



ÁRSSKÝRSLA

Sálfræðipjónusta í Menntaskólanum við Hamrahlíð
skólaárið 2018-2019

Bóas Valdórsson
sálfræðingur

Eftirfarandi er samantekt á störfum sálfræðings Menntaskólans við Hamrahlíð (MH) veturinn 2018-2019, yfirlit yfir starfsemistölur og vangaveltur um þá möguleika sem hægt er að hafa í huga við áframhaldandi þróun á þessari þjónustu. Er þetta þriðja árið sem þessi þjónusta stendur nemendum skólans til boða og því verður einnig fjallað um samanburð á milli ára. Alls leituðu 156 nemendur til sálfræðings skólans á tímabilinu ágúst 2018 til júní 2019. Ástæður voru fjölbreyttar líkt og undanfarin ár. Helst voru það kvíði, vanlíðan, streita og álag í daglegu lífi sem voru algengar ástæður sem nemendur gáfu upp fyrir komu sinni. Sálfræðingur skólans hélt reglulega fyrirlestra fyrir nemendur, starfsfólk sem og kynningu á starfinu utan skólans. Dæmi um þetta er að haldnir voru fyrirlestrar í lífsleikniáföngum skólans og kynningaerindi á fundum með foreldrum. Heilt yfir þá var nýting þjónustunnar svipuð og síðustu tvö ár. Fleiri einstaklingsviðtöl fóru þó fram þetta árið en nemendur bókuðu 492 viðtöl þennan veturinn til samanburðar við 343 (2017-2018) og 461 (2016-2017).

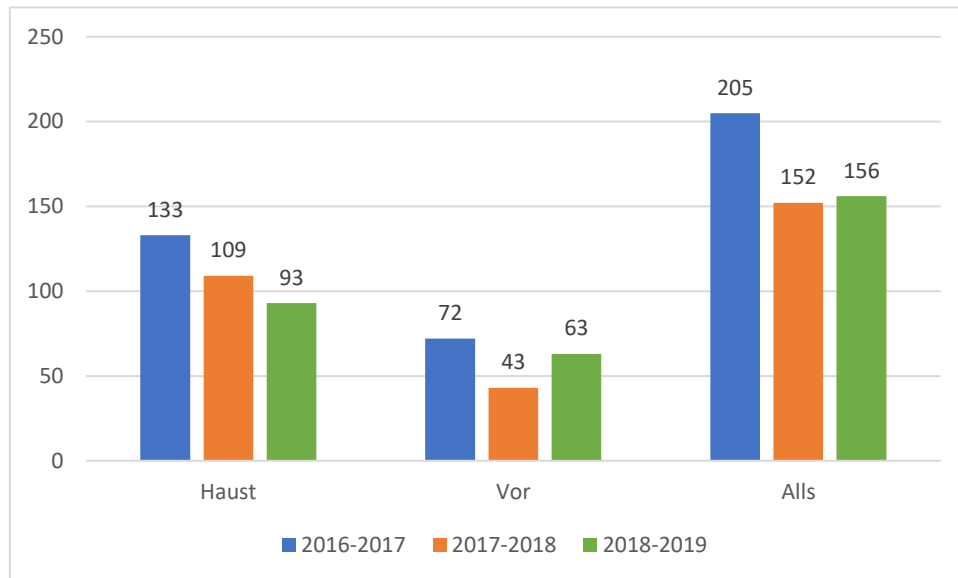
Sálfræðingur hefur verið starfandi í Menntaskólanum við Hamrahlíð frá því haustið 2016. Hlutverk sálfræðingsins hefur verið að bjóða upp á almenna skólasálfræðiþjónustu og útfæra starfið í samstarfi við starfsfólk skólans og nemendur.

Áhersla hefur verið á að vinna gegn brotthvarfi og bjóða nemendum upp á viðtöl sem fela í sér almenna ráðgjöf, mat á vanda og stuðning. Miðað hefur verið við að aðkoma sálfræðings sé fyrirbyggjandi inngríp þar sem miðað er við að nemendur geti fengið 3-4 viðtöl hjá sálfræðingi sér að kostnaðarlausu innan skólans. Einnig hefur verið gert ráð fyrir því að sálfræðingurinn haldi námskeið og fyrirlestra fyrir nemendur, foreldra og kennara.

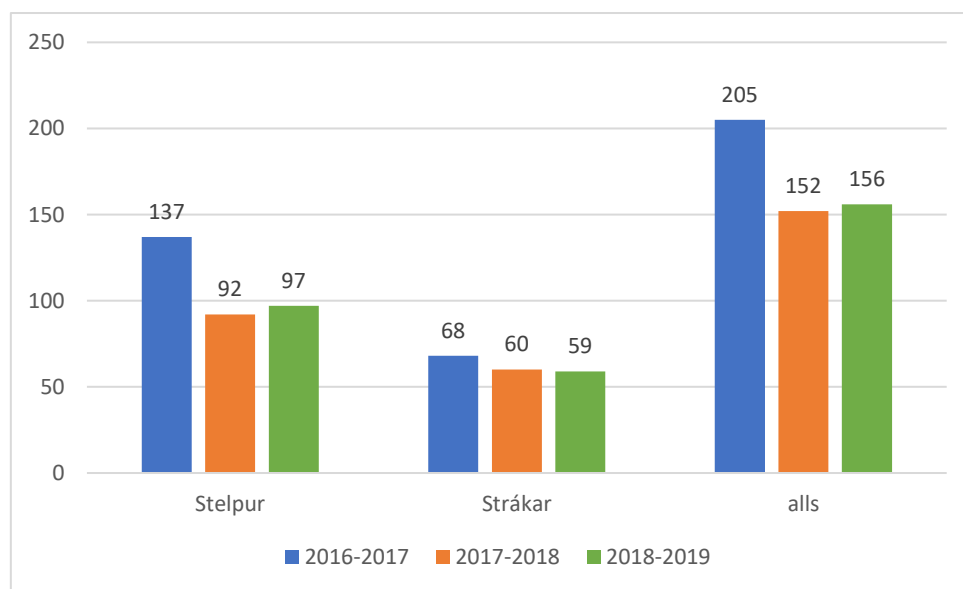


Einstaklingsviðtöl

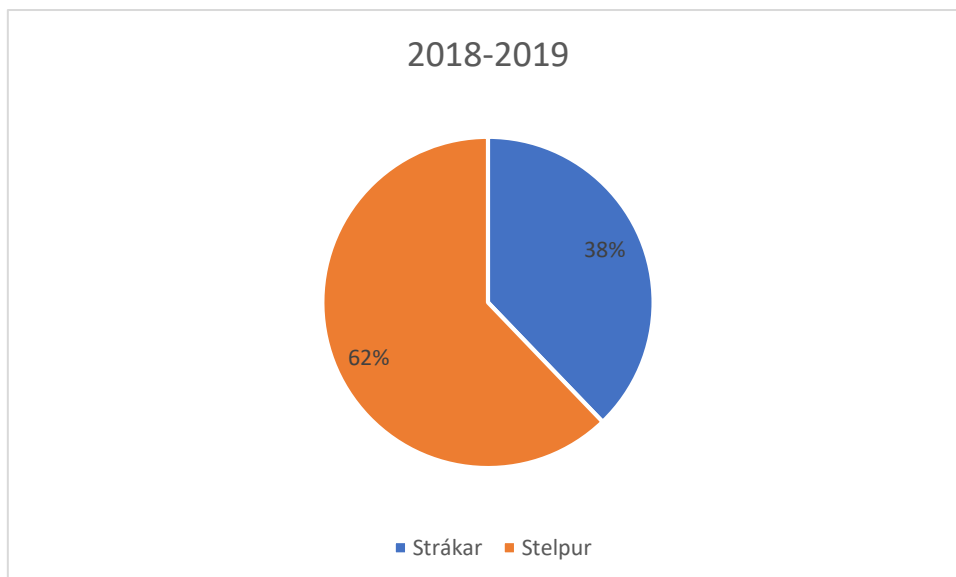
Alls leituðu 156 nemendur til sálfræðings skólans veturinn 2018-2019 þar af 97 stelpur (62 %) og 59 strákar (38 %). Er kynjahlutfallið svipað milli ára og í samræmi við kynjasamsetningu skólans. Einnig er svipaður nemendafjöldi að nýta sér þjónustuna borði saman við árið á undan. Biðtími eftir viðtölum var alla jafnan stuttur og hægt var að gefa öllum nemendum viðtöl sem eftir því óskuðu.



Mynd 1. Fjöldi nemenda sem leituðu til sálfræðings MH síðustu þrjá vetur.

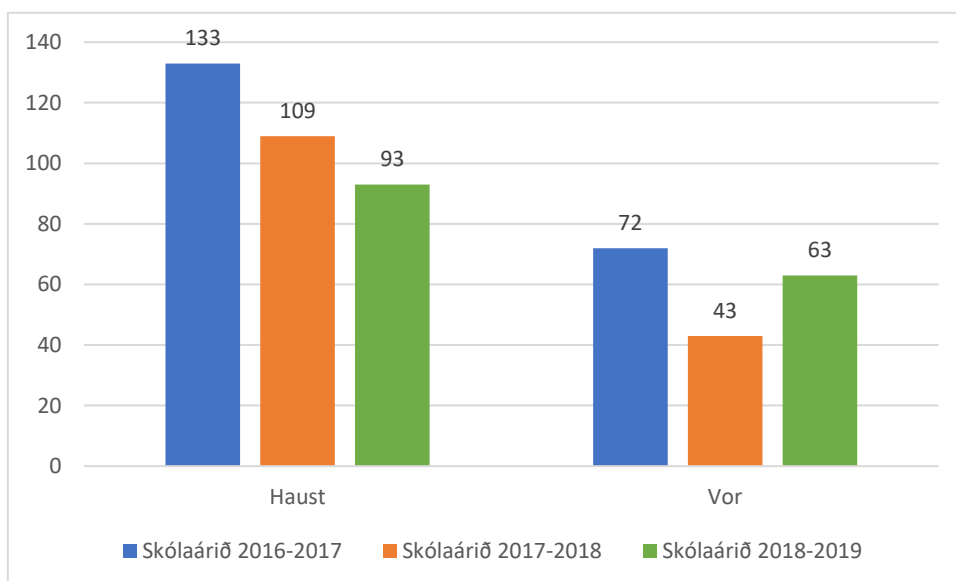


Mynd 2. Heildarfjöldi nemenda sem leituðu til sálfræðings MH á þriggja ára tímabili, skipt upp eftir kyni.



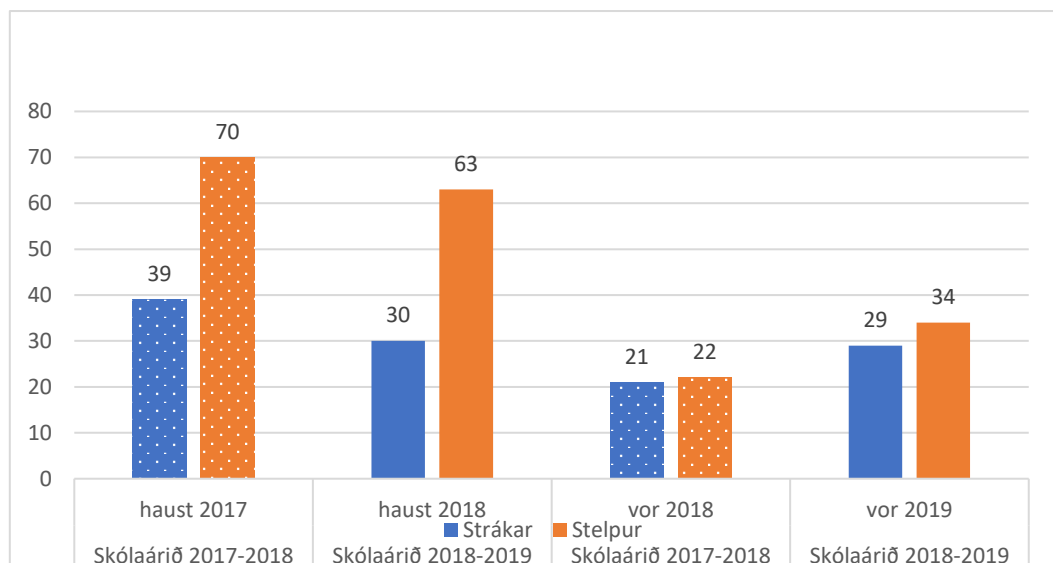
Mynd 3. Kynjaskipting þeirra sem leituðu til sálfræðings MH veturinn 2018-2019

Á mynd 4 má sjá að fleiri nemendur óska eftir viðtali hjá sálfræðingi á haustönn en vorönn síðustu þrjú ár.



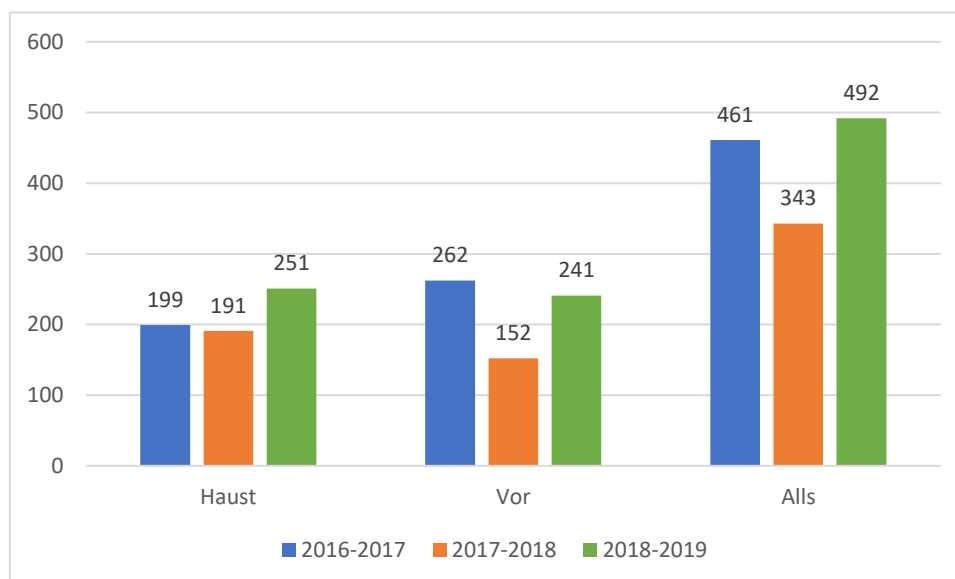
Mynd 4. Fjöldi nemenda sem leituðu til sálfræðings MH á haustönn og vorönn síðustu tvo vetur.

Á mynd 5 má sjá að á síðustu tveimur árum hafa stelpur leitað í mun meira mæli en strákar til sálfræðings á haustönn. Á vorönn er kynjaskipting hinsvegar nokkuð jöfn.



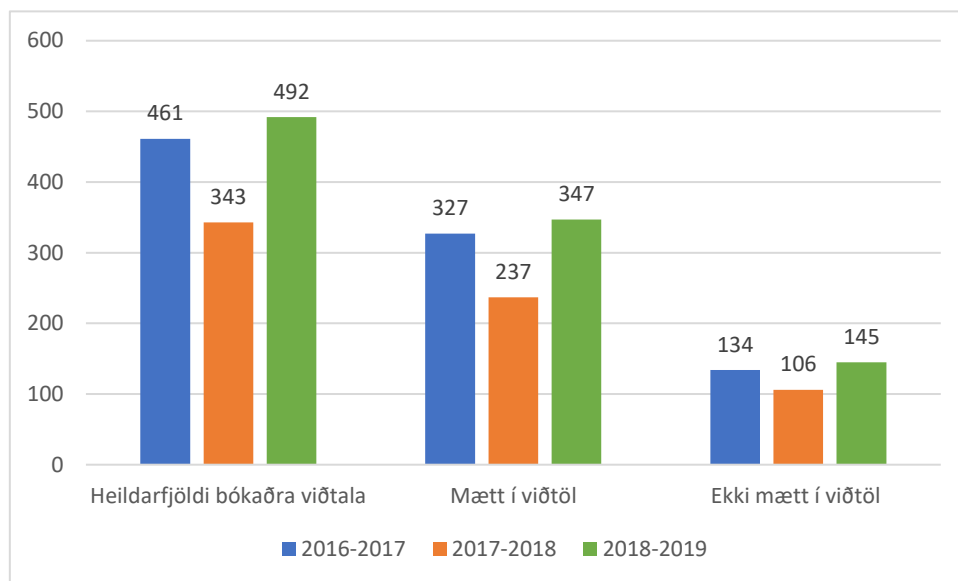
Mynd 5. Fjöldi nemenda sem leitaði til sálfræðings flokkað eftir önnum og kyni sl 2 árin.

Á mynd 6 má sjá fjölda bókaðra viðtala síðustu þrjú ár skipt upp eftir önnum. Fjöldi viðtala er breytilegur á milli ára og hafa aldrei jafn mörg viðtöl verið bókuð og á undangengnum vetri. Mögulegar ástæður fyrir því eru líklega að ákveðið var að hafa lengd viðtalstíma breytilega til að geta sinnt fleiri nemendum og hefur því skapast svigrúm til fleiri viðtala yfir veturinn til að mæta þörfum nemenda.

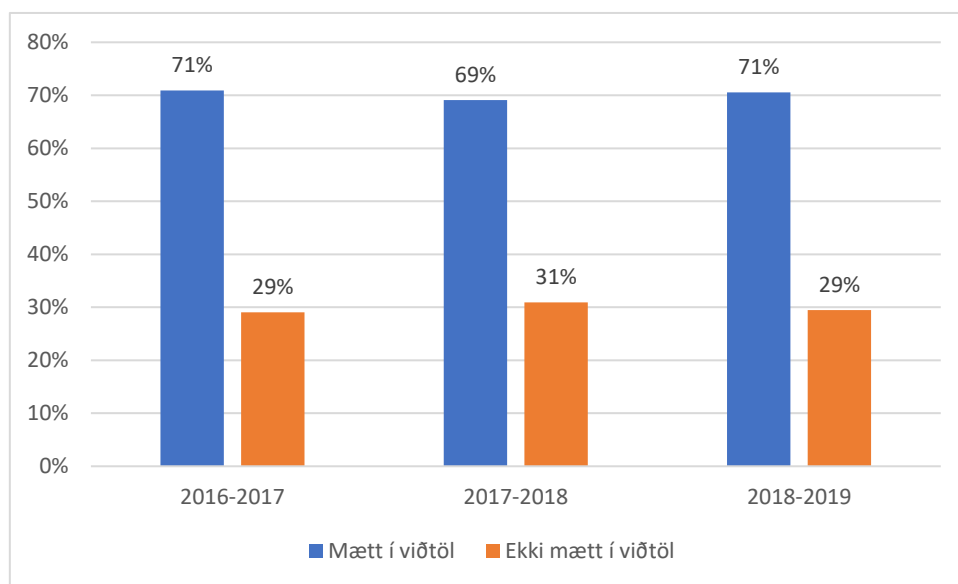


Mynd 6. Fjöldi bókaðra einstaklingsviðtala hjá sálfræðingi MH skipt upp eftir önnum.

Á myndum 7 og 8 kemur fram hvernig mæting í viðtöl hefur verið síðustu þrjú ár. Sambærilegt mætingarhlutfall hefur verið síðustu þrjú ár þar sem nemendur mæta í um 70% af bókuðum viðtölum.

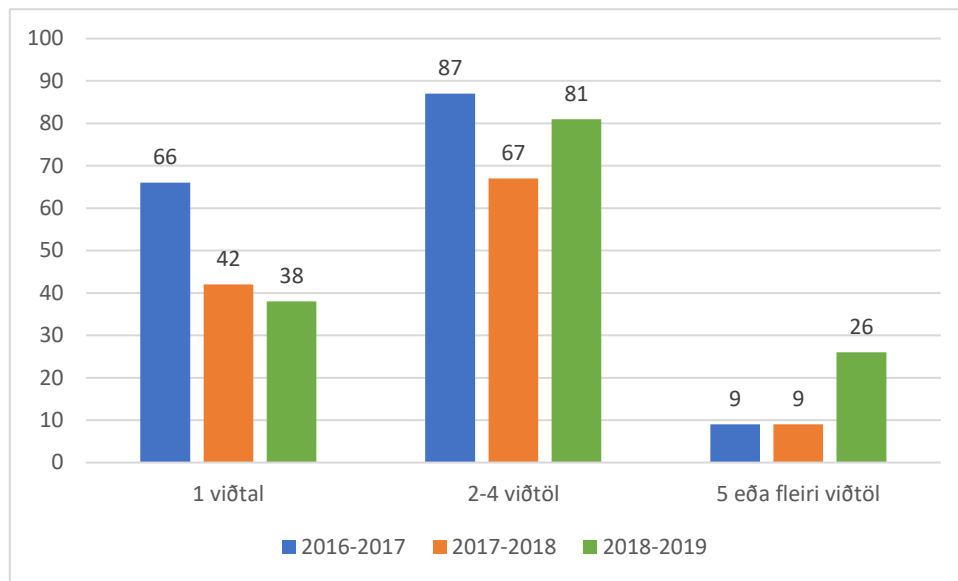


Mynd 7. Fjöldi nemenda og mæting í viðtöl.



Mynd 8. Hlutfall nemenda sem mættu og mættu ekki í viðtöl sl. þrjú skólaár.

Á mynd 9 má sjá að stærsti hluti nemenda nýta sér 2-4 viðtöl. Nokkuð stór hópur kom bara í eitt viðtal og sá hópur sem kom í fimm eða fleiri viðtöl stækkar töluvert á milli ára. Ætla má að þetta sé einnig vegna þess að ákveðið var að bjóða upp á fleiri en styttri viðtöl fyrir nemendur til að mæta þeirra þörfum.



Mynd 9. Fjöldi nemenda út frá því hversu mörg viðtöl þeir nýttu sér veturinn síðustu þrjú ár.

Samantekt í tengslum við einstaklingsviðtöl:

Mikil eftirspurn hefur verið eftir sálfræðiviðtölum síðustu þrjú vetur og hafa ástæður komu nemenda verið svipaðar á milli ára. Svipaður fjöldi nemenda hefur leitað til sálfræðings skólans síðustu tvo vetur eða um 150 nemendur árlega. Ákveðið var að hafa meiri breytileika í lengd viðtala þetta árið hefur það skilað sér í því að aldrei hafa nemendur komið í fleiri viðtöl en nemendur bókðu 492 á síðastliðnum vetri til samanburðar við 343 árið áður. Má því segja að nemendur séu að nýta sér þessa þjónustu mjög vel. Áberandi er að fleiri nemendur leita til sálfræðings að hausti en sumir af þeim nemendum eru í sambandi við sálfræðinginn báðar annirnar. Mögulegar ástæður gætu verið mikið álag við upphaf vetra sem áhugaværi að skoða nánar.

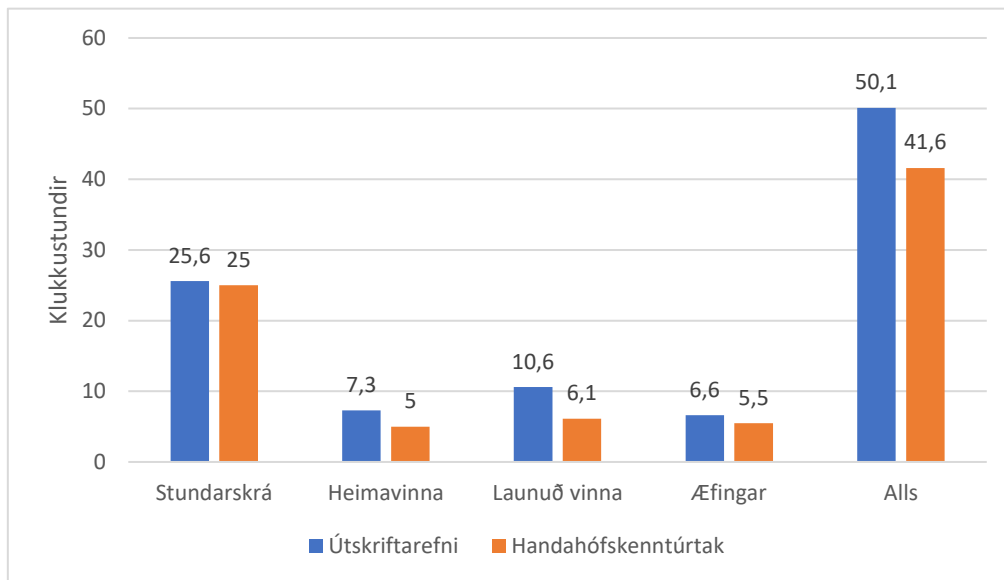
Nokkuð afgerandi er að nemendur mæta ekki í þriðjung þeirra viðtala sem þeir bóka, þrátt fyrir ýmsar tilraunir til að hvetja þau til að skrá hjá sér viðtalstíma. Mögulega þarf að leggja en frekari áherslu á það með nemendum að nýta þau viðtöl sem þau óska eftir til að forðast það að aðrir nemendur sem vilja nýta þjónustuna þurfi að bíða. Ástæður sem nemendur gefa reglulega fyrir því að mæta ekki í bókuð viðtöl er gleymaska, mikið álag í skóla eða óvænt veikindi

Skólapúlsinn.is

MH hefur verið þátttakandi í framhaldsskólapúlsinum (www.skólapúlsinn.is) undanfarin ár með það að markmiðið að átta sig jafnóðum á líðan og aðstæðum nemenda í skólanum. Könnunin er framkvæmd af utanaðkomandi aðila í gegnum netið og stuðst er við handahófskennt úrtak nemenda úr nemendaskrá skólans. Í ár voru svöruðu 111 nemendur af 120 og var svarhlutfallið 91,5%. Með þessu mælitæki er hægt að átta sig á breytingum í líðan nemenda skólans og bera líðan þeirra saman við líðan annarra nemenda í öðrum menntaskólum.

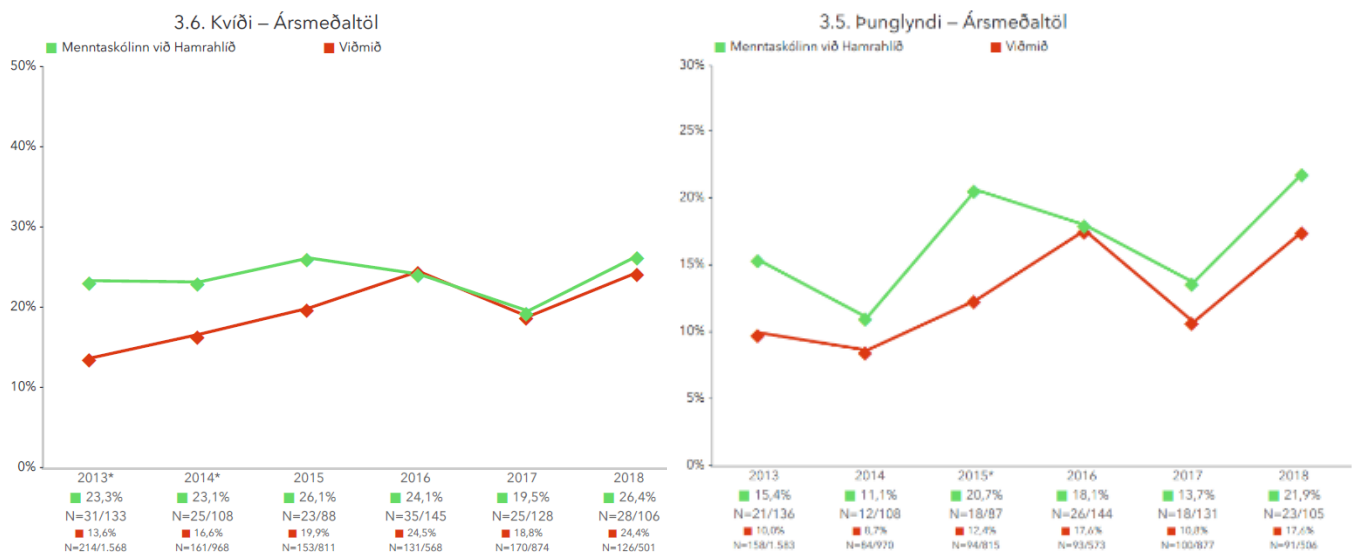
Þetta árið var bætt við spurningu þar sem nemendur voru beðnir um að leggja mat á hvernig þau verðu tímanum sínum í dæmigerðri viku. Á mynd 10 má sjá samantekt á þessum svörum þar sem svör úr handahófskenndu úrtaki nemenda (n=111) eru borin saman við svör útskriftarnema (n=95). Samkvæmt svörum nemenda þá eyða nemendur um 30-32 tímum á viku í skólasókn og heimanám. Útskriftarnemendur vinna nokkuð meira en meðalnemandi í MH og áhugavert verður að teljast að nemendur í MH virðast eyða meiri tíma í dæmigerðri viku í launaða vinnu en við heimanám. Vinnuvika nemenda í MH er um 42-50 stundir á viku.

Var ákveðið að óska eftir því að bæta þessari spurningu við þetta árið þar sem nemendur tala oft um það að þau séu undir miklu álagi. Mikilvægt í því samhengi er því að átta sig á því undir hverskyns álagi nemendur eru. Ljóst er að álag á nemendur eru talsvert en einnig að álag utan skólans er þó nokkuð.



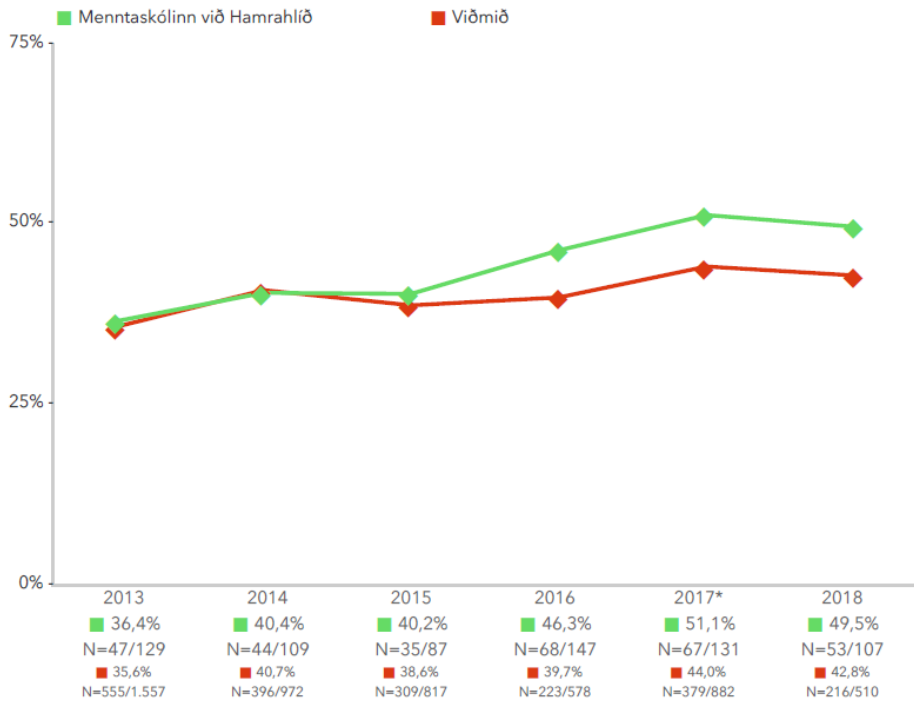
Mynd 10. Yfirlit það hversu mikill tími fer í hjá nemendum að sinna formlegum skyldum í dæmigerðri viku.

Í framhaldsskólapúlsinum er einnig spurt um kvíða, þunglyndi og svefntíma og eru eftirfarandi myndir fengnar úr skýrslu framhaldsskólapúlsins. Þar má sjá að eftir minnkandi kvíða- og þunglyndiseinkennum síðustu tvö ár virðist aukning á kvíða- og þunglyndiseinkennum þetta árið. Sambærileg breyting virðist vera í samanburðaskólunum og erfitt er að segja til með vissu hvað veldur þessum breytingum á milli ára.



Varðandi svefntíma þá er svörun nokkuð sambærileg á milli ára en eftirtektavert hlýtur að teljast að um 50 % nemenda telja sig sjaldan eða aldrei hafa verið útsofin síðustu 30 daga. Ætla má út frá áhrifum svefns á líðan að almennt svefnleysi meðal nemenda hafi talsverð áhrif á líðan þeirra. Eins og sjá má á þessari mynd þá er þetta töluverð aukning frá árinu 2013 þegar um 36% nemenda í MH töldu sig sjaldan eða aldrei vera útsofin síðustu 30 daga.

3.7. Svefnleysi – Ársmeðaltöl



Samstarf við foreldra og fagaðila utan skólans

Samstarf var í nokkrum málum við foreldra og haldnir voru fjölskyldufundir með námsráðgjöfum til að undirstrika samstarf heimilis og skóla og til að virkja stuðningsnet nemendanna. Var slíkt samstarf alltaf í fullu samráði við nemendurna sjálfa. Einnig voru fundir haldnir með fagaðilum í kringum málefni nemenda til að samhæfa þjónustu og úrræði í kringum einstaka nemendur.

Nokkur tilvik komu upp þar sem nemendum var vísað í áframhaldandi meðferð og/eða greiningu hjá viðeigandi meðferðaraðilum utan skólans og var slíkt alltaf gert í fullu samráði við nemendurna sjálfa.

Samstarf innan og utan skólans

Sálfræðingur hefur starfað náið með námsráðgjöfum, hjúkrunarfræðingi og kennurum eftir þörfum hverju sinni. Vikulegir fundir eru í stoðteymi skólans en í því teymi sitja námsráðgjafar, hjúkrunarfræðingur og sálfræðingur. Einnig hefur sálfræðingur komið að úrvinnslu og fyrirhöfn á framhaldsskólalápinum sem er könnun sem lögð er fyrir úrtak nemenda og höfð til hliðsjónar í innra mati skólans.

Sálfræðingur skólans hefur haldið utan um lokaðan facebook hóp fyrir sálfræðinga í framhaldsskólum. Fundur var haldinn í apríl 2019 þar sem ákveðið var að efla samstarf skólasálfræðinga í framhaldsskólum en frekar næsta vetur.

Sálfræðingur skólans hefur settið í fagraði eineltismála á vegum Menntamálastofnunar síðustu tvo vetur. Hlutverk fagraðsins er að veita skólasamfélaginu stuðning vegna eineltismála með almennri ráðgjöf, leiðbeiningum og upplýsingagjöf.

Yfirlit yfir fyrirlestra og fræðsluerindi og fjölmiðlaumfjöllun veturinn 2018-2019:

Eftirfarandi er yfirlit yfir þá fyrirlestra og fræðsluerindi sem haldin voru af sálfræðingi skólans veturinn 2018-2019.

Kvennaskólinn í Reykjavík:

- Fyrirlestur á Húspingi Kvennaskólans 2018 - 26.10.2018. **Erindi:** Sálfræðiþjónusta í framhaldsskólum. Erindið var haldið með Fríði Reynisdóttur náms- og starfsráðgjafa í MH.

Menntaskólinn við Hamrahlíð:

- Foreldravöld fyrir nýnema 04.09.2018. **Erindi:** Ungt fólk, aðstæður þess og líðan í menntaskóla.
- Fyrirlestur fyrir foreldra IB nema 27.09.2018. **Erindi:** New opportunities and good mental health.
- Kynning á starfi sálfræðings MH á aðalfundi foreldrafélags MH. 04.09.2018.

Norræna ráðherranefndin:

- Fyrirlestur og þátttaka í panel á ráðstefnunni *Emotional Well-being of Children School as the venue for mental health promotion, prevention and early intervention* sem haldin var á vegum norrænu ráðherranefndarinnar. 28.03.2019. Grand Hótel, Reykjavík. **Erindi:** High school students and mental health.

Ríkissjónvarpið:

- Borgarafundur um geðheilsu ungs fólks 26.04.2019. Bein útsending frá borgarafundi um geðheilsu ungs fólks. Umsjón: Einar Þorsteinsson og Sigríður Hagalín. Þátttaka í umræðupanel um málefni ungs fólks út frá sjónarhorni skólasálfræðings Menntaskólans við Hamrahlíð.

Kvíðinn í samfélaginu:

- Fyrirlestur á ráðstefnunni „Kvíðinn í samfélaginu“ sem haldin var 4-5 apríl 2019 af Guðbrandsstofu í samstarfi við Embætti Landlæknis, Geðhjálp, Háskólann í Reykjavík, Háskólann á Akureyri og félag íslenskra músíkþerapista.

Fréttablaðið: Stutt viðtal við í Fréttablaðinu laugardaginn 8. september. Viðtalið var hluti af stærri umfjöllun fréttablaðsins um nýja skýrslu Embætti Landlæknis varðandi sjálfsvígshugsanir og sjálfsvígstíla raunir meðal íslenskra ungmenna (sjá nánar <http://www.visir.is/paper/fbl/180908.pdf>)

Morgunblaðið:

- Viðtal við Morgunblaðið laugardaginn 22. september 2018. Viðtalið var hluti af stærri umfjöllun mbl.is um stöðu geðheilbrigðismála á Íslandi fyrir ungt fólk. (sjá nánar:

https://www.mbl.is/frettir/burdargrein/2018/09/24/ungt_folk_undir_of_miklu_alagi/)

- Viðtal við morgunblaðið fimmtudaginn 11. Apríl 2019. Þar sem fjallað var um mikið álag sem framhaldsskólanemendur eru undir. (sjá nánar:

https://www.mbl.is/frettir/innlent/2019/04/11/vinnualag_veldur_streitu/)

Samantekt

Á síðustu þremur árum hefur sálfræðingur skólans sinnt 513 nemendum og hafa verið bókuð 1296 einstaklingsviðtöl. Hafa nemendur fengið stuðning og ráðgjöf í tengslum við mjög fjölbreytt viðfangsefni og hefur stöðug eftirspurn verið eftir viðtölum síðustu þrjá vetur. Af þessu má ráða að raunveruleg þörf er á slíkri þjónustu innan skólans.

Sálfræðingur skólans hefur haldið fyrirlestra um tilfinningastjórnun, streitustjórnun og hagnýt bjargráð fyrir alla nýnema síðastliðinn þrjú ár í lífsleiknitímum. Hefur þjónustan því nýst öllum nemendum skólans að einhverju marki.

Í lífsleiknifyrirlestrum hefur nemendum verið leiðbeint um hvert þeir gætu leitað ef þeir teldu þörf á frekari aðstoð og einnig var afhentur bæklingurinn „Leiðir að betri líðan“ og bæklingurinn „Mikið álag – hvað get ég gert“ sem eru stuttir bæklingar sem hugsaðir eru til að auðvelda nemendum við að fá yfirsýn yfir eigin styrkleika og bjargráð. Einnig eru þar ráðleggingar um hvaða leiðir hægt er að fara til að hafa jákvæði áhrif á eigin líðan og tenglar á gagnlegar heimasíður. Bæklingana má nálgast á heimasíðu skólans.

Undirbúningur hefur staðið yfir í vetur að því að þróa rafrænt fræðsluefni í samstarfi við Menntaskólann á Akureyri sem nýst þar sem áhersla verður á almenna geðrækt og jákvæða geðheilsu. Vonir standa til að hægt verði að notast við það efni bæði í einstaklings- og hópráðgjöf fyrir nemendur á næstu árum.

Að endingu eru hér áherslupunktur sem hafðir hafa verið til hlíðsjónar við þróun skólasálfræðingsstarfið í Menntaskólanum við Hamrahlíð.

Mikilvægt er fyrir alla að læra á það hvernig umhverfið hefur áhrif á það hvernig okkur líður. Æfingin skapar meistarann og þess vegna þurfum við að æfa það hvernig við viljum bregðast við streituvaldandi aðstæðum og álagi. Ýmsar leiðir hafa gagnast fólki og hér að neðan eru hugmyndir að leiðum sem geta nýst okkur þegar við erum að takast á við álag og krefjandi aðstæður.

Fimm gagnlegar leiðir

1. **Öndun:** Það er mjög gagnlegt að venja sig á að fylgjast með eigin andardrætti. Með því að ná að djúpri og góðri öndun getum við haft áhrif á streitustigið í líkamanum og aukið súrefnistæði til allra vöðva.
2. **Slökun:** Gott getur verið að læra einfaldar slökunaræfingar sem hægt er að gripa til þegar þörf er á. Þægilegt er að byrja á stuttu æfingu þar sem við reynum að vera slök í öllum vöðvum líkamans. Öft er byrjað á því að koma sér fyrir í göðum stöllum í rölu umhverfi. Byrja svo á því að slaka á í fótum og svo upp fótlegg. Því næst beina athygninni að maga og baki og svo öxlum, háls og höfði. Sumum finnst líka góð slökun að fara í það eða sund eða jafnvel í stuttan göngutúr.
3. **Hreyfing:** Mælt er með því að ung fólk og fullorðnir hreyfi sig markvisst í um 45-60 mínútur daglega að jafnaði. Regluleg hreyfing hefur margvísleg áhrif á það hvernig okkur líður og hjálpar okkur að takast á við streitufullar aðstæður og njóta hvíldar.
4. **Svefn:** Samkvæmt nýjustu rannsóknum þarf ungt fólk á aldrinum 14-25 ára að sofa um 7-10 tíma á hverri nóttu. Göður og reglulegur svefn eykur einbeitingu og úthald við krefjandi verkefni.
5. **Skipulagsbók:** Það hefur reynt mörgum vel að eiga skipulagsdagbók og skrá niður þau verkefni sem eru framundan til að fá góða yfirsýn yfir það sem er framundan. Með því er hægt að undirbúa sig í tíma og þannig draga úr því álagi sem fylgir því að gera hlutina á síðustu stundu undir miklu stressi.



Úr árskýrslu 2016-2017 í tengslum við áframhaldandi uppbyggingu á sálfræðiþjónustu skólans:

- Ljóst er að þörfin fyrir sálfræðing innan skólans er mikil og möguleikarnir margir. Mikilvægt er því að halda áfram því þróunarstarfi sem nú þegar er hafið og þróa starfið áfram í samráði við starfsfólk skólans og nemendur.
- Huga þarf að samstarfi við aðra skóla sem eru að fara byggja upp sálfræðiþjónustu á framhaldsskólastigi til að miðla þekkingu og reynslu á þessu sviði með það fyrir augum að þjónustan og áherslunnar hjá sálfræðingum innan framhaldsskólana séu að nýttast nemendum sem best.
- Huga þarf betur að því að þróa hópráðgjöf, námskeið og fyrirlestra fyrir nemendur. Í því samhengi hafa verið lögð drög að námskeiðum sem fara munu í gang á næsta vetri þar sem áhersla verður á tilfinningastjórn, streitustjórn, samskiptafærni, styrkleika vinnu og jákvæða sálfræði. Mikilvægt verður að teljast að sú fræðsla og/eða námskeið séu aðgengileg nemendum innan hefðbundins skólatíma.
- Vinna er þegar hafinn innan skólans við að skilgreina betur jaðarhópa eða nemendur í áhættuhópum til að mæta þörfum þeirra með marvissum hætti. Í því samhengi er hægt að horfa til ýmissa þátta s.s. mætingareinkunnir, fjölda lokinna eininga, námsferil eða reyna að finna þá nemendur sem hafa einangrast félagslega, þá nemendur sem eru undir of miklu álagi námslega/vinnulega/félagslega eða þá nemendur sem glíma við geðræna erfiðleika svo einhver dæmi séu nefnd. Í þessu samhengi er líka stuðst við niðurstöður þeirra kannana sem gerðar er á líðan og upplifun nemenda.

HELGIN • FRÉTTABLAÐIÐ

Aðstoðin þarf að vera aðgengileg og ekki með löngum biðlistum

Menntaskólinn við Hamrahlíð er einn af þeim framhaldsskólum sem hafa ráðið inn sálfræðing til að þjónusta nemendur. Nemendur geta því fengið innan skólans ókeypis sálfræðiþjónustu á sínum forsendum. Bóas Valdórsson sálfræðingur siglir nú inn í þriðja árið sitt þar. Þarna skarast heilbrigðis- og menntamál. „Þessi mál hafa verið að þróast í skólakerfinu á síðastliðnum þremur árum. Það virðist vera skilningur og áhugi fyrir að þessi tvö ráðuneyti starfi

saman og verði samstíga,“ segir Bóas. „Það hefur verið að aukast að sálfræðingar séu aðgengilegir í framhaldsskólum og sýnt sig að þörf er á þessi þjónustu.“

Bóas segir að margir nemendur nýti sér þjónustuna. „Mér finnst þetta frábær kynslóð sem er að alast upp. Þau eru meðvitað um að takast á við sína hluti og eru meðvitaðri um að takast á við tilfinningar sínar. Forvarnir og fræðsla síðustu árin hefur miðað að því að hvetja fólk til að leita sér aðstoðar

ef fólk líður illa eða glímir við erfiðleika en þá þarf aðstoðin að vera opin og aðgengileg og ekki með of löngum biðlistum,“ segir Bóas.

„Auðvitað eru nemendur inn á milli sem eru að takast á við erfiðleika sem eru krefjandi og svo vísum við nemendum áfram í heilbrigðiskerfið ef þörf er á frekari úrræðum vegna flóknari og stærri erfiðleika. Hvar byrjar maður? er viðamikil spurning þegar maður er ungur.“