange sjanser som jeg fikk». M-05

De personene som var i nærheten av vedkommende ga henne nye muligheter, selv om hun gjorde noen mindre kloke valg. Hun fortalte om ansatte på ulike skoler som hadde veiledet henne og gitt henne flere sjanser. En annen informant sier:

«... å bli møtt med forståelse og respekt.» S-05.

Informanten sier her at han har gjort noen erfaringer i livet. Det å bli møtt med respekt for den personen han er, og en forståelse for de valgene han har tatt, har vært viktige for han. Dette samsvarer med det som Maslow sier om behovet for respekt (Imsen, 2010, s.388).

Profesjonelle fagpersoner er offentlige personer som jobber med mennesker og som får lønn for den jobben de gjør. Gode holdninger til andre mennesker er etter min mening noen av de viktigste egenskapene til profesjonelle som skal jobbe med mennesker. Det er viktig at den personen som får hjelp opplever å bli respektert for den man er (Ibid.). To av informantene sier dette er viktig for deres LK:

«Det er vel det at jeg har mye respekt blant folk. Jeg har respekt for dem og de har respekt for meg.» S-05.

«Bortsett fra VGS er dette en av de beste skolene (grunnskole).» K-08.

Denne beskrivelsen av skolen sier noe om hennes opplevelse av hvordan grunnskolen møtte henne som elev ut fra hennes utfordringer.

Venner

Fire av informantene sier at venner fra tidligere har vært viktige momenter i deres opplevelse av livskvalitet. To av informantene sier dette:

«..., jeg har hatt masse venner.» T-08

«Venner, Kari¹, hun har jeg kjent helt siden jeg gikk her (barneskolen). Hun har hjulpet meg veldig mye.» K-08.

¹ Fiktivt navn

Styrken av å ha venner er at de kan hjelpe, trøste, le, dele følelser med de og finne på aktiviteter sammen med de. Venner har man felles interesser med og dette gir en økt selvfølelse. Venner er en berikelse. Du får nye impulser ved å være sammen med andre mennesker. Som en informant sier:

«Det som har vært viktig for meg er jo alle de forskjellige, merkelige og fantastiske menneskene jeg har truffet i løpet av hele greia.» NT-11.

Venner er for mange personer viktige i barns oppvekst og i en periode i livet hos barn og unge betyr vennskap veldig mye (Imsen, 2010, s. 387 og Nordal, Sørli, Manger og Tveit, 2005, s. 192). Venner er en viktig ressurs som en kan dele tanker med, en som en kan diskutere med, en som en kan speile seg i som kan stille spørsmål til de valgene en tar. Venner kan også være personer som gjør at en kommer seg bort i situasjoner som ikke er så bra. Venner kan være både en beskyttelsesfaktor eller en risikofaktor. Dette blir understreket i veileder fra Helsedirektoratet. *«Fra bekymring til handling - En veileder om tidlig intervensjon på rusområdet.»*

Vennevalg er i seg selv ikke tilfeldig. Få personer har bare uheldigvis havnet i «feil» vennegjeng og blitt rusmisbruker. (Bäcklund, Enstad, Frøyland, Gimse, Hoel og Ingerslev 2010, s.19).

Venner er støtte og oppmuntring i hverdagen. Det er den ungdommene går til når de er lei seg eller vil finne på noe å gjøre, og venners meninger har stor innflytelse.» (Solvang og Kilsti, 2000, s. 7)

En informant nevner hvordan livet hans endret seg da en nær venn tok livet sitt.

«... når jeg begynte her oppe (VGS) hadde jeg en kamerat som tok livet sitt. Når jeg steg ut av bussen fikk jeg en telefon, det har vært med å forme meg.» T-08.

Vedkommende opplevde en krise da en nær kammerat døde. I en krise vil en måtte ta andre valg enn om ikke krisen hadde inntruffet fordi en viktig faktor i livet som denne kammeraten vil nå vær borte.

«Ungdommer skjønner i stor grad betydningen av det de har opplevd, og de kan resonere seg frem til positive og negative sider ved egen opptreden i situasjonen. (Dyregrov, 2000, s. 55).

Fritid

Fritid er den tiden av døgnet som vi selv bestemmer over. To informanter nevner fritiden som viktig for deres PH.

«Jeg er aldri på byen lenger, mindre festing, det kan ha noe å gjøre med alderen å gjøre.» T-08.

«...jeg vært mye sammen med hestene og mye med hunder. Det har vært deilig å ha hatt en plass å gå til.» NT-11.

Antrozologi er studiet av samhandlinger mellom mennesker og dyr, og beskrives som vitenskapen som fokuserer på alle sider ved menneske-dyr-binding (Antrozologisenteret, 2015).

Endring i livsstil gir oss nye impulser og ved å endre en aktivitet kan vi erstatte denne aktiviteten med en annen. Dette sier en av informantene om endring i livsstil og hva dette har betydd for henne:

«Det å trene å være fornøyd med seg selv og gå ned alle de kiloene har vært viktige for meg.» B-05.

Informanten sier noe om hvor viktig treningen har vært og hvor godt det har vært for henne gå ned flere kilo som resultat av treningen.

«Fotball har betydd mye, som jeg har spøkt med før, fotball, damer og kammerater. Sånn er rangeringen.» T-08.

Fotballen bidrar til at en er i fysisk aktivitet som gir store helsemessige gevinster, og de som er i aktivitet får et bedre selvbilde som igjen gjør dem mer robuste for ytre påkjenninger som kan resultere i å takle kriser på en god måte.

Vi har alle erfaringer og opplevelser fra våre liv som vil være med å påvirke oss. Disse opplevelsene kan være positive eller negative for oss. Mestring er viktig for vår selvtillit. Gunn Imsen sier noe om dette i boken: *«Elevens verden»* at det å kunne mestre oppgaver for skoleelever og få gode tilbakemeldinger er med og gir dem mer selvtillit (Imsen, 2010, s.389). En av informantene nevner at mestring har vært viktig for hans opplevelse av livskvalitet. Han sier:

«... jeg vet det er ting jeg ikke får til, men det er også ting jeg får til.» S-05

Prøver vi ut nye ting, tar nye utfordringer og opplever at vi mestrer situasjonene, er dette med på gi oss en positiv opplevelse som igjen gir oss bedre selvtillit. De som har bedre selvtillit blir mer utadvendte og kommer lettere i kontakt med andre mennesker som er viktig for oss. Dette kan bli en positiv spiral der personen opplever mer mestring, får bedre selvtillit og blir mer utadvendt og får bedre kontakt med personene i sine omgivelser. Og slik fortsetter

spiralen. De som har et godt selvbylde, har det bedre med seg selv. Motivasjon kan tilegnes på mange måter, og en av de viktigste er mestringsfølelse. (Imsen, 2010, s.389)

I resiliensforskningen som beskrives i boken til (Gjærum, Grøholt og Sommerschild (red.), 1998). Der beskriver forfatterne av boken hvilke egenskapene hos de barna som har stor motstandskraft og synes være robuste personer om de møter motgang.

*«De har tro på egne krefter, tar initiativ, er selvstendige og nysgjerrige, beskriver seg selv positivt, er stolte over egne ferdigheter og tåler skuffelse, kritikk og forandring.»
(Harter i Sommerschild m fl., 1998, s. 43).*

Oppsummert kan jeg si at de momentene som informantene mener har vært med på å bidra til informantenes PH og LK er relasjonen til andre mennesker. Det å få anerkjennelse for den personen en er av familie, venner og profesjonelle. Et annet viktig moment har vært opplevelse av mestring som gir dem en økt selvtillit og selvfølelse. Følelsen av å få ting til er en bekreftelse på at de kan noe som gir dem økt selvrespekt og troen på seg selv og blir mer utadvendte, som igjen gir bedre PH og LK.

4.5 Delspørsmål 3. Resultat og drøfting.

Hva er det ved VGS som har bidratt positivt til din opplevelse av psykisk helse og livskvalitet?

I denne delen av oppgaven vil jeg svare på de resultatene som foreligger for så å belyse mine resultater med funn fra andre forskningsresultater. Se vedlegg (nr. 4, tabell 3-1 og 3-2) for utdypende momenter og sitater fra informantene. I dette forskningsspørsmålet vil jeg kommentere momentene lærere/ansatte, klassemiljø, læretid og jobb, mestring, relasjon og det sosiales betydning og trygghet.

Lærere/ansatte

Mange av informantene sier at lærerne og de andre ansatte på VGS har betydd mye for dem da de var elever på skolen. Videre brukes fellesbetegnelsen ansatte om lærerne, sosialrådgivere, fagarbeidere, og andre ansatte på VGS. Tre av informantene sier dette om de ansatte på skolen:

«Den måten jeg ble møtt på av dere på skolen, dere trodde jeg kunne noe.» B-05

«Dere lærere så ikke bare på oss som elever, dere tok dere tid til å prate når dere hadde mulighet til det.» S-05

«Dere trodde vi ville få det til, var det noe som var vanskelig kunne vi gå og spørre om hjelp.» K-08

Et moment som er viktig på skolen er å ha troen på at elevene skal få det til og at vi er der for å støtte elevene om de møter på utfordringer. Om vi ikke har tro på at eleven får det til er det lett å mislykkes. Refererer til Pygmalioneffekten av Rosenthal og Jacobson (Nordal m. fl, 2005, s.70). Rosenthal og Jacobson gjennomførte flere psykologiske eksperimenter som bekreftet at man kan påvirke andre menneskers prestasjoner gjennom å ha forventninger til dem. Har de ansatte på skolen troen på at elevene får det til, og elevene har troen på at de skal få det til, er det enda større sjans for at de lykkes med skolearbeidet. Dette gjelder også motsatt vei. Tror vi at eleven ikke får det til, er det enda større sjans for at eleven mislykkes i å nå sine mål. De som er elever på VGS har ulike utfordringer (kap. 2.5.1). Det er selvfølgelig viktig å ha realistiske forventninger samtidig som eleven og vi ansatte ser muligheter for vedkommende. De ansattes jobb er å speile eleven samtidig som de motiverer og trykker eleven på den oppgaven vedkommende skal fullføre. Det er også viktig at vi tilrettelegger ut fra elevens forutsetninger og at undervisningen tilpasses nivået til eleven (Opplæringsloven §5-1 og Imsen, 2010, s. 20).

Dagens samfunn betegnes ofte som et kunnskaps- og utdanningsamfunn. For å lykkes med utdanningen er det vesentlig med motivasjon og individuell tilpasning (Imsen, 2010, s. 230). I stortingsmelding nr 16, 2006 og 2007 står det at det skal være positiv samhandling mellom elever og lærere.

«Alle skal ha like muligheter til å utvikle seg selv og sine evner. Et samfunn preget av fellesskap og likeverd gir de beste rammene for enkeltmenneskenes muligheter til å realisere sine individuelle livsprosjekter.» St.meld. nr. 16 (2006-2007, s. 2).

Utvikling og læring i skolen skjer i møtet mellom eleven, læreren og fagenes innhold.

Læreren er ansvarlig for at elevens møte med skolen blir positivt, slik at det vekker faglig interesse, gir motivasjon og fører til læring. Lærerens kompetanse omfatter både fagkunnskap og evne til å formidle faget, valg av arbeidsformer og pedagogisk metode, tilpasset elevenes alder og forutsetninger (Nordal m.fl. 2005, s. 220).

Beskyttende momenter i skolen nevnes av Maughan 1994 og Mortimore 1995 i boken til Nordal m. fl (2005)

- Gode rollemodeller blant lærerne
- Tydelige, samstemte og realistiske forventninger til elevers atferd og mestring.
- Interessant og velorganisert undervisning
- God oversikt over elevers utvikling
- Rike muligheter for elever til å oppnå mestring
- Velordnet klassemiljø, med vekt på profesjonell og proaktiv klasseledelse.
- Skoleledelse som gir klare føringer, men som er åpen for andres ideer, og som fremmer høy moral hos lærere og elever (Nordal m fl., 2005, s. 99).

To av informantene nevner tålmodighet som viktige momenter for deres opplevelse av livskvalitet.

«Stikkordet er tålmodighet.» M-05.

«Å bli møtt med sånn en forståelse og med troa, dere respekterte oss for det.» R-05.

Informantene beskriver her hvordan lærerne/ansatte tok hensyn til elevene på VGS. En av informantenes opplevelse er:

«Det ble tatt hensyn til hver enkelt samtidig som klassen ble sett.» S-05.

Informanten føler at han har blitt tatt hensyn til samtidig som at klassen som gruppe også ble sett. Informantene har vært elever på VGS som er en tilrettelagt skole for elever med ulike utfordringer (kap. 3.2.1). En annen informant sier om de ansatte:

«...det var flere enn bare meg som ikke skjønnte alt. At en kunne spørre om ting uten å føle seg så himla dum.» NT-11.

For å kunne få svar på noe som elevene ikke forstår må de kunne spørre lærerne.

Vedkommende sier at hun slipper å frykte at hun skal bli avvist eller bli gjort narr av om hun spør om et spørsmål. Utfordringene med å skulle ta hensyn og se til at alle blir møtt med forståelse er at gruppen kan bli meget fragmentarisk i sin måte å være på. Når det er åtte til ti elever i hver klasse er det mange hensyn å ta. Å bli tatt hensyn til er å bli sett på av andre med respekt, det trenger ikke å være store endringer som skal til for at en person føler seg sett, forstått og ivaretatt. Det å være rettferdig er å behandle ulikt, da vi er så ulike som mennesker.

I rapport fra Folkehelseinstituttet (Helland og Mathiesen, 2009, s. 50), er det funnet en tydelig sammenheng mellom ungdommens PH og hvor mye støtte de oppgir å få fra lærerne.

Ungdom som opplever høy grad av psykisk velvære får mer støtte, mens ungdom med uttalte plager opplever å få mindre støtte fra lærerne.

Emosjonell støtte handler om i hvilken grad elevene opplever å bli oppmuntret, verdsatt, akseptert og respektert av lærerne. Instrumentell støtte er et spørsmål om hvorvidt elevene opplever at de får konkrete råd og praktisk veiledning i skolearbeidet. Forskning viser at det er en tydelig sammenheng mellom disse – det er en korrelasjon (Suldo et al., 2009; Taylor, Ntoumanis, & Standage, 2008 i Federici og Skaalvik, 2013, s. 58). Elever som opplever lærerne som emosjonelt støttende vil også tendere til å oppleve dem som instrumentelt støttende. Det helsefremmende perspektivet fokuserer på å styrke elevene på deres egne premisser, med en skole hvor elevene skal føle seg ivaretatt, og derved styrke muligheten for en god PH.

Informantene har sagt hva som har vært viktige for deres opplevelse av LK ut fra det som vi har gjort på VGS. En av informantene beskriver hvordan han kunne være seg selv og bli respektert for de meningen han hadde. Videre så sier han noe om hvor viktig det var at vedkommende følte seg sett av de ansatte og ble vist omsorg for.

«Selv om en ikke alltid var enige så var det lov til å diskutere. Og du som klasseforstander og andre lærere viste at dere brydde dere om oss.» S-05.

«..., jeg kommer tilbake til tålmodighet, at de (lærere/ansatte) orket, at de gadd» M-05

Lærere i skolen er en profesjon som er i en kontekst med andre mennesker. Det er en balansegang mellom å kunne et fag og undervise i dette samtidig som at eleven har et behov for å få hjelp og veiledning slik at de mestrer skolen. To av informantene sa dette:

«Du hadde lærere som hjalp deg uansett hva det var for noe, fritida de eller noe personlig eller.» T-08.

«Dere har hjulpet meg med utrolig mye med lesing og skriving. Jeg hadde ikke kommet så langt i dag hadde det ikke vært for VGS» P-11.

Han viser at det å kunne hjelpe en person til å ha selvtillit er med på å utvikle personligheten og til å tørre å ta sjanser og oppleve mestring. Vedkommende sier at dette har vært viktig for ham. «Den gode lærer» ønsker at elevene skal få utfordringer og mål som er tilpasset den enkelte slik at alle opplever mestring og måloppnåelse. I opplæringsloven §1-3 står det at opplæringen skal tilpasses den enkeltes elevs evner og forutsetninger. Elevene skal få oppgaver som de kan strekke seg etter og mestre.

Grensen mellom personlig og privat er en grense som er vanskelig for en skole med små klasser og der du får en nær relasjon til elevene. En nær relasjonen er et fundamentalt menneskelig behov. Dette behovet kan i noen grad bli dekket av lærerne (Nordal m.fl. 2005, s.210). Om vi får en telefon på kvelden da svarer vi den. For enkelte av VGS sine elever har dette vært viktig:

«... dere tok dere tid enten på skolen eller en melding (sms) eller en telefonsamtale på kvelden så hadde dere tid for meg.» B-05.

Utfordringen i slike situasjoner er at de ansatte er «på» hele døgnet. Ansatte på skolen kan føle at de har strukket seg langt på grunn av tilgjengeligheten for elevene som kan resultere i at de ansatte blir utbrent. Ledelse, lærere, sosialrådgivere og fagarbeidere må være bevisste på dette. Utfordringen er å sette grenser for elevene og samtidig beskytte seg selv, samt bevisstgjøre på at personalet på skolen også har et privatliv, og at spørsmål kan vente til dagen etter. Dette er tema som har blitt tatt opp på veiledning med psykolog flere ganger og rådet vi har fått er: «Dere er skole og dere skal ikke gi behandling.» Lærerne på VGS har fått en meget god bekreftelse fra flere av informantene som sier:

«Jeg har ikke hatt så gode lærere noen gang, egentlig.» P-11.

«De (lærerne) var ikke så sjefete..., de var mer på vennestadiet at vi heller kunne samarbeide om hvordan det skulle være, vi kunne ha det greit sammen og ikke bare at lærerne skulle ha det greit.» N-11.

Dette sier noe om den relasjonen informantene har hatt til de ansatte og hvor mye dette har hatt å si for deres psykiske helse, samt skolens organisering av klassene og hva slags oppfattelse skolens ansatte har om elevene. Her viser informanten at de blir hørt og at de har mulighet for å påvirke hvordan de skal ha det på skolen. Dette signaliserer at elevene opplever sterk grad av brukermedvirkning og ved at det er en demokratisk leder stil i klassene opplever elevene at de kan være med å påvirke hverdagen deres. Delaktighet er viktig for å gi en opplevelse av tilhørighet i gruppa. Elevene kan være med å bestemme hvordan de skal ha det i klassen og på skolen (Imsen, 2010, s.93).

Klassemiljø

Fem av de ni informantene sier at klassemiljøet har vært viktige for deres opplevelse av den psykiske helsen deres. VGS forsøker å legge til rette så godt som mulig for at det dannes positive relasjoner mellom elevene på ulike arenaer som på skolen, i skoletimene, friminuttene og på skoleturene. Det å kunne ha venner på skolen er viktig for trivselen (Imsen,

2010, s. 145 og Nordal m.fl. 2005, s. 99). Det er hyggelig å vite at det er noen å være sammen med når en kommer på skolen. Det å tilhøre en gruppe er viktig for vår identitet og selvfølelse, to av informantene poengterer dette:

«Vi gikk godt overens alle sammen følte jeg.» K-08.

«På turene, en følte at det var klassen min.» R-05.

I grupper med 8-10 personers ulike personligheter er det viktig at gruppen tar hensyn til hverandre. Turene har blitt nevnt av flere av elevene, det er da elevene ble godt kjent med hverandre. Dette er en av grunnene til at VGS reiser på tur med elevene, dette ble sagt på en fin måte av P-11:

«Turer, alt av turer var veldig positivt, kom nærmere folk, ble bedre venner, kom mer inn på de andre elevene istedenfor å sitte i skoletimene for så å gå hjem og ikke se noe mer til hverandre.» P-11

«Trivsel betydde mye, det å kunne sitte utenfor en benk og ta seg en røyk. Det var helt klart en sosial setting.» M-05.

I en setting der en er sammen med andre mennesker vil det alltid danne seg en relasjon, denne relasjonen kan være positiv eller negativ (Torkildsen, 2007, s. 268). Pausene på skolen er en viktig setting for å kunne være sammen med andre. En felles handling som å røyke er med på å samle folk på et sted, og der det er folk samlet vil det kommuniseres. Denne sosiale setting ser ut til å ha hatt en stor betydning for informantene. Det er i dag ikke lov til å røyke på skolens område, jmf. Tobakksskadeloven § 27, som forbyr elevene å røyke i skoletiden. Evnen til å være i et samspill vil være en vesentlig betingelse for barn og unges identitetsutvikling og livskvalitet (James, Jenks og Prout 1999, Webster-Stratton 2001 og Nordal 2002 i Nordal, 2005, s. 192).

«Nils² og Ola³... (to gutter i klassen) det er de jeg husker best ifra skolen, det var de jeg gikk mest sammen med.» K-08.

«Når jeg begynte på VGS..., fant jeg ut at jeg var litt normal.» N-11.

Medelever er med på å gi tilbakemeldinger på den personen eleven er. I en skoleklasse på videregående skole er du sammen med andre som er i samme alder som deg selv og som har valgt å ta en utdanning. Dine medelever gir deg tilbakemeldinger i form av verbalt språk eller kroppsspråk på de meningene og valgene du tar.

² Oppdiktet navn

³ Oppdiktet navn

I opplæringsloven § 9a-1 og 9a-3 står det blant annet at skolen skal legge til rette for et godt psykososialt miljø, der eleven opplever trygghet og sosial tilhørighet. Her i denne delen sier informantene noe om hva klassemiljøet har hatt å si for deres livskvalitet:

«Turene vi hadde til Hovden, Sverige.» T-08.

«Ja, vi hadde noen skikkelige fine turer til Danmark og Hovden.» G-08

«Det er turene vi har vært på, ...» K-08

De trekker frem turene vi hadde på skolen. Klassen dro da til skolens leirsted på fjellet. Formålet med disse turene var at elevene skulle få oppleve å være på fjellet om høsten og vinteren. Ved å gi positive opplevelser i form av å være ute i spektakulær natur og å gå på langrennsski eller å renne på slalåmski i alpinbakken. Et annet formål med turene var at gruppen skulle bli enda bedre kjent med hverandre, og at de ansatte skulle bli bedre kjent med elevene, samtidig som at elevene ble trygge på de ansatte og på hverandre. Voksne som har en god relasjon til barn og unge, opplever mindre atferdsproblemer enn voksne som ikke har en slik relasjon. Elevene blir motivert og inspirert av lærere som viser dem respekt og som legger vekt på å ha et positivt forhold til dem (Nordal m.fl, 2005, s. 210).

En av informantene sier hva som er viktig for henne:

«Det var det felleskapet vi hadde, vi hadde jo frokost hver morgen.» B-05

Elevene fikk frokost på skolen hver morgen. Det ble da dekket bord slik at eleven kunne smøre seg mat. Et av formålene med dette er at det skulle være en sosial setting der elevene spiser et sunt måltid samtidig som en sitter og snakker med hverandre rundt bordet. Måltider er sosiale og dette er en uformell situasjon der deltakerne snakker om ulike ting. Forskning viser at tilhørighet har en klar sammenheng med elevenes generelle motivasjon for skolearbeidet. Elevenes aktivitet, motivasjon og utholdenhet er ikke bare avhengig av forventninger om mestring, men også av positiv samhandling med medelevene (St. meld. Nr. 16. 2006-2007, s. 76).

For at elevene skal oppleve å lykkes, forutsetter dette at det er toleranse for ulikheter i skolen. Det er lærerens og de ansattes ansvar å sikre at eleven opplever et godt læringsmiljø. Et godt læringsmiljø er en sosial situasjon der eleven føler tilhørighet og opplever mestring (St. meld. Nr. 16. 2006-2007, s. 81).

Læretid og jobb

Læretid har vært viktig for flere av informantene. VGS har et eget opplæringskontor for de elevene som ønsker å ut å lære i bedrift etter vg2 (kap. 2.5.1). En av informantene har svart dette om læretiden:

«Det var veldig greit (læretid), jeg trivdes veldig her.» NT-11.

Informanten fikk fast jobb der hun hadde vært lærling, og dette svarer hun hva det betyr for henne at hun har fått fast jobb:

«Det betydde sykk mye for meg, men jeg kunne ha tenkt meg 100% jobb.» NT-11.

Et sterkt uttrykk at det å få jobb betyr meget for informanten. Som lærlinger på VGS sitt opplæringskontor, har lærlingen den samme tette oppfølgingen som da de var elever på VGS. De ansatte på opplæringskontoret er en del av bemanningen på skolen og derfor synlige for elevene ved skolen slik at overgangen med personalet ikke er så ukjent for de som skal ut i læretid. Ved member checking (kap. 3.9), kontaktet jeg NT-11 seks måneder etter intervjuet. Hun hadde da fått enda større stillingsprosent, i praksis hadde hun 100% jobb på grunn av at hun tok en del vikarvakter.

En annen informant sier dette om tiden hun har vært i lære:

«Jeg gruer meg til å ikke være der (lære plass) mer.» N-11.

Usikkerheten når hun er ferdig med læretiden og at hun ikke vet hva hun skal gjøre når læretiden er over, kan muligens innvirke til at hun sier dette. Hun trivdes meget godt i læretiden, det kan være trist og slutte å jobbe der hun har vært. Det er fint for informanten å ha en god opplevelse av å være i arbeid, hun har da et referansepunkt å jobbe ut fra den dagen hun skal ut i arbeid.

En tredje informant sier noe om hvordan oppfølgingen på VGS sitt opplæringskontor har vært:

Jeg spør: «Hvordan var oppfølgingen du fikk som lærling?», «Veldig bra.» P-11.

Han opplever god oppfølging, noe som han opplever som meget viktig. Han sier også at han har vært vikar i den barnehagen der han har vært lærling. Dette viser at bedriftene vil bruke lærlingene som vikarer, bedriften vet hva arbeidstakerne kan og hvilke kvaliteter vedkommende har.

Karlsenuutvalget foreslår å utforme et helhetlig opplæringsløp for den enkelte elev/lærling (st.meld. nr. 44, s. 32). Utvalget foreslår ekstra tilskudd og tilbud om oppfølging til lærebedrifter som tegner lærekontrakt med elever med spesielle oppfølgingsbehov (st.meld. nr. 44, s. 34). Dette for å vise hvor viktig det er å ha en kontinuitet i forhold til skole men også ved å se på betydningen av å fullføre skole og læretid som et viktig moment for å oppleve god PH og LK. I WHO sin definisjon av PH så er det flere viktige momenter som blir dekket ved å ha en jobb (kap. 2.1). Referer til punktene: (B). Oppdager sitt eget potensiale, (D). Arbeide produktivt og fruktbart og (E). Gi et bidrag til arbeid og til samfunnet. Det samme gjelder for LK (kap. 2.2). Lærlingen vil få en (E) Opplevelse av å bruke sine evner.

«Unge som står utenfor skole, verneplikt og jobbmarked, har dårligere egenvurdert helsetilstand enn unge flest» (Lunde, 2013, s. 19)

Mestring

En informant sier:

«...dette er kanskje den første tingen (fagbrev) jeg har gjennomført, som jeg har papirer på. Selvfølgelig er det godt» M-05.

Hun har en skriftlig dokumentasjon på at hun har bestått et fagbrev, et synlig bevis på at hun har mestret noe som igjen gir henne en større fordel når hun skal søke jobb. To andre informanter sier:

«... de (kollegaene) sier jeg er veldig flink.» K-08.

«På jobb så føler jeg at jeg gjør det bra, der får jeg mye skryt.» G-08.

«Jeg har fått bedre selvtillit og har fått ting til på skolen.» NT-11

Opplever vi mestring vil selvfølelsen og pågangsmotet øke. Omgivelsene vil gradvis endre sine tilbakemeldinger, og en god prosess settes i gang (Sommerchild m.fl. 1998, s. 75).

Mestrer vi noe, er det større mulighet for at vi prøver på noe liknende igjen for da igjen å mestre. Vi kommer da inn i en positiv spiral som øker vår aktivitet og det er sannsynlig at vi endrer vår atferd på en positiv måte (ibid.).

Respons på det du gjør er viktig, også for å få en bekreftelse at du gjør noe riktig. Og dette gir inspirasjon til at du vil gjøre det enda bedre neste gang (ibid). Annerkjennelse, det å bli sett og verdsatt er viktig for alle mennesker, også elever i skolen. Det er viktig å gi elevene positive tilbakemeldinger når de har gjort noe bra (Nordal m.fl, 2005, s. 215).

Jeg spør en av informantene om hva som ville ha skjedd om hun ikke hadde vært elev på VGS, og hva slags konsekvenser dette ville ha hatt for henne:

«Om du ikke hadde gått på VGS?», «Jeg tror at jeg ikke hadde bestått skolen da. For å være helt ærlig» K-08.

Om lag 30% av elevene som har startet på en videregående utdanning, har ingen formell kompetanse etter fem år, viser tall fra Statistisk sentralbyrås utdanningsstatistikk (Statistisk sentralbyrå, 2015). Unge som står utenfor skole, verneplikt og jobbmarked, har dårligere egenvurdert helsetilstand enn unge flest. Det er spesielt mange blant unge uten jobb og skoleplass som rapporterer om at de har vært nedstemt/deprimert, irritabel/aggressiv, hatt konsentrasjonsproblemer, angst eller fobier og søvnproblemer. I denne gruppen er det en dobbel så høy andel som rapporterer om plager sammenlignet med unge generelt (Lunde, 2013, s. 20).

Et moment som jeg ikke hadde forutsett var at det være til hjelp for andre er viktig for flere av informantene, jf. følgende utsagn:

«Det å hjelpe folk i skolen er en ting, det å hjelpe folk, spesielt ut av kinkige familiesituasjoner, da føler jeg at jeg får gjort mer egentlig.» G-08.

«... jeg føler at jeg betyr noe for de at jeg er der.» N-11.

«Jeg får en god følelse inni meg når jeg vet at jeg kan hjelpe andre.» P-11.

Elevene har vært elever på barne- og ungdomsarbeiderfaget. Det er kanskje naturlig å føle at det å hjelpe andre gir mening når en tar en slik utdanning. Samtidig så har flere av informantene hatt vanskelige opplevelser i oppveksten og det kan ligge bak et ønske om å hjelpe andre som har vært i liknende situasjoner.

Relasjon og det sosiales betydning

Relasjoner er de usynlige båndene mellom mennesker. Relasjoner dannes når en er sammen med andre mennesker. Relasjonen til andre mennesker kan ses på som et fundamentalt menneskelig behov (Imsen 2010, s. 387). Den sosiale aktiviteten på skolen betyr mye for informantene. Flere utsagn poengterer dette:

«Du var der (på skolen) ikke bare for å lære også for det sosiale...» S-05.

«...hun (fagarbeider) var liksom en snill, hyggelig, jeg har ikke noe negativt å si om henne engang. Hun var helt perfekt, egentlig.» G-08.

«Han (fagarbeider) var veldig til å forstå, ... Han kunne sette seg ned og snakke med elevene hva de mente for noe.» P-11.

Den sosiale settingen som skole er en viktig arena, det kan sammenlignes med å ha kollegaer på jobb, du har en relasjon til de du er sammen med samtidig som du utøver et fag som den profesjonen du representerer. Personligheten til de ansatte er viktig for hvordan informantene opplever oss som personer. Det er tydelig at fagarbeiderne har betydd mye for informantene.

P-11 sier dette om lærerne på skolen:

«... du var en venn, du slapp inn på lærerne på samme måte som du slapp de inn.» P-11.

De som har en god relasjon til hverandre, vil ofte ha gjensidig tillit til hverandre, og slik fremstår tillit som et sentralt forhold ved en relasjon. Filosofen Hans Skjervheim uttrykker om tillit at det er noe du får, ikke noe du kan kreve. Den relasjonen vi får til andre mennesker er avhengig av hvordan vi selv fremstår. De skolene der elevene har gode relasjoner til lærerne og de ansatte de elevene skårer bedre enn om det er et «kjølig» klima mellom elever og ansatte (Skjervheim, 1995 i Nordal m.fl, 2005, s.212-13).

«Den internasjonale forskningen viser at forholdet mellom lærer og elev bør få større oppmerksomhet, men i norsk forskning har studier innenfor dette problemfeltet vært lavt prioritert.» (Federici og Skaalvik, 2013, s.58).

I artikkelen til Federici og Skaalvik (2013, s. 58) fokuserer forfatterne på relasjonen mellom lærer og elev. De henviser til flere studier som har tatt for seg dette temaet, som for eksempel Katz, Kaplan & Gueta, 2010; Skinner, Marchand, Furrer & Kindermann, 2008; Wentzel, Battle, Russel, & Loonely, 2010. Kvaliteten på forholdet mellom lærer og elev kan derfor ha stor betydning for elevenes læringsutbytte og helhetlig opplevelse av skolen.

I en studie utført blant 198 ungdommer i Norge i alderen 16-18 år, er betydningen av lærerstøtte et viktig funn (Murberg og Bru, 2008). Et godt forhold til lærer er viktig for god emosjonell utvikling. Lærernes evne til å gi sosial og emosjonell støtte til elever kan være en av flere faktorer som aktivt kan brukes i arbeidet med å skape et godt psykososialt miljø og derigjennom fremme psykisk helse (Ibid.).

Trygghet.

«Det (mobbingen) skjedde på skolebussen og det ble skikkelig slått ned på skolen. Skolen har nok mye å si for det.» G-08.

I opplæringsloven § 9a-3 står det at skolen skal arbeide for å fremme et godt psykososialt miljø, der eleven opplever trygghet og sosial miljø. Trygghet er en viktig forutsetning for læring, trygghet er viktig for alle mennesker. Om en ser ut fra Maslows behovspyramide, er det viktig at en føler trygghet før en kan lære (Imsen 2010, s.385). Her viser skolen at de virkelig har tatt grep i et alvorlig problem som vedkommende opplevde. Informanten har hatt en mobbehistorie på over ti år (vedlegg nr. 4, tabell 3-2. trygghet). Dette viser hvor viktig det er at de ansatte sette grenser for uønsket atferd, og hvor viktig det er for eleven å føle seg trygg. En annen informant sier dette:

«..., var vi (ansatte) alltid tilgjengelige?», «For meg så var dere det.» T-08

«Jeg visste alltid at de (ansatte) var der, uansett.» N-11.

Dårlige erfaringer i livet kan gjøre at en blir utrygg i ulike situasjoner. Forutsigbarhet er viktig for oss, er det en du forholder deg til så er det viktig at vedkommende er tilstede. For de som har vokst opp med en mor eller far som ikke har hatt anledning til å være tilstede hele tiden for barna, kan det være godt å kjenne på at vi ansatte på VGS er til å stole på med å alltid være tilstede og at vi er forutsigbare. Det er slik vedkommende opplever oss ansatte. Ved å holde det en lover, opplever den som får lovnaden som en trygghet. Det er samsvar mellom det som blir lovet og det som faktisk skjer (Bowlby i Gulbrandsen 2006, s.142).

Oppsummert er skolen svært viktig for informantenes opplevelse av PH og LK. Det er egenskapene til de ansatte på skolen og medelever som har hatt mest å si for den enkelte. Dette sier noe om hvor grunnleggende det er å skape et godt skolemiljø på skolen for at elevene skal føle seg trygge for så igjen kunne prestere på en god måte. Da vil eleven igjen oppleve mestring som gir dem bedre selvtillit og selvbilde og som igjen vil være med og påvirke deres opplevelse av psykisk helse og livskvalitet.

6.0 AVSLUTNING

6.1 Konklusjon

Det som kommer frem å bety mest for mine informanter når det gjelder opplevelse av psykisk helse og livskvalitet, er familie, jobb, venner, fritid, god helse. Videre det å få respekt og tålmodighet er andre viktige momenter, i tillegg det å kunne hjelpe andre og oppleve trygghet. Fellesnevneren for de fleste av disse momentene er å være sammen med andre mennesker. Den gode relasjonen de har til familie, venner og kollegaer er viktig for deres egen gode opplevelse av psykisk helse og livskvalitet.

Informantene sa de på skolen har blitt møtt med respekt og tålmodige lærer/ansatte som har stor grad av forståelse for dem som personer. Denne relasjonen har blitt til gjennom at elever og lærer har vært sammen på skolen, hatt daglige måltider sammen og vært med på turer. Tilgjengelige ansatte som alltid er til stede og som er forutsigbare for informantene. Dette skapte trygghet for informantene som i neste omgang ga dem en tilfredshet. Til slutt var det å få fullført skole som ga en stor grad av mestringfølelse som igjen for noen resulterte i en jobb som gir inntekt og frihet til å kunne betale for et sted å bo, eller andre basisutgifter i vårt samfunn.

6.2 Videre forskning

Det kunne ha vært interessant å se på hva foreldre/foresatte ville sagt om informantene. Hva ville profesjonelle hjelpere sagt om elevene? Hva ville kollegaene der informantene jobber i dag vektlagt?

Det kunne også ha vært interessant å gjort en kvantitativ undersøkelse av tidligere elevers oppfattelse av PH og LK og hva de gjør i dag. For å se om det er slik at tidligere elever på VGS opplever at de har en like god opplevelse av PH og LK som ellers i landet. Denne studien kunne ha undersøkt tidligere elevers opplevelse av PH og LK over en lengre tidsperiode. Dette kunne også ha blitt utvidet til å gjelde de ulike avdelingene på VGS. Sammenlignet VGS med andre yrkesskoler med samme yrkesvalg og omtrentlig samme størrelse på skolen.

Videre kunne det ha vært spennende å se på organiseringen og strukturen på VGS sammenlignet med den offentlige videregående skolen, sett på likheter og ulikheter. Videre også se på viktigheten av et tett samarbeid mellom VGS og opplæringskontor.

I tillegg kunne det vært interessant å se på en mulig forskjell i kultur mellom de ulike avdelingene på skolen. På hvilken måte møter de ulike fagprofesjonen i avdelingene elevene?

«Jeg får en god følelse inni meg når jeg vet at jeg kan hjelpe andre.» P-11

Litteraturliste

- Antrozoologiseret. (2015). Hentet fra <http://azs.no/dyr-og-menneskeantrozologi-2/generelt/> 10.10.2015.
- Barstad, A. (2014) *Levekår og livskvalitet*. Vitenskapen om hvordan vi har det. Oslo: Cappelen Damm AS.
- Bäcklund, S., Enstad, F., Frøyland, K., Gimse, A., Hoel, I., Ingerslev, H. (2010): *Fra bekymring til handling - En veileder om tidlig intervensjon på rusområdet*. Helsedirektoratet. Veileder IS-1742 (03/2010). Hentet fra: <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/fra-bekymring-til-handling-en-veileder-om-tidlig-intervensjon-pa-rusområdet>
- Bøe, T., D. (2010) *Samtaler gir samhold – Der tanker og følelser settes i sving*. (Mastergradsavhandling, Universitetet i Agder), hentet fra <http://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/138786>
- Dalen, M. (2013). *Spesialundervisning – til elevens beste?* Oslo: Gyldendal akademiske forlag.
- Dyregrov, A. (2000) *Barn og traumer – en håndbok for foreldre og hjelpere*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Falck, T. og Nyhus, O.H. (2011). Betydningen av fullført videregående opplæring for sysselsetting og inaktivitet blant unge voksne. *Søkelys på arbeidslivet*, nr. 4, årgang 28, s. 285-301. Hentet fra <http://docplayer.no/16520-Sokelys-pa-arbeidslivet-argang-28-nr-4-2011.html>
- Federici, R. og Skaalvik, E. (2013) Lærer-elev-relasjonen – betydning for elevenes motivasjon og læring. Tidsskrift for utdanningsforbundet. Bedre skole Nr. 1/2013, s.58-63. Hentet fra <https://www.utdanningsforbundet.no/Fagtidsskrift/--Bedre-Skole/Arkiv/2013/Nr-12009/>
- Folkehelseinstituttet (2003). *Målemetoder for psykisk helse*. Hentet fra <http://www.fhi.no/artikler/?id=42704>, Publisert: 12.12.2003, endret: 01.03.2015, 15:33.

- Folkehelseinstituttet (2013). *Livskvalitet og trivsel i Norge*. Hentet fra <http://www.fhi.no/artikler/?id=107961>, Publisert: 31.10.2013, endret: 04.06.2015, 14:15.
- Gabrielsen, L., E. (2009). Tidsskrift for Norsk Psykologforening. «Meningsbærende tilstander og deres relevans for forståelsen av det gode liv» Tidsskrift for Norsk Psykologforening, Vol 46, nummer 8, 2009, side 731-737 Hentet fra http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=86874&a=2 (juni 2015)
- Gilje, N., og Grimen, H. (1993). *Samfunnsvitenskapenes forutsetninger. Innføring i samfunnsvitenskapenes vitenskapsfilosofi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Gjørum, B., Grøholt, B., Sommerschild, H. (red.) (1998) *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Aurskog: Tano Aschehoug.
- Gulbransen, L., M. (red.). (2006) *Oppvekst og psykologisk utvikling – innføring i psykologiske perspektiver*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Helland, M. J. og Mathisen, K. S. (2009) *13-15 åringer fra vanlige familier i Norge – Hverdagsliv og psykisk helse*. Rapport 2009:1. Hentet fra <http://www.fhi.no/dav/d2d94780d4.pdf>
- Helliwell, J., Layard, R. and Sachs, J. (2015) *World Happiness report 2015*. Hentet fra <http://worldhappiness.report/>
- Hernes, G (2010) *Gull av gråstein - Tiltak mot frafall iden videregående skolen*. (2010:3) Hentet fra: <http://www.fafo.no/pub/rapp/20147/>
- Imsen, G. (2010) *Elevens verden: En innføring i pedagogisk psykologi*. Universitetsforlaget: Oslo.
- Keyes, C. L. M. (2006) Subjective well-being in mental health: An introduction. *Social Indicators Research*, 77, 1-10 Hentet fra <http://link.springer.com/article/10.1007/s11205-005-5550-3>
- Kvale, S. og Brinkmann, S. (2009) *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademiske forlag.
- Kvello, Ø. (2008). *Oppvekst – Om barns og unges utvikling og oppvekstmiljø*. Oslo: Gyldendal Akademiske forlag.

- Lunde, E., S. (2013) Unge uten jobb og skoleplass sliter med helsen. *Samfunnspeilet*, 27 (3), 17-23. Hentet fra <https://www.ssb.no/helse/artikler-og-publikasjoner/unge-uten-jobb-og-skoleplass-sliter-med-helsen>
- Løgstrup, K. E. (1956). *Den etiske fordring*. København: Gyldendal.
- Murberg, T. A. og Bru, E. (2008). The relationships between negative life events, perceived support in the school environment and depressive symptoms among Norwegian senior high school students: a prospective study. *Social Psychology of Education*, September 2009, Volume 12, Issue 3, pp 361-370. Hentet fra <http://link.springer.com/article/10.1007/s11218-008-9083-x>
- Nes, R., B. og Clench-Aas, J. (2011) *Psykisk helse i Norge, Tilstandsrapport med internasjonale sammenligninger (2011:2)* Folkehelseinstituttet. Hentet fra http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=Content_6496&Main_6157=6263:0:25,6336&MainContent_6263=6496:0:25,6348&Content_6496=6259:89104::0:6184:1::0:0
- Nilssen, V. (2012) *Analyse i kvalitative studier – Den skrivende forskeren*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Nordal, T. Sørli M-A., Manger, T., Tveit, A. (2011) *Atferdsproblemer blant og unge*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Norsk Synonymordbok. (1.10.2015). Synonymer av ordet «opplevelse». Hentet fra <http://www.synonymer.no/index.php>
- Næss, S., Moum, T., Eriksen, J. (2011). *Livskvalitet – Forskning om det gode liv*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Opplæringsloven (1999). Lov om grunnskolen og den videregående opplæringa. Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>
- Ramdal, S. (2013). Tanker om lykke, livskvalitet og lidelse. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 2013, Vol. 10, nr. 3, pp.271-274. Hentet fra https://www.idunn.no/tph/2013/03/tanker_om_lykke_livskvalitet_og_lidelse
- Rådet for psykisk helse. (2010). Råd for god psykisk helse. Hentet 10.08.2015, fra <http://www.psykiskhelse.no/index.asp?id=29802>

- Sikveland, S., F. (2013) Valg 2013: Frafall, sosiale forskjeller og unges psykiske helse. *18 år og snart uførepensjonist*. Tidsskrift for Norsk psykologforening – Hentet fra http://www.psykologtidsskriftet.no/?seks_id=324014&a=3
- Skogen, J., C., Bakken, I., J., Clench-Aas, Johansen, R., Knudsen, A., K., Nesvåg, (2014) Psykisk helse hos voksne - Folkehelse rapporten 2014, *Folkehelseinstituttet*. Hentet fra <http://www.fhi.no/artikler/?id=110542> , Publisert 30.06.2014, endret: 09.04.2015, 08:13.
- Solhaugen (2013, 06.06) Frafallet i skolen «koster» minst 7,5 milliarder i året., *Dagbladet*. Hentet fra <http://www.dagbladet.no/2013/06/06/nyheter/halvorsen/videregående/stortingsmelding/utdanning/27562931/>
- Solvang I., L. og Kilsti, S. (2000). *Du skal ikke ha psykiske problemer - Slik er det bare*. Ungdom og mental helse. Helse og sosialdepartementet. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/ungdom-og-mental-helse/id105572/>
- St.meld. nr 16 (2006-2007). (2007). *Og ingen sto igjen. Tidlig innsats for livslang læring*. Hentet fra <http://www.regjeringen.no/nb/dep/kd/pressecenter/pressemeldinger/2006/tidlig-innsats-for-livslang-laring.html?id=439078>
- St.meld. nr. 44 (2008–2009). (2009) *Utdanningslinja*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-44-2008-2009-/id565231/?ch=1&q=>
- Statistisk sentralbyrå (2015). Gjennomstrømning i videregående opplæring, 2009-2014. Hentet fra <https://www.ssb.no/vgogjen/>
- Store medisinske leksikon (2015). Definere livskvalitet som tilfredshet med livet. Hentet fra <https://sml.snl.no/livskvalitet> 1.09.2015
- Tangen, Edvardsen, Kårstein. (2007). Skolelivskvalitet hos jenter med diagnosen ADHD. *Spesialpedagogikk*, 72 (2), 4-14. <http://www.spesialpedagogikk.no/Fagtidsskrift/Spesialpedagogikk/Arkiv/2007/022007/>

- Thagaard, T. (2013) *Systematikk og innlevelse – En innføring i kvalitativ metode*. 4. utgave. Bergen: Fagbokforlaget
- Thorkildsen, B., V. (2007) *Oppvekst – Kommunikasjon og samhandling*. Oslo. Gyldendal Undervisning
- Tobakkskadeloven (1973) Lov om vern mot tobakkskader. Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1973-03-09-14>
- World Health Organization. (2014). Mental health: a state of well-being. Hentet 20.06.2015, fra http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/
- World Health Organization. (2014) Health: Hentet 20.06.2015, fra http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/
- World Health Organization. (1997) Quality of Life. Hentet 12.10.2015 fra http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf



Carl Christian Bachke
Institutt for psykososial helse Universitetet i Ågder
Serviceboks 422
4604 KRISTIANSAND S

Vår dato: 18.12.2014

Vår ref: 40928 / 3 / AGL

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 25.11.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

40928	<i>Tre, seks og ni år etter tilpasset videregående opplæring - En kvalitativ studie med oppfølging av opplevd livskvalitet og opplevd psykisk helse hos tidligere elever</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Universitetet i Ågder, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Carl Christian Bachke</i>
<i>Student</i>	<i>Geir Thomassen</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.12.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Audun Løvlie

Kontaktperson: Audun Løvlie tlf: 55 58 23 07

Vedlegg: Prosjektvurdering

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kjyrre.sjarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmsa@svt.uib.no

Brev til informant:

Forespørsel om å delta som informant i en masteroppgave.

En ansatt ved VGS⁴ er student ved Universitetet i Agder på masterstudiet i psykisk helsearbeid. Den ansatte ønsker å intervju tidligere elever på VGS.

Temaet vil være opplevd psykisk helse og livskvalitet i dag, og blant annet hva slags betydning skolen har hatt for deg.

De som vil bli kontaktet var elever på VGS for henholdsvis 3, 6 og 9 år siden og intensjonen er å intervju 3-4 personer i hvert årskull, altså totalt 9-12 personer.

Hensikten med en slik studie vil være at fremtidige elever skal få et så bra tilbud som muli g. De ansatte får en bedre forståelse av hvordan det er å ha vært elev på VGS. Studien kan være med å hjelpe andre videregående skoler som driver med tilpasset opplæring. Behandlere i psykisk helsearbeid kan få en bedre innsikt og forståelse i faget, og forskere kan utvikle nye studier basert på denne studien.

Deltakelsen er frivillig og du kan når som helst trekke deg underveis. Dine data vil bli slettet uten at du må begrunne dette nærmere.

Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt og ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige masteroppgaven. Opplysningene anonymiseres og opptak og notater slettes når oppgaven er ferdig, høsten 2015.

Det er søkt til Fakultets etiske komite på Universitetet i Agder (FEK) og Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste (NSD) og det er gitt godkjenning til å starte en slik undersøkelse. FEK og NSD godkjenner om det er forsvarlig å samle inn personlige data til en undersøkelse.

Intervjuet er beregnet å ta ca. 45 minutters tid.

Vi håper du har anledning til å delta som informant. Dersom vi ikke hører fra deg i løpet av en tid etter at du har mottatt denne forespørselen vil du bli kontaktet på telefon av en av de ansatte på VGS for å høre om du kan tenke deg å være informant i studien.

Dersom du har spørsmål til undersøkelsen, ta kontakt med kontormedarbeider ved VGS Yyyyyy Xxxxxx tlf. 3815xxxx Yyyyyy@XXXXX.vgs.no eller veileder på Universitetet i Agder, Carl Christian Bachke: mail Carl.C.Bachke@uia.no eller på telefon nr. 975 82 538.

⁴ Tekst som er understreket, er endret for å sikre anonymiteten til informantene.

Jeg ønsker å være informant i dette prosjektet.

Navn _____

Dato: _____

Telefonnummer _____

Send svaret ditt til VGS, Studentveien 999 (Benytt ferdig frankert konvolutt med adresse)

På forhånd takk for hjelpen.

Vennlig hilsen

Hanne Xxxxxx, kontormedarbeider

Intervjuguide

1. WHO sin definisjon av psykisk helse oversatt til norsk: " Psykisk helse er definert som en tilstand av velvære der hver enkelt innser sitt eget potensial, kan takle den normale påkjenninger i livet, kan arbeide produktivt og fruktbart, og er i stand til å gi et bidrag til hennes eller hans samfunnet.

Folkelig definisjon: God psykisk helse kan defineres slik:

- A. Opplevelse av trivsel og velvære.
 - B. Får brukt sitt eget potensiale.
 - C. Takler normale påkjenninger.
 - D. Arbeider produktivt og fruktbart.
 - E. Gi et bidrag til arbeid og samfunnet.
- a. Hvordan er din psykiske helse nå i dag?
 - i. 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10, der 10 er best
 - b. Hva gir opplevd psykisk helse nå i dag?
 - c. Hva i din fortid har bidratt til din psykisk helse, fortell gjerne om eksempler på gode opplevelser.
 - d. Hva ved skolegangen på videregående skole bidro til din psykisk helse?
Hendelser/personer
 - e. Hva har utdannelsen din hatt å si for din psykiske helse?

2. Livskvalitet er ifølge WHO: "Personers oppfatning av sin egen posisjon i livet, i lys av aktuelle kultur og verdisystemer og i forhold til deres egne mål, forventninger, standarder og det de er opptatt av.»

(Livskvalitet er knyttet til faktorer som god helse, mat, trygghet, meningsfull fritid, god økonomi, arbeid og frihet over eget liv, kjærlighet, reiser, musikk, kunst, venner, fest, utdanning og ulike former for fysisk aktivitet.)

- a. Hvordan er din opplevde livskvalitet i dag.
 - i. 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10, der 10 er best
- b. Hva gir/bidrar til livskvalitet nå i dag?

- c. Hva i din fortid har gitt/bidrar positivt til livskvalitet, fortell gjerne om eksempler.
- d. Hva ved videregående opplæring bidro/bidrar til opplevd livskvalitet?
Hendelser/personer

3. Personalialia:

- a. Kjønn M/K
- b. Alder____
- c. Når avsluttet skolegang____
- d. Jobb Ja/Nei → Hva_____
- e. Sivilstand_____
- f. Barn _____

Tabell 1-1. Hva er det som bidrar positivt til din psykiske helse i dag?

Moment	Sitat
Jobb – 7 ⁵ (11 ⁶)	«... jeg trivdes på jobben og det er jo givende å ha noe å gjøre...» S-05 «Jeg er i jobb, jeg trives med situasjonen min...» M-05 «Jeg trives godt på jobb.» B-05 «... for meg som har et godt forhold til tillitsvalgte, så gir det mye støtte.» B-05 «Tidligere har jeg følt at de (lærerne på arbeidsplassen) har vært der oppe, men nå føler jeg vi er på lik linje, hun er en kjempelærer.» T-08 «Jobber fra 07.00 til 16.30 hver dag og har 100% jobb.» T-08 «Jeg trives godt på jobben.» K-08 «Vi hjelper de på en måte føler jeg.» K-08 (En elev døde der hun er ansatt) «Det hjelper mye mer å snakke med sjefene på kontoret.» K-08 «Jeg har en jobb å gå til...» NT-11 «Det å kunne mestre ting og kunne hjelpe folk som sliter.» P-11
Familie ⁷ - 3 (6)	«Det er en stor påkjening i forhold til det å være i arbeid, jeg har en sønn som er mye syk.» M-05 «Han (sønn) er min gode opplevelse.» M-05 «...jeg har det greit hjemme.» NT-11 «Pappa» N-11 «Kjæresten min» N-11 «Hva er det som gir deg PH?», «Sønnen min.» N-11
Fritid – 4 (4)	«...har det greit på fritiden, trener har gått ned i vekt.» B-05 «Hva er det som gir deg PH?», «Volleyball» G-08 «Vi har noen guttekvelder og lønningspils av og til, <u> fotballkvelder og sånne ting.</u> » T-08 «Jeg er mye sammen med de (kollegaene) på fritiden.» K-08
Venner – 3 (3)	«Det sosiale på fritiden betyr veldig mye, er med i ei cellegruppe...» B-05 «Vi har noen <u> guttekvelder og lønningspils av og til, fotballkvelder og sånne ting.</u> » T-08 «Er i skogen, er sammen med venner og danser en del swing...» K-08

Tabell 1-2. Hva er det som bidrar positivt til din livskvalitet i dag?

Moment	Sitat
Familie ^{8-7⁹} (11) ¹⁰	«Reiser mye til Sverigesom er en del av meg, til familien.» B-05 «...jeg har gutten min (sønnen).» M-05 «...kobler du ut når du går på heia?», «Ja, da går jeg med pappa og de.» K-08 «...være med familien.» G-08 «Det å være med venner og familie, kjæresten og familien hennes.» P-11 «.., det er viktig å være med venner og familie. Godt og trygt.» P-11

⁵ Tall, antall informanter

⁶ Tall i parentes, antall sitater

⁷ Foreldre, søsken, samboer eller egne barn.

⁸ Foreldre, søsken, samboer eller egne barn.

⁹ Tall, antall informanter.

¹⁰ Tall i parentes, antall sitater.

	<p>«Mamma og pappa og min bror og ungene (niese og nevøer).» NT-11</p> <p>«Jo, han (kjæresten) også.» NT-11</p> <p>«Kjæresten min gir meg mye av det.» N-11</p> <p>«...når jeg og sønnen min finner på ting sammen.» N-11</p> <p>«Sønnen, men det stopper meg i å være sammen med andre mennesker også.» N-11</p>
Jobb-6(9)	<p>«Jeg har det veldig godt, har fast jobb, noe jeg må være kjempefornøyd med tenker jeg.» B-05</p> <p>«Jeg har hun tillitsvalgte her på jobb som jeg føler jeg har veldig behov for.» B-05</p> <p>«God økonomi har jeg ikke, men jeg har arbeid, har frihet over eget liv, kjærlighet,...» M-05</p> <p>«Når du gikk opp til fagprøven og strøk på den, møtte du veggen da?», «Ja, og det veldig.», «...Da gikk jeg ned i en dyp depresjon.» S-05</p> <p>«Den (jobben) betyr kjempemye, det er jo her jeg er mesteparten av tiden.» K-08</p> <p>«...økonomien er grei og at jeg har en god jobb og gode venner.» T-08</p> <p>«Den (jobben) er veldig viktig, jeg får inntekt også får jeg råd til å gå på skole.» G-08</p> <p>«Det hender vi (kollegaer) er ute,... på julebord og lønningspils, det er fint.» G-08</p> <p>«... i år er det helt supert å ha pause med de (kollegaene), balerer å tuller...» G-08</p>
Venner-6(7)	<p>«Venner, trening, de personene som er rundt meg i dag er veldig viktige.» B-05</p> <p>«Jeg setter veldig pris på de treffene vi har.... Det er der livet mitt startet, nesten.» B-05</p> <p>«Jeg har mer kontakt med venner fra andre deler av Norge enn jeg har her (Sørlandet).» S-05</p> <p>«Venner,...jeg kan snakke med de, finne på forskjellige ting, bare være med de.» K-08</p> <p>«Har gode venner rundt meg...» T-08</p> <p>«Når jeg er sammen med vennene mine har jeg det godt.» N-11</p> <p>«Det å være med venner,...» P-11</p>
Fritid - 5 (6)	<p>«... trygt og godt hjemme, meningsfull frihet, selvom det ikke er så mye.» M-05</p> <p>«Det å gå i skogen betyr mye, da får jeg god helse.» K-08</p> <p>«Vi har en sosialkomité, vi gjør ting i mellom,... volleyballturnering.» T-08</p> <p>«Ja det er mat, jeg er veldig glad i mat, liker å lage mat det er en fin måte å slappe av på,...» G-08</p> <p>«..., fritida mi er ikke fullt så meningsfull, det er derfor den trekker litt ned, men jeg jobber og står i også går det oppover.» G-08</p> <p>«Styrke og kondisjon, jeg sykler til jobb.» NT-11</p>
God helse –4 (4)	<p>«Jeg har god helse, mat på bordet...» M-05</p> <p>«Ja, det å gå i skogen det betyr mye, da får jeg god helse.» K-08</p> <p>«...helsa er på topp.» T-08</p> <p>«... helsa mi er normal, har ikke for god eller for dårlig kondis,...» G-08</p>

Tabell 2-1. Hva er det i din fortid som har bidratt positivt for din psykisk helse?

Moment	Sitat
Familie ¹¹ - 6 ¹² (9) ¹³	«Nærmeste familie har mye å si, på den ene sida.» G-05 «...når jeg har hatt den faren jeg har hatt har jeg lært at det å vise følelser ikke er noe vits.» G-05 «Jeg fikk litt kniven på strupen, nå må jeg få meg en utdanning som bare er på dagtid.» M-05 (fikk en sønn) «...skolen og pappa og de, har hjulpet meg til den jeg er i dag.» K-08 «Så er det søsknene mine, min søster og bror (rus)... Har fått et helt annet syn på livet.» T-08 «Jeg hadde vært samboer i to år. Og hadde jeg ikke kommet inn på skolen har jeg ingen anelse på hvor jeg ville ha vært psykisk i dag.» T-08 «Jeg hadde en veldig snill mamma frem til tenårene.» N-11 «Minst av en søskenflokk, og jeg må jo takle det.» NT-11 «Jeg har hatt det veldig greit bortsett fra dysleksien.» NT-11
Møte med profesjonelle - 2 (3)	«At jeg fikk så mange sjanser som jeg fikk.» M-05 «Jeg føler at folk hadde så god tålmodighet med meg og selv om jeg dreit meg ut så ordnet det seg igjen.» M-05 «...å bli møtt med forståelse og respekt.» S-05
Fritid – 2 (2)	«Jeg er aldri på byen lenger, mindre festing, det kan ha noe med alderen å gjøre.» T-08 «... det har vært mye sammen med hestene og mye med hunder. Det har vært deilig å ha hatt en plass å gå til.» NT-11
Venner – 1 (1)	«...når jeg begynte her oppe (VGS.) hadde jeg en kamerat som tok livet sitt, når jeg steg ut av bussen fikk jeg en telefon, det har vært med å forme meg.» T-08

Tabell 2-2. Hva i din fortid har bidratt positivt til din livskvalitet?

Moment	Sitat
Familie ¹⁴ -4 ¹⁵ (6) ¹⁶	«Broren min gikk her på skolen (VGS),...Og nå har vi veldig god kontakt. Det har jeg med alle mine søsken.» G-08 «Jeg har et godt forhold til moren min, men min far ser jeg ikke noe til.» G-08 «Jeg vil påstå at jeg har vokst opp med den beste mammaen.» G-08 «Du har hatt det veldig stabilt rundt deg i oppveksten?», «Ja veldig.» NT-11 «... det er fortsatt familie som har gjort meg mest lykkelig.» P-11 «Det er jo han jeg er kjærest med nå,...» N-11
Venner- 4 (4)	«..., jeg har hatt masse venner.» T-08 «Venner, Kari ¹⁷ , hun har jeg kjent helt siden jeg gikk her (barneskolen). Hun har hjulpet meg veldig mye.» K-08 «Familie og venner,...» NT-11 «Det som har vært viktig for meg er jo alle de forskjellige, merkelige og fantastiske menneskene jeg har truffet i løpet av hele greia.» N-11

¹¹ Foreldre, søsken, egne barn eller samboer.

¹² Tall, antall informanter.

¹³ Tall i parentes, antall sitater.

¹⁴ Foreldre, søsken, samboer eller egne barn.

¹⁵ Tall, antall informanter.

¹⁶ Tall i parentes, antall sitater.

¹⁷ Kari er et fiktivt navn.

Fritid- 3 (5)	<p>«Det å trene å være fornøyd med meg selv og gå ned alle de kiloene har vært viktige for meg.» B-05</p> <p>«Det har hatt mye å si for mitt velvære å ikke trenge å gå inn på stormote butikk og kunne gå inn i en vanlig butikk.» B-05</p> <p>«Fotball har betydd mye, som jeg har spøkt med før, fotball, damer og kamerater. Sånn er rangeringen.» T-08</p> <p>«Fotball og frihet har jeg hatt fra jeg var 18 år,...» T-08</p> <p>«..., hestene og hundene.» NT-11</p>
Møte med profesjonelle- 3 (3)	<p>«Stikkordet er tålmodighet. Jeg angret ikke på noen ting, jeg er glad for det livet jeg har hatt, jeg har fått et annet syn på livet. M-05</p> <p>«Det er vel det at jeg har mye respekt blant folk. Jeg har respekt for dem og de har respekt for meg.» S-05</p> <p>«Bortsett fra VGS er dette en av de beste skolene (grunnskole)». K-08</p>
Mestring- 1 (1)	<p>«...jeg vet det er ting jeg ikke får til, men det er også ting jeg får til.» S-05</p>

Tabell 3-1. Hva er det ved videregående opplæring som har bidratt positivt for din psykiske helse?

Moment	Sitat
Lærere ¹⁸ / ansatte – 6 ¹⁹ (10 ²⁰)	<p>«...dere tok dere tid enten på skolen eller en melding (sms) eller en telefonsamtale på kvelden så hadde dere tid for meg.» B-05</p> <p>«Den måten jeg ble møtt på av dere på skolen, dere trodde jeg kunne noe!» B-05</p> <p>«Det ble tatt hensyn til hver enkelt samtidig som klassen ble sett.» S-05</p> <p>«Dere lærere så ikke bare på oss som elever, dere tok tid til å prate når dere hadde mulighet til det.» S-05</p> <p>«Dere trodde vi ville få det til, var det noe som var vanskelig kunne vi gå å spørre om hjelp.» K-08</p> <p>«Veldig god støtte til å hjelpe meg gjennom.» K-08</p> <p>«Jeg har ikke hatt så gode lærere noen gang, egentlig.» P-11</p> <p>«De (lærerne) var ikke så sjefete, ...de var mer på vennestadiet at vi heller kunne samarbeide om hvordan det skulle være, vi kunne ha det greit sammen og ikke bare at lærerne skulle ha det greit.» N-11</p> <p>«... jeg lærte mye mer her (VGS). Her fokuserte de på alle tingene ikke bare en ting.» N-11</p> <p>«... det var flere enn bare meg som ikke skjønnte alt. At en kunne spørre om ting uten å føle seg så himla dum.» NT-11</p>
Mestring - 4 (6)	<p>«... dette er kanskje den første tingen (fagbrev) jeg har gjennomført, som jeg har papirer på. Selvfølgelig er det godt.» M-05</p> <p>«... de (kollegaene) sier jeg er veldig flink.» K-08</p> <p>«Om du ikke hadde gått på Vgs?», «Jeg tror at jeg ikke hadde bestått skolen da. For å være helt ærlig.» K-08</p> <p>«På jobb så føler jeg at jeg gjør det bra, der får jeg mye skryt.» G-08</p> <p>«Jeg har fått meg fagbrev og synes det er greit.» P-11</p> <p>«Jeg får en god følelse inni meg når jeg vet at jeg kan hjelpe andre.» P-11</p>
Klassemiljø - 5 (8)	<p>«På turene, en følte at det var klassen min.» S-05</p> <p>«Det er jo folk fra andre klasser som jeg fortsatt treffer.» S-05</p>

¹⁸ Lærere/ansatte, lærerne som elevene var i kontakt med på skolen, ansatte: fagarbeidere, sosial rådgivere og annet personale på skolen.

¹⁹ Tall, antall informanter

²⁰ Tall i parentes, antall sitater

	<p>«Vi hadde respekt for hverandre, vi hadde det moro sammen.» S-05</p> <p>«... de medelevene jeg gikk i klasse med, den trivselen rundt det.» K-08</p> <p>«Vi gikk godt overens alle sammen følte jeg.» K-08</p> <p>«... det var et godt klassemiljø, jeg følte i hvert fall det.» NT-11</p> <p>«Turer, alt av turer var veldig positivt, kom nærmere folk, ble bedre venner, kom mer inn på de andre elevene istedenfor å sitte i skoletimen for så å gå hjem og ikke se noe mer til hverandre.» P-11</p> <p>«Dere var med å bygge meg opp, før kunne jeg ikke lese inne i meg selv når det var andre tilstede i rommet. Etter jeg begynte på Vgs, lærerne forstod meg.» P-11</p> <p>«... her fikk jeg noen venner og jeg ble mer kjent med meg selv.» N-11</p>
Relasjon - 4 (6)	<p>«Hun (sosialrådgiver) kommuniserte jeg bra med og hun kommuniserte bra med behandlingssenteret.» S-05</p> <p>«Du var der (på skolen) ikke bare for å lære også for det sosiale ...» S-05</p> <p>«... hun (fagarbeider) hun var liksom en snill, hyggelig, jeg har ikke noe negativt å si om henne engang. Hun var helt perfekt, egentlig.» G-08</p> <p>«Jeg manglet jo noen tenner og det dro meg veldig ned. Den dagen hun (sosialrådgiver) kom med den beskjedne der, det ga meg mye. (Hun fikk ordnet penger slik at vedkommende kunne sette inn ei ny fortann.) Det kan jeg ikke glemme.» T-08</p> <p>«Han (fagarbeider) var veldig til å forstå, ... Han kunne sette seg ned og snakke med elevene hva de mente for noe.» P-11</p> <p>«... du var en venn, du slapp inn på lærerne på samme måte som du slapp de inn.» P-11</p>
Læretid – 1 (1)	<p>«Jeg fikk mye støtte i læretiden, også av gode veiledere og av opplæringskontoret. Og jeg fikk 2 måneder som lærling hos dere som betydde mye for meg.» B-05</p>

Tabell 3-2. Hva er det ved videregående opplæring som har bidratt positivt til din livskvalitet?

Moment	Sitat
Klassemiljø-7 ²¹ (13 ²²)	<p>«Det var veldig kjekt, ble hentet, frokost, pratet. Det var en veldig fin start på dagen.» M-05</p> <p>«Hvordan opplevde du turene?», «Det var jo veldig kjekt, det var et samhold.» M-05</p> <p>«Trivsel betydde mye, det å kunne sitte utenfor på en benk å ta seg en røyk. Det var helt klart en sosial setting.» M-05</p> <p>«Det var det felleskapet vi hadde, vi hadde jo frokost hver morgen.» B-05</p> <p>«Skolen hos dere har vært veldig viktig for meg, det var en måte å snu livet på.» B-05</p> <p>«De to skoleårene der har jeg stort sett bare positive minner fra.» S-05</p> <p>«Turene vi hadde til Hovden, Sverige.» T-08</p> <p>«Ser ikke så mye tilbake, liker å se fremover. Jeg ble mobbet i over 10 år på skolen før jeg kom her.» G-08</p> <p>«Ja, vi hadde noen skikkelige fine turer til Danmark og Hovden.» G-08</p> <p>«Det er turene vi har vært på, ...» K-08</p> <p>«Det at de (guttene i klassen) viste tilhørighet, det var en stor forskjell mellom oss, de to var gutter og jeg jente.» K-08</p>

²¹ Tall, antall informanter

²² Tall i parentes, antall sitater

	<p>«Nils²³ og Ola²⁴ (to gutter i klassen) det er de jeg husker mest ifra skolen, det var dem jeg gikk mest sammen med.» K-08</p> <p>«Når jeg begynte på VGS ..., fant jeg ut at jeg var litt normal.» N-11</p>
Lærere/ansatte ²⁵ - 6 (10)	<p>«... når en kom på bussen om morgenen, ble møtt med «god morgen» av alle.» B-05</p> <p>«Selv om en ikke alltid var enige, så var det lov å diskutere og du som klasseforstander og andre lærere viste at dere brydde dere om oss.» S-05</p> <p>«Å bli møtt med sånn med forståelse og med troa, dere respekterte oss for det.» S-05</p> <p>«Stikkordet er tålmodighet.» M-05</p> <p>«..., jeg kommer tilbake til tålmodighet, at de (lærere/ansatte) orket, at de gadd.» M-05</p> <p>«Du hadde lærere som hjalp deg uansett hva det var for noe, fritida de eller noe personlig eller.» T-08</p> <p>«Alle lærerne jeg møtte har bidratt til livskvaliteten, ble møtt av et positivt menneske om morgenen.» T-08</p> <p>«Jeg har fått bedre selvtillit og har fått ting til på skolen.» NT-11</p> <p>«Det var veldig positivt hvis jeg fikk noe ros på skolen.» P-11</p> <p>«Dere har hjulpet meg med utrolig mye med lesing og skriving. Jeg hadde ikke kommet så langt i dag hadde det ikke vært for Vgs.» P-11</p>
Trygghet- 5 (5)	<p>«Å bli møtt sånn med forståelse og med troa, dere respekterte oss for det.» S-05</p> <p>«Det (mobbingen) skjedde på skolebussen, og det ble skikkelig slått ned på skolen. Skolen har nok mye å si for det.» G-08</p> <p>«..., var vi (ansatte) alltid tilgjengelige?» «For meg så var dere det.» T-08</p> <p>«Det er tryggheten jeg har fått, jeg har lært å stole på folk som jeg ikke kjenner så godt.» P-11</p> <p>«Jeg visste alltid at de (ansatte) var der, uansett.» N-11</p>
Læretid- 4 (6)	<p>«Jeg hadde egentlig bedre veiledning av de andre kollegaene mine enn av veilederen min.» S-05</p> <p>«Det å hjelpe folk i skolen er en ting, det å hjelpe folk, spesielt barn ut av kinkige familiesituasjoner, da føler jeg at jeg får gjort mer egentlig.» G-08</p> <p>«Det var veldig greit (læretid). Jeg trives veldig her.» NT-11</p> <p>«Det betydde <u>sykk</u> mye for meg, men jeg kunne ha tenkt meg 100% jobb.» NT-11</p> <p>«Jeg vet ikke helt, vi bestod ikke med glans (de var to lærlinger). Veilederen var mye sykemeldt.» NT-11</p> <p>«Hvordan var oppfølgingen du fikk som lærling?», «Veldig bra.» P-11</p> <p>«...jeg føler at jeg betyr noe for de at jeg er der.» N-11</p> <p>«Ja, jeg gruer meg til å ikke være der (læreplass) mer.» N-11</p>

²³ Oppdiktet navn

²⁴ Oppdiktet navn

²⁵ Lærere/ansatte, lærerne somelevne var i kontakt med på skolen, ansatte: fagarbeidere, sosialrådgivere og annet personale på skolen.