



Ski kommune



## Fysioterapi i skolehelsetjenesten

### Ungdom og stressrelaterte plager

**Anna Eklöf-Flugstad**, spesialfysioterapeut barn og unge, Samhandlingsenheten – Rehabiliteringsavdelingen, Ski kommune. Prosjektmedarbeider.

**Gro Askland Øyehaug**, psykomotorisk fysioterapeut, privatpraktiserende fysioterapeut ved Follo Fysioterapi i Ski. Prosjektleder.

## Forord

I løpet av våren 2014 har jeg hatt flere møter med Anna som er fysioterapeut på videregående skole. Vi har drøftet felles problemstillinger som vi møter i vår praksis, men det er spesielt stressrelaterte plager hos ungdom som har vært gjennomgående tema. Jeg jobber til daglig som psykomotorisk fysioterapeut på fysikalsk institutt i Ski med kurativ virksomhet. Her møter jeg mange ungdommer med anspente og stive kropper. De har ofte en negativ opplevelse av egen kropp og oppfatter kroppen mer som et instrument som skal se bra ut, enn hvordan den fungerer og hva den uttrykker.

Det er lite toleranse for at kroppen sier i fra om at aktivitetsnivået er for høyt. Signalene fra kroppen blir "plagsomme" og et tegn på svakhet, eller de kroppslige uttrykkene oppleves skremmende. Det igjen forsterker et negativt selvbilde og kroppsbilde. I stedet for å bruke kroppen som en ressurs og viktig signalbærer, ignoreres kroppens tale, og de presser seg videre. Ungdom forteller også ofte at de har en opplevelse av at de ikke har noe valg. De har ingen mulighet til å redusere på noe eller si nei, og de vet heller ikke hvordan de skal forholde seg til uro og smerter som øker i kroppen. Det gir liten mestringsopplevelse.

Under skriving av denne rapporten har Aftenposten gjennom flere artikler og debattinnlegg (mai/juni-14) satt søkelys på ungdom og stress. Det har vært spennende å følge dette parallelt med skrivearbeidet om samme tema. Det forundrer meg at fysioterapeuter har vært lite til stede i debatten. Det er også underlig at fysioterapeuter sjelden blir nevnt for å styrke et helhetlig helsearbeid i skolehelsetjenesten. Ungdom opplever stressreaksjonen i kroppen, de strever mye med kroppen og de er i en fase i livet der det skjer store endringer i kroppen. Fysioterapeutenes oppgave er sammen med ungdommene å prøve å forstå kroppens uttrykk og se sammenhenger.

Prosjektarbeidet har også gitt meg mulighet til å bli bedre kjent med arbeidet i skolehelsetjenesten. Dette er nyttig for å få til et godt samarbeid mellom forebyggende, helsefremmende og behandlende helsetjeneste. Tusen takk for hyggelig og fruktbart samarbeid med fysioterapeut Anna. Jeg håper vi kan utvikle samarbeidet videre.

En stor takk til alle de ungdommene som har deltatt i dette prosjektet og de jeg har møtt som pasienter på instituttet. Tusen takk for alt dere har delt, både kroppslig og med ord. Dere gir viktig kunnskap om hvordan det er å være ung i dag. Jeg håper jeg får mulighet til å lære mer av dere og at dere gjennom dette prosjektet opplever å bli hørt og at dere er viktige deltakere i utvikling av helsetjenesten i videregående skole.

Ski, 15.07.14

Gro Øyehaug,

Fysioterapeut i Ski

## Innhold

Bakgrunn for prosjektet .....	4
Fysioterapi i skolehelsetjenesten på videregående skole i Ski kommune .....	5
Avspenning-/kroppsbevissthetsgruppe .....	5
Metode og datagrunnlag.....	6
Stressrelaterte plager hos dagens ungdom .....	6
”Stress setter seg i kroppen” .....	7
Kroppslige mestringsstrategier for stress.....	8
Utvikling av en brukerstyrt skolehelsetjeneste for forebygging av stressrelaterte lidelser. ....	10
Oppsummering.....	12
Referanser .....	13
Vedlegg:	
Prosjektbeskrivelse.....	15
Samtykkeskjema.....	17
Intervjuguide.....	19

## Bakgrunn for prosjektet

Fysioterapeuter som arbeider med behandling av muskel-skjelettplager, opplever en økning i antall ungdommer som kommer til behandling for stressrelaterte plager. Flertallet av disse ungdommene er jenter. I samtale forteller de om opplevelsen av høye krav fra mange områder i hverdagen som de ikke klarer å leve opp til. De unge kroppene bærer ofte preg av å være i en form for beredskap med et oppstrammet holdningsmønster, høy muskulær spenning/stivhet, redusert bevegelsesfrihet, redusert avspenningsevne og holdt pust. Mange uttrykker smerter i muskel-/skjelettapparatet, hodepine, vanskelig for å få "nok pust", uro, nedstemthet, utmattelse og søvnproblemer. De fleste har gått med plagene over lang tid. På de samme ungdommene kan det også ofte ses tegn på selvskading og en tvangspreget holdning til mat og trening.

I august 2013 fikk prosjektleder en 20 % midlertidig stilling som hospitant i FYSIOPRIM ved Universitetet i Oslo. FYSIOPRIM er et forskningsprogram om muskel-skjelettlidelser og fysioterapi i primærhelsetjenesten, der et overordnet mål er rekruttering til klinisk forskning om fysioterapi i primærhelsetjenesten. Hospitantstillingen har gitt mulighet til å se nærmere på erfaringene som er gjort hos ungdom i klinisk praksis, og vi valgte å lage det som et prosjekt (vedlegg 1). Prosjektets fokus har vært hvordan fysioterapeutene i Ski kommune kan arbeide forebyggende med stressrelaterte plager hos ungdom og hvordan ungdom kan bruke egen kropp og seg selv som ressurs for håndtering av stress.

Prosjektleder tok kontakt med fysioterapeut i skolehelsetjenesten som har ett av sine arbeidsområder på videregående skole i Ski. Skolefysioterapeuten har mange elever, spesielt jenter, som kommer til henne for anspenhet. Vi ønsket sammen å se nærmere på hvordan vi kan ha et samarbeid rundt disse ungdommene og hvilke type fysioterapeutiske tiltak i videregående skole som kan være egnet for å forebygge stressrelaterte plager hos ungdom.

I dette prosjektet tok vi utgangspunkt i det eksisterende fysioterapitilbudet på en av de videregående skolene. Hensikten med prosjektet er å evaluere og videreutvikle fysioterapitiltak i skolehelsetjenesten som er rettet mot stressrelaterte plager.

### **Prosjektets spørsmål har vært:**

- Hvordan opplever ungdom stress i hverdagen og hvilke mestringsstrategier har de?
- Kan et kroppsrettet gruppetiltak på skolen være nyttig for elever med stressrelaterte plager?
- Hvordan kan fysioterapi i skolehelsetjenesten på videregående skole utvikles videre for å bli et godt forebyggende tilbud for stressrelaterte sykdommer hos ungdom?

I prosjektet ønsket vi å vektlegge ungdommens egne erfaringer og ideer for videreutvikling av fysioterapitjenesten. Et annet viktig moment i prosjektet har vært samarbeidet mellom kommunefysioterapeut og privatpraktiserende fysioterapeut.

I avgrensning av prosjektet er det valgt å fokusere kun på fysioterapi i skolehelsetjenesten. Vi har vår forståelsesbakgrunn og arbeidsmetoder med kroppen som utgangspunkt. Arbeid med stressrelaterte plager hos elevene i skolehelsetjenesten er og bør imidlertid være tverrfaglig, og det har under prosjektet vært samtale med helsesøster og psykisk helsearbeider i skolehelsetjenesten.

## **Fysioterapi i skolehelsetjenesten på videregående skole i Ski kommune**

Fysioterapi på videregående skole i Ski kommune er i dag en 30% stilling fordelt på to videregående skoler med til sammen ca 1150 elever. Midlene til skolehelsetjenesten i videregående skole overføres kommunen hvert år fra Akershus fylkeskommune, og av disse er en 30% stilling forbeholdt fysioterapi.

Helsetjenesten på videregående skole består av helsesøster, psykisk helsearbeider og fysioterapeut som arbeider med forebyggende og helsefremmende arbeid. De fordeler og koordinerer tiden på skolene slik at det stort sett er skolehelsetjeneste til stede på skolene hver dag.

Fysioterapeutens arbeidsområder per i dag på videregående skole er:

- Undervisningstilbud. Presenteres for lærere og skoleledelse på informasjonsdag i starten av skoleåret samt på ressursmøtet. Undervisningsområdene er: Ergonomi, barns motoriske utvikling, trening og kosthold (sammen med helsesøster) samt fysisk aktivitet.
- Oppfølging og tilrettelegging individuelt av fysisk skolemiljø, f eks arbeidsstilling.
- Samarbeid med skole i forhold til elever som av ulike grunner sliter med å delta i kroppsøving.
- Individuell vurdering og veiledning i trening i fht. skader og stressrelaterte plager. Evt. hjelp til aktuelle kontakter for videre oppfølging/behandling hvis behov.
- Treningsveiledning. Forebygging av skader.
- Drop-in og timebestilling den dagen fysioterapeut er fast til stede.
- På den ene skolen har det vært ukentlig avspenningstime i form av drop-in-tilbud i midttimen hvor de fleste elever har hatt undervisningsfri. Det har vært veldig varierende oppmøte, men det har vært større oppmøte de dagene fysioterapeut har sendt ut påminnelse samme dag som timen har vært.

### **Avspenning-/kroppsbevissthetsgruppe**

I prosjektet ønsket vi å prøve ut en avspenning-/kroppsbevissthetsgruppe på den andre skolen som ikke hadde hatt dette tilbudet tidligere. Tiltaket er en av flere fysioterapeutiske metoder for å jobbe med stresshåndtering.

Informasjon om tilbudet ble sendt ut til kontaktlærere, rådgiver og helsesøster. Elevene ble informert om tilbudet via kontaktlærer og kunne etter samtale med en av ovenstående melde seg på. Fysioterapeut fikk en liste med påmeldte fra skoleledelsen.

Det var stor interesse blant elevene for deltakelse og det ble derfor bestemt å starte 2 grupper med 12 deltakere i hver. Det var 22 jenter og 2 gutter som meldte seg. 4 av elevene sluttet ganske tidlig av forskjellige grunner. Antall planlagte gruppetimer var 8 i løpet av vårsemester 2014.. Snitt på oppmøte hos elevene var ca 4 ganger. Det ble flere tilfeller da gruppa sammenfalt med tentamen eller forberedelser til eksamen.

Tidspunkt for gruppene var mandager. Skolen hadde på dette tidspunkt ikke noen felles midttime hvor det var undervisningsfri. Den ene gruppetimen startet i storefri og gikk inn i neste undervisningstime. Den andre gruppa var lagt til undervisningstid. Hver gruppe varte i 40 min. Det var på forhånd godkjent av ledelsen at det ikke skulle føres fravær ved deltakelse. Hver elev signerte på oppmøtere registrering ved deltakelse.

Innholdet i timene er basert på fysioterapeutiske metoder for kroppsbevissthet og avspenning. Det ble vektlagt kroppslige øvelser ledet etter instruksjon av fysioterapeut. Øvelsene kunne gjøres

sittende eller stående med tynne yogamatter til disposisjon. Det ble jobbet konkret med kroppslige håndteringsmetoder for å redusere stress, uro og angst, eks arbeid med pust, bevisstgjøring av muskelspenninger og underlag og forståelse av kroppens uttrykk.

## Metode og datagrunnlag

Det empiriske grunnlaget for denne rapporten er ett enkeltstående gruppeintervju på ca 45 min av 7 elever fra ulike trinn som hadde deltatt i avspenningsgruppa. Alle elevene som hadde deltatt i gruppene ble invitert til å være med i et gruppeintervju (vedlegg 2). Gjennomføringen av intervjuet var på forhånd godkjent av skoleledelsen, REK (Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk) og NSD (Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste).

Gruppeintervjuet ble ledet av prosjektleder. En representant fra Universitetet i Oslo var med og gjorde notater i tillegg til at det ble gjort lydopptak. Disse to hadde ikke møtt elevene fra tidligere. Fysioterapeut som hadde ledet avspenningsgruppene var ikke til stede under intervjuet, men tilrettela det praktiske og samlet inn samtykkeskjema. Dette er et viktig metodisk poeng med tanke på at deltakerne i intervjuet skulle føle seg fri til å fortelle åpent om sine meninger om gruppa og fysioterapitilbudet i skolehelsetjenesten. Det var på forhånd laget en intervjuguide der hovedtemaene var opplevelse av stress, deltakelse i avspenningsgruppa og ideer for utvikling av fysioterapitilbudet/skolehelsetjenesten på videregående skole (vedlegg 3). Samtalen foregikk rundt et bord før skolen startet og det ble servert frokost.

## Stressrelaterte plager hos dagens ungdom

Ungdata-undersøkelser gjennomført i perioden 2010-2012 viser at til tross for at de fleste unge i Norge trives godt både hjemme og på skolen, er det en god del unge som sliter med psykiske helseplager. I størst grad gjelder dette typiske symptomer på stress, som det «å tenke at alt er et slit» eller «å bekymre seg for mye om ting». Det er en markant økning fra undersøkelser gjennomført i 2006, og jentene scorer høyest (2).

I en ungdomsundersøkelse i Stavanger gjennomført i 2013 svarte over 4900 ungdommer fra ungdomsskole og VG1 på spørreskjema som omhandlet psykisk helse og faktorer som gir økt risiko for psykiske plager. Undersøkelsen avdekker at de mest fremtredende depressive plagene er opplevelsen av at alt er et slit og mye bekymringer (44 % av jentene, 25 % av guttene). Jentene scorer høyest også på negativt selvbilde (12 %), negativt kroppsbilde (17%) og selvskading (25%). Negativt selvbilde og kroppsbilde øker med stigende klassetrinn blant både gutter og jenter. Sammenlignet med tidligere undersøkelse i 2010 er det markant flere jenter som rapporterer om et negativt selvbilde og negativt kroppsbilde i 2013 (3).

Nasjonal undersøkelse av ungdom gjennomført i 2009/2010 viste at 43% av elevene i 1. klasse på videregående skole rapporterte at de blir ganske eller veldig stresset av skolearbeidet. Tendensen til økt stressnivå er stigende sammenliknet med tidligere undersøkelser og det er særlig tydelig for jenter (4).

Ungdommene i intervjuet setter sine ord på det de opplever som stressfaktorer i hverdagen:

*Tanker. Vanskelig å sortere, klarer det ikke alene. Mye kaos. Blir vanskelig å finne ut av hva man skal jobbe med først. Man blir bare sittende å surre i stedet for å begynne på noe.*

*Ikke tid til å slappe av.*

*Krav om å være flink til alt. Det er ikke godt nok å ikke være best. Det er for eksempel ikke nok å trene, en må trene så mye at andre kan se at du er veltrent. Vise på instagram så fint jeg har det.*

*Krav om alltid å være tilgjengelig på facebook. Får inn meldinger hele tiden. Vet at folk blir sure hvis du ikke svarer.*

*Begynner å henge etter og får følelsen av å miste kontrollen.*

*Blir sittende å tenke på alt som skal gjøres, glemmer å ha gode arbeidsstillinger.*

*Farlig å legge seg ned for å hvile, fører til at man sovner og mister masse tid som burde vært brukt til å gjøre alle oppgaver som venter.*

*Ikke tid til å legge seg i rimelig tid; «Det er lagt opp til at man skal døgne»*

*Jeg kan alltid gi litt mer, det er vanlig å kjøre seg selv til det sier stopp.*

*Det er mange MÅ i livet.*

*Jeg opplever at lærerne ikke tar det alvorlig når man sier at man ikke orker alt.*

*Blir ferdig sent med lekser. Det er vanskelig å sovne rett etterpå. Jeg blir liggende og da har jeg faktisk tid til å tenke.*

*Føler at jeg aldri får overskudd. Bare går og går, helt til det ikke går mer.*

*Når jeg er ferdig med å lese til prøve, blir jeg liggende å grue meg til prøven dagen etter.*

De unge jentene i intervjuet peker på faktorer som høye prestasjonskrav fordelt på mange områder, opplevelsen av at det kreves at de alltid er tilgjengelig, følelse av å miste kontroll og aldri klare å hente seg inn igjen, bekymringer for resultater og mangel på tid. Når de sier i fra til lærer, har de en opplevelse av å ikke bli tatt på alvor.

## **”Stress setter seg i kroppen”**

Stress kan defineres som en tilstand av økt psykologisk, fysiologisk og atferdsmessig beredskap, det vil si kroppens alarmreaksjon. Den fysiologiske stressreaksjonen som utløses, påvirker vår våkenhet, oppmerksomhet, muskelspenninger og respirasjon, og kan betraktes som en overlevelsesreaksjon. Stresshormoner frigjøres for blant annet å mobilisere energi for å kunne takle påkjenningen, og deretter aktiveres det flere systemer som gjenoppretter balansen. Sinnsinntrykkene ved stresseksposering bearbeides i hjernen, og hjernens tolkning og mestring (coping) av situasjonen ligger til grunn for de fysiologiske stressreaksjonene som følger (5,6,7).

Den fysiologiske stressreaksjonen er en helt normal reaksjon som er nødvendig for at kroppen skal kunne handle og reagere adekvat ved trusler og utfordringer. Aktivering av fysiologiske stressreaksjoner i kroppen får oss til å yte ekstra når det trengs (8).

Stressrelaterte plager/sykdommer oppstår først hvis belastningen blir langvarig og påkjenningen så stor at systemet ikke får den restitusjonen som alle kroppslige systemer trenger for å kunne fungere normalt. Mangelen på restitusjon, ofte i form av søvnmangel, kan føre til muskelsmerter, uspesifikke helseplager, svekket immunsystem og øker mulighetene for organisk sykdom (9). Den stressfysiologiske reaksjonen påvirkes av en rekke ulike faktorer som avgjør graden av fysiologisk aktivering og dermed hvilke konsekvenser den får. Eksempler på dette er mestring/opplevelse av kontroll, graden av fysisk trening og søvn. Også genetiske faktorer og personlighet kan spille en stor rolle (10-13).

I fysioterapeutenes møte med ansente ungdommer kommer det frem i samtale og undersøkelse at stress over tid kan bl.a. ha medført et oppstrammet holdningsmønster, stiv muskulatur som ofte gir smerter i muskelvev, sener og hodepine og endret pustemønster med ofte opplevelse av ikke få nok luft. Erfaringsvis er prognosen og varighet av behandling bl.a. avhengig av hvor lenge stress har pågått, ungdommens ressurser og omgivelser og om det er andre skader/traumer/sykdommer.

Ungdommene beskrev i intervjuet hvordan de merket at stress over tid påvirket kroppene og funksjonsnivået deres:

*Redusert søvnkvalitet – vanskelig å sovne, sover dårlig, er trøtt hele tida. Kommer ikke i dyp søvn før veldig sent. Ligger en halv meter over senga.*

*Problemer med fokus/konsentrasjon – vanskelig å vite hva man skal prioritere, hva bør gjøres først av lekser, jobb, trening, oppdatere seg på sosiale medier.*

*Hodepine, kvalme, svett i hendene.*

*Mer ansent i kroppen, merkes som vondt i ryggen, høye skuldre. Jeg sitter veldig ansent hvis jeg har mye å gjøre.*

*Sovner etter skolen, klarer ikke å holde meg våken.*

De beskriver en økt stressfysiologisk aktivering som påvirker søvn, våkenhet, muskelspenninger og konsentrasjon. Aktiveringen blir værende i kroppen over tid slik at restitusjon reduseres, kroppslige plager oppstår og yteevnen avtar.

## **Kroppslige mestringsstrategier for stress**

Jentene i intervjuet forteller at det er vanskelig å håndtere alle stressfaktorene, og at anbefalinger som de har fått kan være vanskelig å følge opp alene. På spørsmål om deres erfaringer i håndtering av stress og stressrelaterte plager svarer de:

*Jeg har ikke tid til å gjøre noe med det.*



*Hodepinetabletter.*

*Holde meg i gang, må ikke sove på dagen for da går tiden bort.*

*For å sove bedre kan man slå av pc 1 t før man skal legge seg, men det er vanskelig å få til hvis man ikke er ferdig med leksene på pc før 23-24 tiden.*

*Det er vanskelig å ta hensyn til kroppen for man har ikke tid til det.*

Fysioterapeuter har ulike tilnærminger for å håndtere fysiologisk stressreaksjon. Innholdet i denne gruppa er hovedsakelig basert på prinsipper og øvelser hentet fra retninger innen avspenningsmetoder og kroppsbevissthet/nærværstrening. Fysioterapeuter bruker også fysisk aktivitet både for forebygging og behandling av stressrelaterte og psykosomatiske plager. Det er videre valgt å beskrive fysisk aktivitet, kroppsbevissthet og avspenningsmetoder/oppmerksomt nærværstrening som kroppslige mestringsstrategier for stress.

**Fysisk aktivitet og bevegelse** er helsefremmende både fysisk og psykisk, og har betydning både for forebygging og egenbehandling av stressrelaterte plager og sykdommer. Veiledning i tilpassede treningsformer ifht plager, smerter og interesser kan være viktig for at ungdom kommer i gang med og opprettholder aktivitet som gir glede, trygghet og mestringsopplevelser. Veltrente personer viser mindre uttalt stressfysiologisk aktivering i forbindelse med psykososial stressbelastning (14-16). Regelmessig aktivering av stressfysiologiske systemer ved fysisk aktivitet er antakelig gunstig for systemene også i forbindelse med psykososialt stress (17)). Regelmessig trening påvirker en persons stressreaksjoner delvis grunnet fysiologiske mekanismer som aktiveres i forbindelse med trening, for eksempel følsomhet for hormoner og påvirkning på autonome funksjoner (18,19), men også psykologisk velvære og mestring med realistisk målsetting har stor betydning for stressfysiologiske reaksjoner (20). Uavhengig om det er gymtimer, fysisk aktivitet på fritiden eller i skoletiden, er det altså av stor betydning at aktiviteten er knyttet til mestringsopplevelse og at den oppleves som meningsfull.

**Kroppsbevissthetsøvelser** er bl.a. basert på psykomotorisk fysioterapi. De retter seg mot utforskning, bevisstgjøring og regulering av spenningstilstandene i kroppen og kan gjennom nye bevegelseserfaringer gi økt fortrolighet og kontakt med egen kropp, muskelspenninger og pust. Dette kan bidra til gjenerobring av den spontane pusten og den naturlige avspenningsevnen. Det handler om å få tro på egne kroppslige ferdigheter, oppleve at kroppen kan kjennes vond, men også sterk, myk, bevegelig og god å være i (21). Det anvendes kroppslige innfallsvinkler til å skape mening og sammenheng mellom kropp, følelser, tanker og belastninger. Antonovskys forskning og teorier om opplevelse av sammenheng som viktige helsefremmende faktorer er mye brukt i psykisk og psykosomatisk helsearbeid (22). Bedre kjennskap til kroppens reaksjoner og hva den gir uttrykk for, og økt kontakt med egne behov og grenser, bidrar til økt mestringsopplevelse. Kroppslig beredskap kan reduseres parallelt med at ressurser bevisstgjøres og frigjøres (23, 24, 25, 26, 27.)

**Oppmerksomt nærvær (mindfulness)** er etterhvert brukt av flere yrkesgrupper og er nær beslektet med fysioterapeutiske metoder for kroppsbevissthet og avspenning. Mindfulness har fått økt oppmerksomhet de siste årene og viser etter hvert til mye dokumentert effekt for å redusere stressreaksjoner i kroppen. Når det gjelder barn og unge, finnes det foreløpig relativt få omfattende, kontrollerte studier. En studie gjort i England i 2013 implementerte mindfulness i skolen for barn

mellom 12 og 16 år med mål om å lære normalfungerende unge mennesker å håndtere bedre stress. Resultatene viste at deltakerne i programmet rapporterte færre symptomer på stress og depresjon, samt økt velvære på en rekke ulike mål sammenliknet med kontrollgruppe. Oppfølgingsstudie etter 3 mnd, som fant sted i elevenes eksamensperiode, viste det samme resultatet (28).

Ungdommene som deltok i gruppa satt sine ord på hvordan de opplevde endringer i kroppen underveis og i etterkant av deltakelse i gruppa:

*Hjelp til å sovne fortere når jeg har brukt det hjemme. Deilig at jeg klarte å sovne med en gang uten å tenke på ting. "Har bare prøvd det en gang hjemme"*

*Kroppen var roligere etterpå og jeg hadde mer å gå på.*

*Jeg synes det var vanskelig å slappe av de første gangene, tar litt tid. Det krever mye av deg. Vanskelig å stenge andre tanker ute.*

*Var sliten etterpå, nærmest litt i ubalanse, men likevel deilig. Har prøvd det hjemme også.*

*Lært at det er krevende, må jobbes med og lages rutiner for å få det inn i hverdagen.*

*Godt å få bort tankene.*

Elevene forteller at de kjente hvordan deltakelse i gruppa førte til at stressreaksjonen i kroppen ble redusert slik at de ble roligere, sovnet lettere, fikk mer overskudd og pause fra slitsomme tanker. De sa også at denne form for trening kan være vanskelig å få til og at det kreves at det er kontinuitet over tid i treningen for at kroppen responderer raskere.

## **Utvikling av en brukerstyrt skolehelsetjeneste for forebygging av stressrelaterte lidelser.**

Hensiktet med prosjektet er bl.a å videreutvikle fysioterapitjenesten i skolen for å dekke brukernes behov og ønsker. Deltakerne i intervjuet viste stor interesse for å være med å forme tilbudet og hadde mange meninger og tanker om hva som kunne gjøres videre i fht tema stress. Erfaringen fra deltakelse i gruppa understreket at det er viktig med god tilrettelegging og organisering:

*At avtalen om at det ikke skal føres fravær for deltagelse i gruppen respekteres av alle lærerne, og at man ikke skal måtte forklare hver gang hvorfor man har vært borte fra undervisning. For å løse dette kunne avspenningsgruppene holdes i en midttid, hvor det uansett ikke er undervisning. Vi ønsker ikke å måtte bruke av friminuttet for å gå i gruppa.*

*Mandag er en dum dag fordi nytt stoff gjennomgås. Å ha det på slutten av dagen blir stressende for de som må rekke bussen.*

*Må legges til rette for at det kan prioriteres og ikke komme samtidig med prøver, oppgaver med mer.*

*Glemte det ofte, det er bedre å ha det klassevis.*

*Det var kaldt i rommet, og derfor litt vanskelig å slappe av. Oppvaskmaskin som bråkte ofte. Stadig noen som kom inn og lurte på hva som foregikk. Undervisning i rommet ved siden av som vi kunne høre. Bedre de siste gangene i et annet rom, der var det varmere. Forslag om å ha rolig bakgrunnsmusikk.*

*Det som var bra var at vi fikk gjøre det på skolen.*

Hvordan det skal informeres om tilbudet slik at alle får informasjon og husker det, har vært en utfordring for fysioterapeuten som har ledet gruppa. Elevene selv mener også det er en utfordring å få med seg alt som skjer og de mener det trengs å informeres på mange ulike måter:

*Ha skriftlig info på It's learning.*

*Sende til elevrådsrepresentantene som videreformidler til klassen sin eks på facebook.*

*Facebook. Der nås alle.*

*Informasjon til alle lærerne som formidler videre flere ganger til klassen muntlig.*

Elevene mente at alle kunne ha nytte av å lære mer om tema stress og stressmestring og at det gjerne måtte bli en del av undervisningsprogrammet på skolen. De ønsket å lære å håndtere stress selv uten å måtte gå til legen for sine plager. De hadde flere ideer på undervisningsform og praktisk organisering for å få tema stress og stresshåndtering inn i skolen.

*Ha et opplegg med engasjerende forelesning for alle elever og alle lærere på begynnelsen av året, få det mer inn i skolen.*

*Skolen kunne hatt det som et prosjekt. Bruke elevrådet og kunne ha vært et fokus i elevrådet.*

*Kan ha avspenningsgruppene klassevis for at det er tilgjengelig for alle, akseptert av lærerne og ikke blir glemt. Guttene er ikke så flinke til å melde seg på sånn, men kan trenge det.*

*Kunne ha vært et fokus og noe som alle skulle jobbe med.*

*Ønsker ikke å gå til legen for stressrelaterte plager, men få muligheten til å håndtere det selv før det blir for mye.*

*Det vi sitter og snakker om nå er noe alle kan kjenne seg igjen i. Hvis alle skulle være med, hadde det blitt mer akseptert og blitt mer fokus på, også av lærere.*

*Alle bør være med på det for alle kan få bruk for det. Viktig for videre skolegang og for helsa di.*

*Vi trenger dette i vår tid nå. Vi ønsker å bli tatt på alvor.*

*Bedre tilrettelegging slik at alt skolearbeidet ikke kommer på en gang for da blir det perioder med lite søvn.*

*Lærer bør være til stede.*

*En foreleser som kan mye om området og som klarer å engasjere og aktivisere elevene.*

*Kan også dele i mindre grupper.*

*«Det som er digg med dette er at det er på skolen.» Opplever mye press, at vi skal være best i alt. Fint å få en time i uka som det er lov. Sette av tid til det er viktig. Fint å starte uka med det.*

*Kan utenom skoletid bruke app om mindfulness som er utviklet.*

*Lære at vi også kan bruke det til andre ting enn å sovne fort, f.eks når jeg er redd for å fly, skal konsentrere meg på skolen.*

## Oppsummering

Elever i videregående skole opplever høy grad av stress og anspenthet i hverdagen. Det er i dette prosjektet prøvd ut en avspenning-/kroppsbevissthetsgruppe på skolen ledet av fysioterapeuten i skolehelsetjenesten. I etterkant av gruppetilbudet ble det gjennomført et gruppeintervju for å få frem elevenes erfaringer fra deltakelse i gruppa og deres tanker og meninger om hvordan vi kan videreutvikle fysioterapitjenesten på skolen med tanke på forebygging av stressrelaterte plager/sykdommer. I ungdomsundersøkelser scorer jentene høyest på spørsmål om opplevelse av stress og bekymringer, og det er også jentene som er absolutt høyest representert i gruppa som ble gjennomført på skolen. Høye krav til prestasjon på mange områder, mangel på kontroll og krav om å være tilgjengelig rapporteres som stressfaktorer. Ungdommene i intervjuet opplever stress kroppslig, men har få mestringsstrategier for håndtering av stress. Gruppetiltaket som ble gjennomført inneholder kroppslige mestringsstrategier for stress basert på fysioterapeutiske metoder. Elevene opplevde avspenning underveis og i etterkant av deltakelse i gruppa og klarte også å ta i bruk øvelsene hjemme for bl a å sovne raskere.

Elevene ser behovet for at tema stress og stresshåndtering blir implementert i undervisningen ved skolen. De ønsker at både elever, lærere og skolehelsetjenesten er med i utarbeidelse av et undervisningsopplegg med stresshåndtering som fokus. De har mange ideer om hvordan et slikt undervisningsprogram kan tilrettelegges og gjennomføres i skoletida.

Prosjektet er gjennomført på videregående skole, men både ungdomsundersøkelser og fysioterapeutens erfaring viser til at ungdom på ungdomsskolen rapporterer tilsvarende høye tall på stressrelaterte plager. Tiltak som utarbeides på videregående skole bør derfor også kunne overføres til ungdomsskolen.

## Referanser

1. <http://www.med.uio.no/helsam/forskning/grupper/fysioprim/>
2. Bakken, A (red) NOVA(2013). Ungdata. Nasjonale resultater 2010-2012. NOVA Rapport 10/13. Oslo, NOVA
3. Hartberg, S, Hegna, K (red) (2014) Ungdomsundersøkelsen i Stavanger 2013. *Hør på meg*. Rapport. NOVA 2/2014
4. Samdal et al (red) (2012). HEMIL-rapport 2/2012. Sosial ulikhet i helse og læring blant barn og ungdom. HEMIL-senteret. Universitetet i Bergen
5. Ursin H, Eriksen HR. The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*. 2004;29:567-92.
6. Eriksen, H.R. and Ursin, H. Kognitiv stressteori. Pp 46-55 i: Ekman, R.E. og Arnetz, B. (red.) *Stress. Molekylerna – individen – organisationen – samhället*. 2005. Stockholm, Liber.
7. Eriksen, H.R. and Ursin, H. Stress – It is all in the brain. Pp 46-68 (Ch 3) in: Arnetz, B.B. and Ekman, R. (eds.) *Stress in health and disease*. 2006. Weinheim, Wiley-VCH.
8. Bahr, R (red) (2008) *Aktivitetshåndboka. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Helsedirektoratet
9. Åkerstedt T. Sömn som återhämtning efter stress. *Läkartidningen*. 2004;101:1501-5.
10. Traustadottir T, Bosch PR, Matt KS. The HPA axis response to stress in women: effects of aging and fitness. *Psychoneuroendocrinology*. 2005;30:392-402.
11. Wirtz PH, Elsenbruch S, Emini L, Rudisuli K, Groessbauer S, Ehlert U. Perfectionism and the cortisol response to psychosocial stress in men. *Psychosom Med*. 2007;69:249-55.
12. Oswald LM, Zandi P, Nestadt G, Potash JB, Kalaydjian AE, Wand GS. Relationship between cortisol responses to stress and personality. *Neuropsychopharmacology*. 2006;31:1583-91.
13. Wust S, Van Rossum EF, Federenko IS, Koper JW, Kumsta R, Hellhammer DH. Common polymorphisms in the glucocorticoid receptor gene are associated with adrenocortical responses to psychosocial stress. *J Clin Endocrinol Metab*. 2004;89:565-73.
14. Peronnet F, Cleroux J, Perrault H, Cousineau D, de Champlain J, Nadeau R. Plasma norepinephrine response to exercise before and after training in humans. *J Appl Physiol*. 1981;51:812-5.
15. Rimmelle U, Zellweger BC, Marti B, Seiler R, Mohiyeddini C, Ehlert U, et al. Trained men show lower cortisol, heart rate and psychological responses to psychosocial stress compared with untrained men. *Psychoneuroendocrinology*. 2007 Jun 7.
16. Georgiades A, Sherwood A, Gullette EC, Babyak MA, Hinderliter A, Waugh R, et al. Effects of exercise and weight loss on mental stress-induced cardiovascular responses in individuals with high blood pressure. *Hypertension*. 2000;36:171-6.
17. Tsatsoulis A, Fountoulakis S. The protective role of exercise on stress system dysregulation and comorbidities. *Ann N Y Acad Sci*. 2006;1083:196-213.
18. Charlton GA, Crawford MH. Physiologic consequences of training. *Cardiol Clin*. 1997;15:345-54.
19. Duclos M, Gouarne C, Bonnemaïson D. Acute and chronic effects of exercise on tissue sensitivity to glucocorticoids. *J Appl Physiol*. 2003;94: 869-75.
20. Eriksen HR, Ihlebaek C, Mikkelsen A, Gronningsaeter H, Sandal GM, Ursin H. Improving subjective health at the worksite: a randomized controlled trial of stress management training, physical exercise and an integrated health programme. *Occup Med (Lond)*. 2002;52:383-91
21. <http://www.fysio.no/ORGANISASJON/Faggrupper/Psykomotorisk-fysioterapi>

22. Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11, 11-18.
23. Ianssen, B., (Red.). (1997). *Bevegelse, liv og forandring*. Oslo: Cappelen Akademisk
24. Bunkan, B. H. (2008). *Kropp, respirasjon og kroppsbilde*. Oslo: Gyldendal Akademisk/ Svensk-Norsk Bogimport A/S.
25. Thornquist, E. (2005). Kroppen som kilde til innsikt og utgangspunkt for utvikling: En kasuistikk fra psykomotorisk fysioterapi. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid* 01, 31-45.
26. Ekerholt, K. (2009). *Festskrift til Berit Heir Bunkan*. Oslo: HiO-rapport 2009 nr.10
27. Ottesen, A., Hanssen, I., Ianssen, B., Kvebæk, I. & Rongved, E. (Produsent). (2010). *Gudrun Øvreberg: Et liv i bevegelse. Dokumentasjon av psykomotorisk fysioterapi praksis. Deler og helhet i samspill [DVD]*.
28. Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C. et. al. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: nonrandomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*

## Prosjekt våren 2014

### *Evaluering og kvalitetsutvikling av avspenningsgruppe for elever med stressrelaterte plager ved videregående skole.*

Undersøkelser av ungdommer som er blitt gjennomført på skoler i flere kommuner i Norge viser at stressrelaterte lidelser og psykiske lidelser er økende blant ungdom. De siste åra har flere videregående skoler med støtte fra Fylkeskommunen utvidet Helsetjenesten på skolen som tiltak for å forebygge utvikling av sykdom og fravær blant elevene.

På en videregående skole i Ski kommune har fysioterapeuten i Skolehelsetjenesten startet et tilbud med avspenningsgruppe for elever med stressrelaterte plager. Alle elevene på skolen fikk tilbud om å delta. Det var stor interesse blant elevene og det ble derfor startet opp 2 grupper med 10 deltakere i hver gruppe. Elevene har fått godkjent fritak fra undervisning for å delta i gruppa. Gruppa går hver uke med 40 minutter varighet. Gruppa startet opp i mars-14 og avslutter i mai, til sammen 8 ganger. Innholdet i gruppa bygger på kjente fysioterapeutiske avspennings- og stressmestringsmetoder.

Vi ønsker i dette prosjektet å få mer kunnskap om ungdoms forhold til stress og hvordan de opplever stress i hverdagen. Videre ønsker vi å evaluere det aktuelle fysioterapitiltaket, undersøke om avspenningsgruppa er et egnet tilbud for elever med stressrelaterte plager og å kvalitetsutbedre tilbudet med evt. ny gruppestart til høsten. Resultatene vil bli skrevet i en evalueringsrapport som skal være tilgjengelig i Helsetjenesten i kommunen og på skolen. Rapporten og erfaring fra prosjektet skal kunne deles med andre skolehelsetjenester eller andre aktuelle steder som ønsker å starte opp eller videreutvikle tilsvarende tilbud.

#### *Problemstillinger*

- Hvordan opplever ungdom stress og hvilke mestringsstrategier bruker de?
- Er denne type avspenningsgruppe på videregående skole et velegnet fysioterapeutisk tiltak for elever med stressrelaterte lidelser?
- Hvordan kan fysioterapeuten utvikle tilbudet slik at det blir mest mulig tilpasset deltakernes behov og med strategier som gir overførbarhet til hverdagen?

#### *Design*

Alle elevene som deltar i gruppe vil bli informert per epost om prosjektet og forespurt om de kunne tenke seg å delta i et gruppeintervju. Elever som melder seg undertegner samtykkeskjema før deltakelse.

#### *Metode*

Fokusgruppeintervju vil bli gjennomført etter siste gruppetime i samme rom som avspenningsgruppa. Deltakere fra begge gruppene vil få tilbud om å delta, dvs. til sammen 20 elever. Prosjektleder vil gjennomføre intervjuet mens en prosjektmedarbeider vil være til stede og skrive ned stikkord fra det som blir sagt. I tillegg vil intervjusamtalen bli tatt opp på lydbånd. Det refereres ikke til navn i

notatene. Notatene og lydbåndet vil bli oppbevart nedlåst til de er ferdig bearbeidet og anvendt i en evalueringsrapport. Etter dette vil notatene bli makulert og lydbåndet bli slettet.

Intervjuguiden er laget i samarbeid mellom fysioterapeuten som leder gruppa og prosjektleder. Temaene er laget med tanke på å få frem elevenes opplevelse av stress i hverdagen og deres erfaringer på stressmestring. Vi ønsker videre å få innspill på hvilket utbytte de har hatt av deltakelse i gruppa for å kunne utvikle tilbudet videre.

Problemstilling 1 vil undersøkes under tema 1 i intervjuguiden der vi ønsker å ha samtale med elevene om begrepet stress, hvordan det oppleves og kjennes i kroppen og elevenes egne erfaringer på mestringsstrategier.

Problemstilling 2 vil bli undersøkt under tema 2 i intervjuguiden der vi samtaler om avspenningsgruppa de har deltatt i og om hvilke synspunkter de har på avspenningsgruppa.

Problemstilling 3 vil bli undersøkt under tema 3 "Nye ideer" og ses i sammenheng med samtalen under tema 1 og 2.

### *Tidsplan*

Fokusgruppeintervjuet vil bli gjennomført i løpet av mai 2014. Deretter vil data analyseres og skrives i en evalueringsrapport som skal være ferdig høsten 2014.



Vil du være med i et forskningsprosjekt?

## **Er avspenningsgruppe et velegnet fysioterapitiltak for elever med stressrelaterte plager?**

Du kan enkelt delta i prosjektet ved å være med i et gruppeintervju

### **Bakgrunn og hensikt med prosjektet**

Dette er et spørsmål til deg om å delta i en forskningsstudie som skal evaluere og videreutvikle gruppetiltaket (avspenningsgruppa) som du har deltatt i. I tillegg har prosjektet som mål å finne mer ut av hvordan ungdom opplever stress i hverdagen og hva som er gode tiltak for å mestre stress.

Spørsmål som er tenkt undersøkt i prosjektet er for eksempel: Hvordan opplever ungdom stress og hvordan håndteres stress? Kan gruppetiltak for stressrelaterte plager være nyttig for elever på videregående skole? Hva kan fysioterapeuten i Skolehelsetjenesten bidra med for å forebygge stressrelaterte plager hos elever?

Prosjektet er ledet av en fysioterapeut i kommunen som har en hospitantstilling i FYSIOPRIM ved Universitetet i Oslo. Hospitantstillingen i FYSIOPRIM er en del av et stort forskningsprogram om fysioterapi i primærhelsetjenesten ledet av Universitetet i Oslo. Programmet har fått forskningsmidler fra Fond til etter- og videreutdanning av fysioterapeuter og gjennomføres i samarbeid med fysioterapeuter i primærhelsetjenesten, Diakonhjemmet sykehus, Oslo Universitetssykehus og NTNU. Prosjektet er godkjent av Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) og av Personvernombudet for forskning.

### **Hva innebærer studien?**

For å kunne svare på spørsmålene vi stiller oss, ønsker vi å intervju dere som har deltatt i avspenningsgruppa. Dette innebærer at du blir bedt om å delta i det som kalles et fokusgruppeintervju. Fokusgruppeintervju er en intervjuform der vi samler 10-15 ungdommer i en gruppe og snakker sammen om ulike temaer vi og dere mener er av betydning for stress og stressrelaterte plager, hvordan dere har opplevd deltakelse i avspenningsgruppa og innspill på andre tiltak som kan imøtekomme deres behov i fht. stressmestring.

### **Mulige fordeler og ulemper**

Intervjuet foregår som en samtaleform der ordet er fritt og du ikke trenger å svare på spørsmål eller temaer dersom du ikke ønsker. Tidspunktet for intervjuet er **mandag 12.5 kl 08.10**.

Intervjuet/samtalen vil foregå i et grupperom ved siden av auditoriet. Du må sette av 45 min til intervjuet. Deltakelse gir godkjent fravær, tilsvarende som på avspenningsgruppa.

### **Hva skjer med informasjonen om deg?**

Informasjonen som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med studien. Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjenkende opplysninger. En prosjektmedarbeider vil skrive ned notater fra samtalen underveis i intervjuet. I

tillegg vil samtalen bli tatt opp på lydbånd. Notatene vil bearbeides og brukes i en evalueringsrapport. Det er kun prosjektleder og prosjektmedarbeidere knyttet til prosjektet som har adgang til notater fra intervjuet. Det vil ikke være mulig å identifisere deg i resultatene av studien når disse publiseres. Underveis vil notatene og lydbåndet oppbevares forsvarlig nedlåst. Etter rapporten er ferdig, vil notatene og lydbåndet slettes.

### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien. Dette vil ikke få noen konsekvenser for deg. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side og gir den til fysioterapeuten. Om du nå sier ja til å delta, kan du senere trekke tilbake ditt samtykke uten at det vil få noen konsekvenser for deg. Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til studien, kan du kontakte Gro Askland Øyehaug eller Anna Eklöf-Flugstad (se nedenfor).

### **Retten til innsyn og sletting av opplysninger om deg**

Hvis du sier ja til å delta i prosjektet, har du rett til å få innsyn i hvilke notater som er registrert under intervjuet. Du har videre rett til å få korrigert eventuelle feil i notatene fra deg eller be om at dine uttalelser ikke blir notert eller slettes underveis eller i etterkant av intervjuet.

### **Informasjon om utfallet av prosjektet**

Resultater fra prosjektet vil bli publisert i en evalueringsrapport uten at den enkelte deltaker kan gjenkjennes. Vi forventer at prosjektet er ferdig høsten 2014. Du vil få tilgang til evalueringsrapporten.

Om du har spørsmål i forbindelse med denne henvendelsen, eller ønsker å bli informert om resultatene fra undersøkelsen når de foreligger, kan du ta kontakt med oss på telefon eller pr. e-post.

Med vennlig hilsen

Gro Askland Øyehaug, fysioterapeut i hospitantstilling

Tlf 95133452

e-post: [gro.oyehaug@medisin.uio.no](mailto:gro.oyehaug@medisin.uio.no)  
[flugstad@ski.kommune.no](mailto:flugstad@ski.kommune.no)

Anna Eklöf-Flugstad

Tlf 95814231

e-post: [annamaria.eklof-](mailto:annamaria.eklof-flugstad@ski.kommune.no)

Avdeling for helsefag, Universitetet i Oslo

Ski kommune

### **Samtykke til deltakelse i studien**

Jeg er villig til å delta i studien.

---

(Signert av prosjektdeltaker/elev, dato)

---

(Navn trykte bokstaver)

# Intervjuguide – Fokusgruppeintervju

## Innledning til intervjuet

### Vårt ønske:

Vi vet fra andre undersøkelser at ungdom opplever høy grad av stress i hverdagen. Høyt stressnivå og redusert grad av kontroll kan over tid føre til kroppslige plager som muskelspenninger, hodepine, søvnforstyrrelser, uro, magesmerter med mer. Vi ønsker kunnskap om hvordan fysioterapeuter kan bidra til å redusere utvikling av stressrelaterte plager hos ungdom. Vi har prøvd ut avspenningsgruppe som et slikt tiltak dette semesteret.

### Møtets hensikt:

Hensikten er å få så mange data fra ungdommen selv som mulig. Målet er å få mangfold i synspunkter, ikke nødvendigvis enighet. Det er ingen synspunkter som er rette eller gale, det er ikke noe fasitsvar.

### Møtets innhold:

Dere tenker høyt og diskuterer dere imellom over tema vi presenterer. Det er ikke nødvendig å be om ordet eller rekke opp hender så lenge vi også lar andre få snakke ut.

### Møtets ledelse:

Vi vil ikke kommentere det dere sier eller mener. Det er vi som skal høre på dere. Når vi mener at samtalen over et tema er tilstrekkelig, vil vi foreslå nytt tema til samtale. Hvis samtalen skulle avvike for mye fra tema vil vi prøve å lede diskusjonen mot samtaleemnet. Vi ønsker at alle skal delta.

### Møtets ramme:

Tid på 40 minutter. Fysioterapeuten noterer ned det dere sier underveis uten å navngi dere. I tillegg spilles det opp på bånd som vil bli slettet så fort vi er ferdig med å bearbeide notatene.

Noen spørsmål?

Vi tar en presentasjonsrunde hvor vi sier fornavn og klasse.

## Temaer:

### Tema 1 Stress

Vi opplever stress hver dag og gjennom hele livet. Å bli utsatt for stress er viktig for å utvikle oss både kroppslig, følelsesmessig og mentalt. Andre ord som vi kan bruke på stress er utfordringer, belastninger.

- Hva er positivt stress for dere?
- Når opplever dere positivt stress?
- Hvilke faktorer er viktig for at dere skal oppleve stress som en positiv utfordring?

Av og til og i perioder kan noen typer stress eller graden av stresspåvirkning bli så stor at vi utvikler plager i kroppen og/eller påvirkning av vår følelsesmessig stemning. Vi kaller det stressrelaterte plager/lidelser.

- Hvordan kjenner dere stressrelaterte plager i kroppen?
- Hvordan tolker dere disse plagene? Setter dere plagene i sammenheng med stress?
- I hvilke sammenhenger opplever dere at stress gir plager?
- Hva mener dere kan ha betydning for om stress blir positivt eller negativt? (Personlige faktorer, utenforstående faktorer, type stressfaktorer, varighet)
- Hva er det som virker inn på din opplevelse av stress?

Når vi blir utsatt for stress som vi opplever som ubehagelig eller for stort, er ofte en reaksjon å prøve å redusere ubehaget eller unngå stress.

- Hvordan opplever dere at dere har kontroll på mengde stressfaktorer?
- Hvilke strategier/muligheter har dere dersom dere opplever at stress blir ubehagelig?
- Hva gjør dere for å dempe plager som skyldes stress?

### Tema 2 Avspenningsgruppa

Vi vil nå stille noen spørsmål om avspenningsgruppa som dere har deltatt i og hvilke erfaringer dere har gjort.

#### Rammene:

- Hvordan ble det tilrettelagt for deltakelse i gruppa?
- Har det vært noe som har påvirket din deltakelse i gruppa?
- Rommet/utstyret?
- Antall deltakere?
- Tidspunkt og varighet?

#### Innholdet:

- Hvordan var innholdet i gruppa sammenliknet med den informasjonen dere ble gitt/deres forventninger?
- Hvordan synes dere de ulike delene i gruppa ble vektlagt?
- Hva ønsket dere mer av, mindre av?

#### Opplevelse av endring:

- Hvilke kroppslige erfaringer har dere gjort i gruppa? Hva har dere kjent i kroppen under avspenningsgruppa? Behag/ubehag? Ble det endring i stressrelaterte plager?
- Kjentes det ulikt ut underveis i timen/fra gang til gang? Virket avspenningsgruppa forskjellig de første gangene sammenliknet med de siste gangene?
- Har du gjort deg noen tanker om hvordan avspenningsgruppa virker/ikke virker for deg?
- Kan dere nevne en ting dere synes var bra ved å delta i gruppa?
- Har dere brukt noe av det dere har lært i gruppa på dere selv i andre situasjoner? Hva har dere brukt og hvordan virket det da?

### **Tema 3 Nye ideer**

Vi ønsker å fortsette arbeidet til høsten med å bidra til å redusere utvikling av stressrelaterte plager hos elevene. Vi vil gjerne ha innspill fra dere om dette er et egnet tilbud, alene eller sammen med andre tilbud.

- Hvordan lærer dere best om kroppen og hvordan stress virker på kroppen?
- Er det noen temaer eller spørsmål om stress som dere skulle ønske ville bli tatt opp?
- Hva skal til for at dere kan bruke det dere lærer i sammenhenger der dere opplever negativt stress?

Er det noe annet dere har lyst til å si her før vi avslutter?

Tusen takk for at dere kunne være med i samtalen.