



**Det er dumt og dyrt for
oss alle å la gutter falle
ut av skole,
videreutdanning og
arbeid**

Arne Holte

www.arneholte.no

Professor emeritus

Psykologisk institutt, UiO

Tidl. assisterende direktør


Folkehelseinstituttet

Gutter på randen, Guttas Campus
The Hub 08.09.2021






Landets viktigste ressurs



Visste du, Jonas,
at psykisk helse er
Norges viktigste
ressurs?

Landets viktigste ressurs




Selvfølgelig, Erna. Uten evne til å håndtere følelser, tenke fornuftig, styre vår atferd og opprettholde gode relasjoner til andre, klarer vi ikke å utnytte landets øvrige ressurser optimalt.

Landets viktigste ressurs

Og aller viktigst
er barn og
unges psykiske
helse...



Landets viktigste ressurs




Ja, god psykisk helse hos barna våre danner jo grunnlaget både for den økonomiske utviklingen i landet vårt og for befolkningens trivsel og velferd – at folk har det bra.

Landets viktigste ressurs



Men vi har ikke vært så gode til å ta vare på denne ressursen, Jonas.



Nei, tenk, Erna, fire-fem barn i hver skoleklasse har nå så mye psykiske plager at det forstyrrer deres daglige fungering.

Forekomst

... og to-tre i hver skoleklasse har så mye plager at det tilfredsstillende diagnosekriterier.



Utviklingen

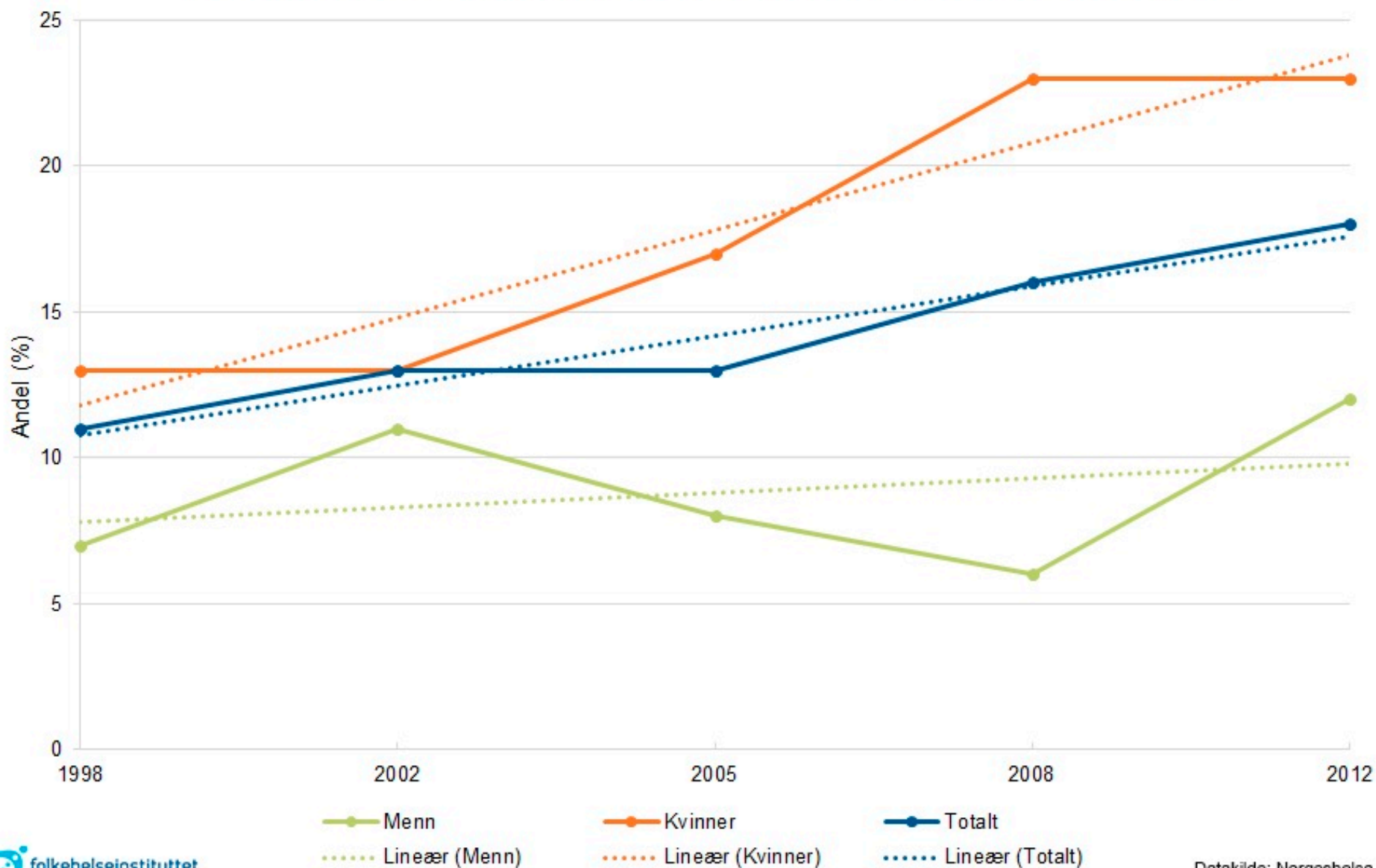
Og hvordan går utviklingen?



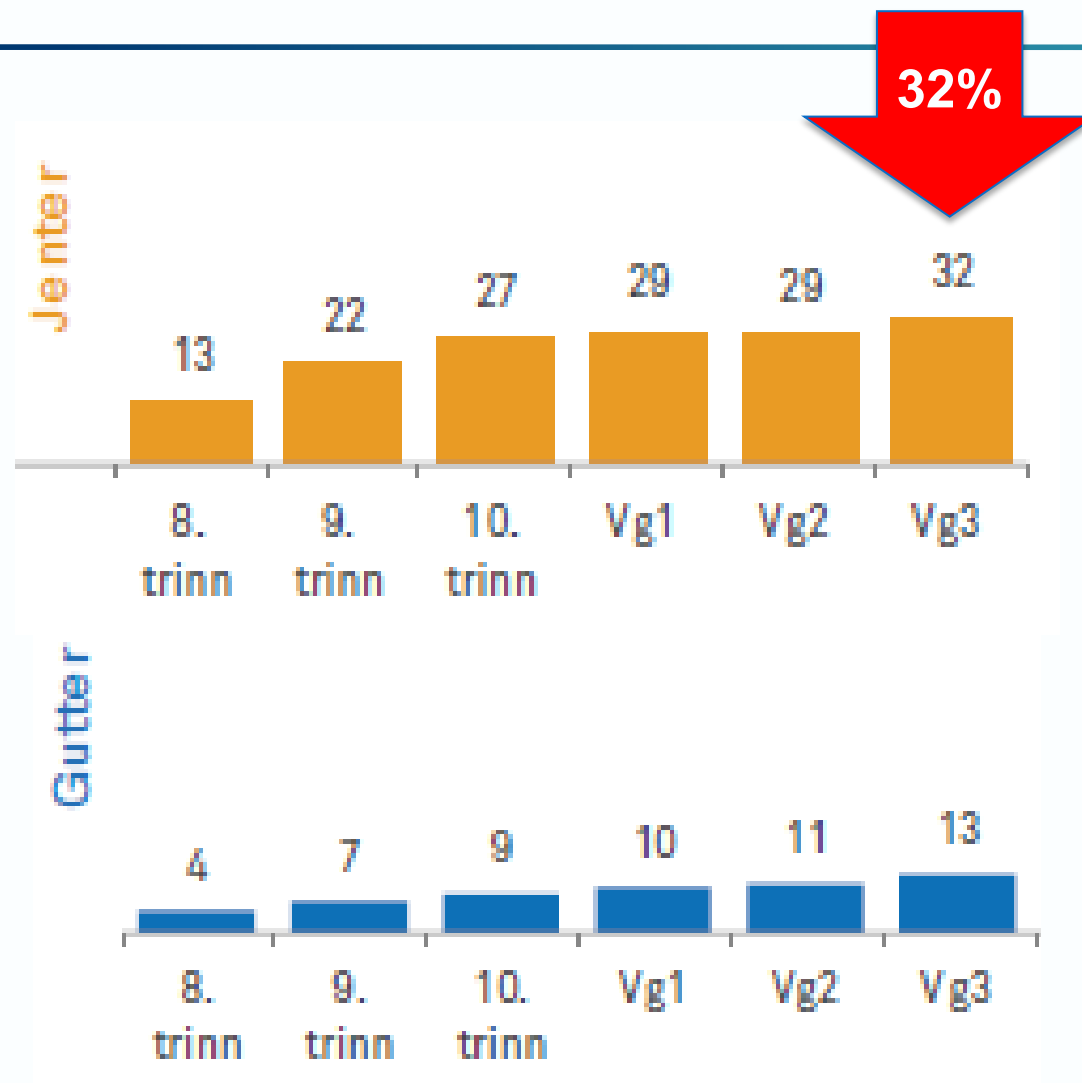
Utviklingen



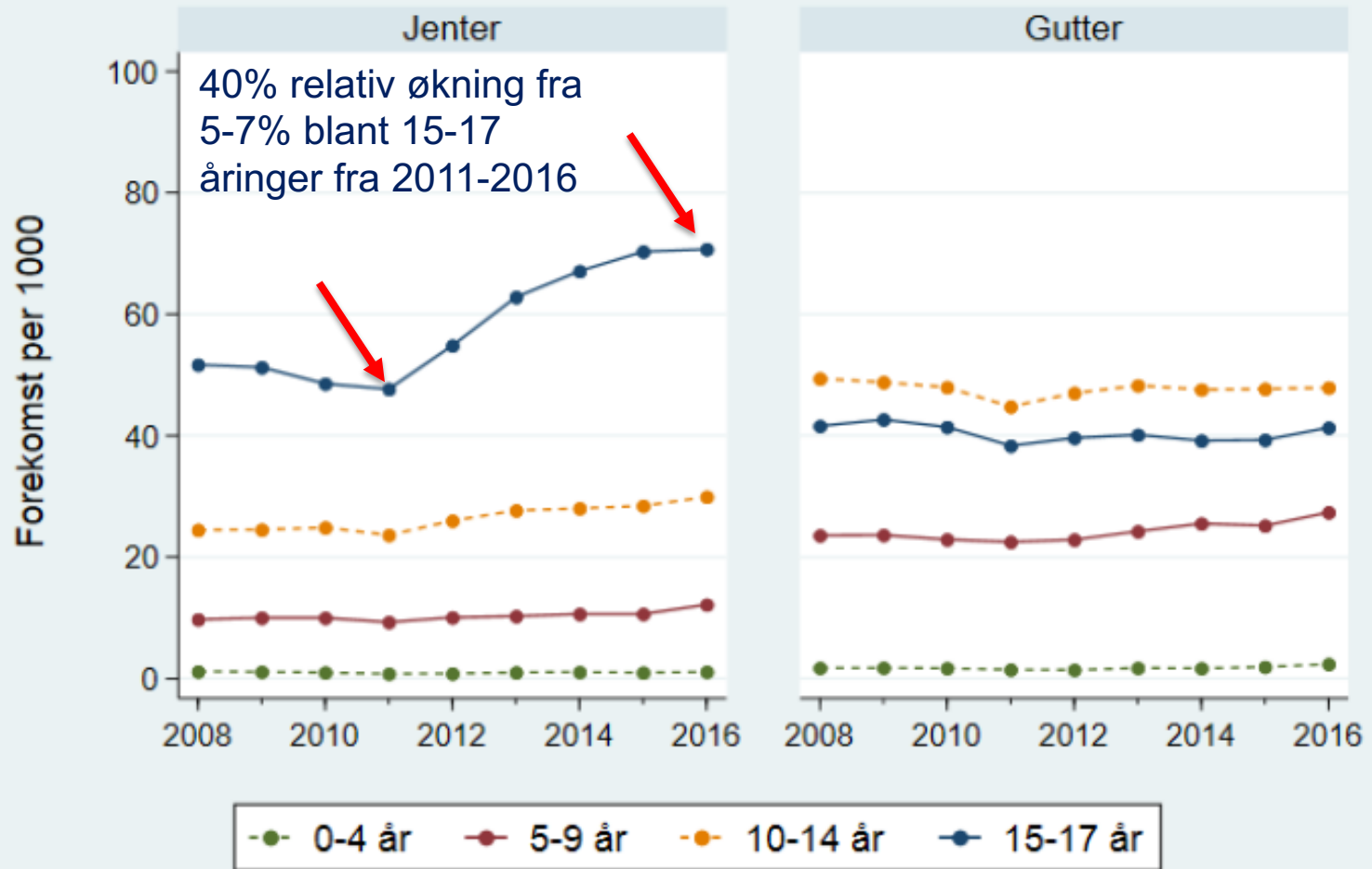
Utviklingen i egenrapporterte psykiske plager i alderen 16-24 år, 1998-2012.



Prosent ungdomsskoleelever med høyt nivå av depressive symptomer - kjønn og klassetrinn

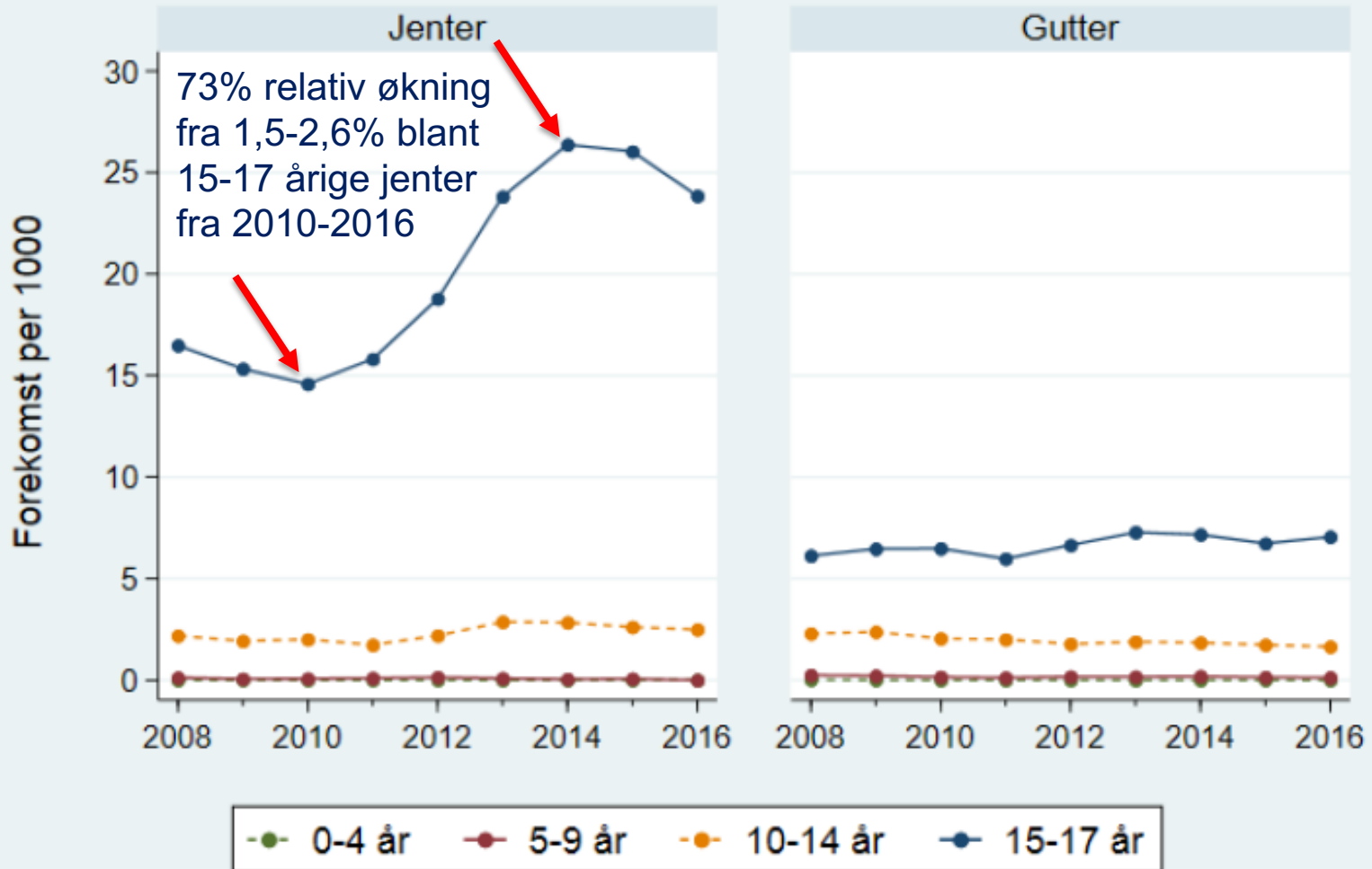


Psykiske lidelser hos barn og unge 2008-2016



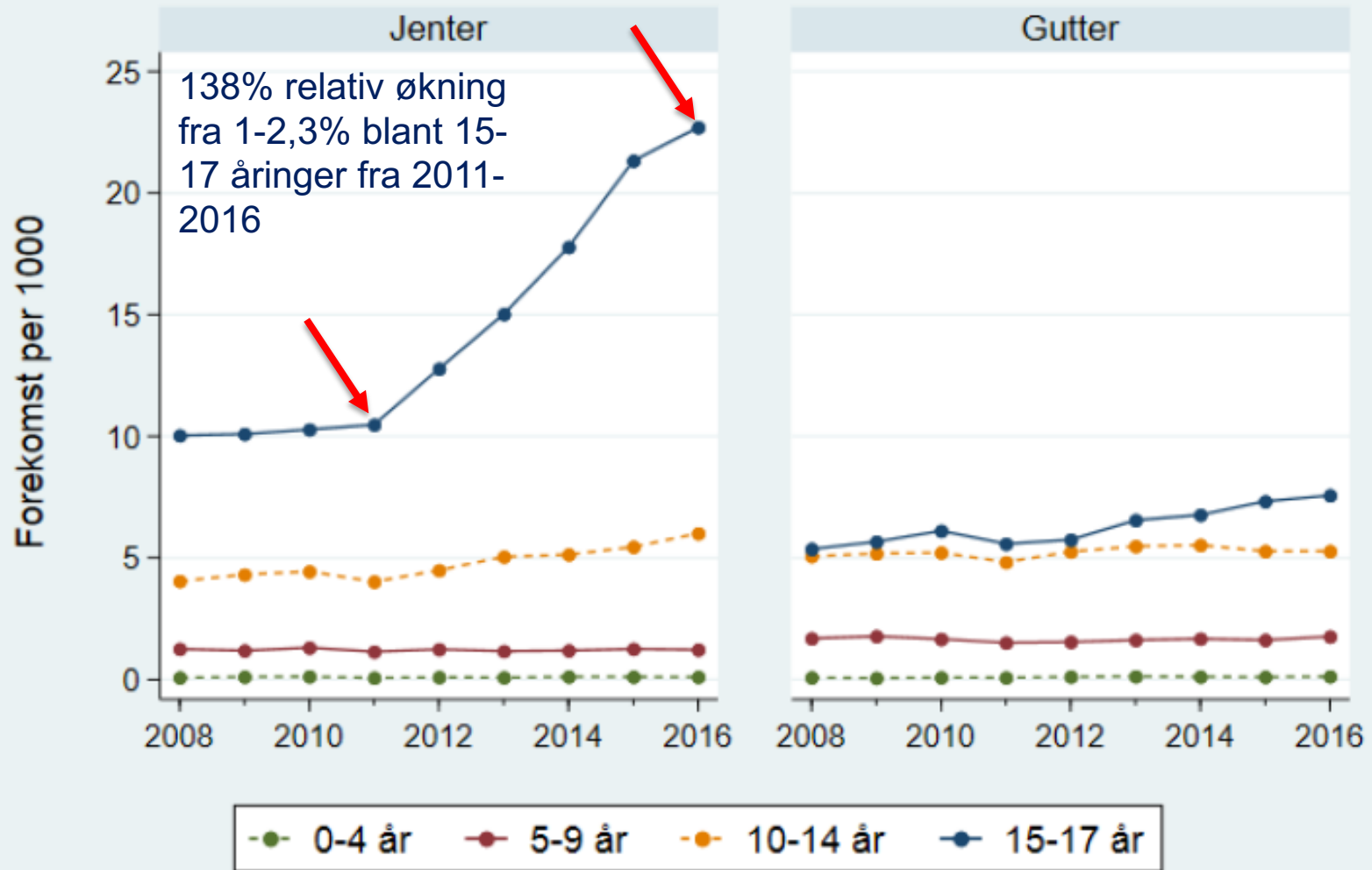
Figur 3.5 Andel barn per 1000 som var registrert med diagnosekode for psykiske lidelser og atferdsforstyrrelser i perioden 2008-2016, etter kjønn og alderskategori. Datagrunnlag: Norsk pasientregister.

Depresjon 2008-2016



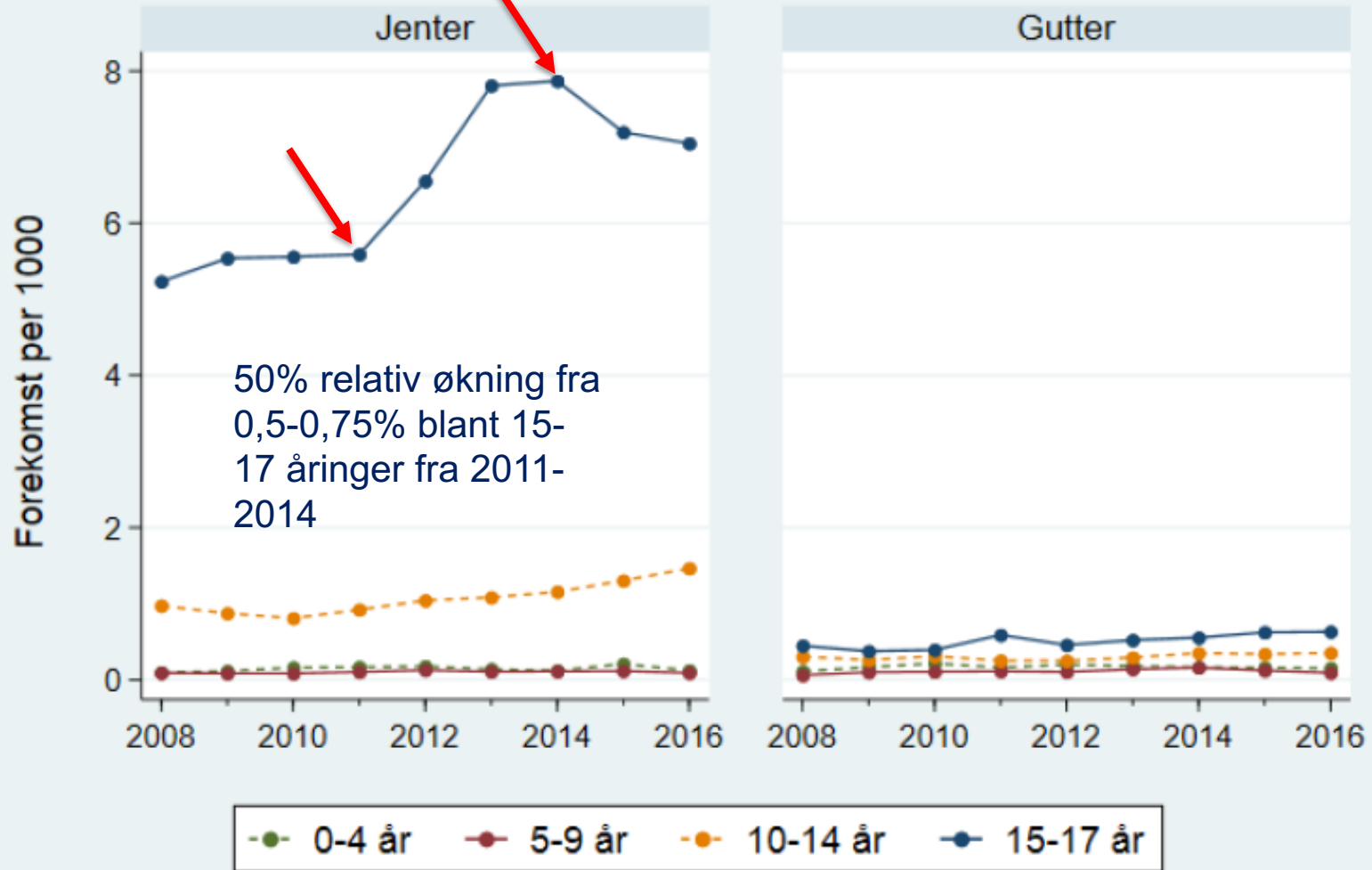
Figur 3.10 Andel barn per 1000 som var registrert med diagnosekode for depresjon (ICD-10-kode F32/F33/F92.0) i 2008-2016, etter kjønn og alderskategori. Datagrunnlag: Norsk pasientregister.

Angstlidelser 2008-2016



Figur 3.15 Andel barn og unge per 1000 som var registrert med diagnosekode for angstlidelse (ICD-10-kode F40/F41/F92.8/F93.0-F93.2) i 2008-2016, etter kjønn og alderskategori. Datagrunnlag: Norsk pasientregister.

Spiseforstyrrelser 2008-2016



Figur 3.21 Andel barn og unge per 1000 som var registrert med diagnosekode for spiseforstyrrelse (ICD-10-kode F50) i 2008-2016, etter kjønn og alderskategori. Datagrunnlag: Norsk pasientregister.

Konsekvenser

Du vet sikkert det, Jonas, at jeg hadde litt atferdsproblemer i tenårene da jeg gikk på skolen. Vet du hvordan det slår ut i voksen alder?



Konsekvenser



Ja, Erna, atferdsproblemer i tenårene øker betydelig sjansen for frafall i videregående, reduserer utdanningsnivå, reduserer yrkesvalg og yrkeskarriere. Det viser Miriam Evsensens (2016) store studie der hun har fulgt over 8000 tenåringer i Helseundersøkelsene i Nord-Trøndelag (HUNT) helt til de var 27 år.

Konsekvenser

Mine problemer i tenårene hadde nok mer med følelser å gjøre.



Konsekvenser




Hvis du hadde problemer med følelsene som angst og depresjon i tenårene, øker det sjansen betydelig for at du også ender opp med lavere inntekt når du blir voksen. Aller mest går det utover dem i det laveste inntektssjiktet. Det viser en annen undersøkelse fra HUNT og Miriam Evensen (2017).

Konsekvenser




Men jeg har så
jeg greier meg
jeg, Jonas.



Det har du sikkert, Erna. Men slik utvikles Forskjell-Norge. Hvis du faller fra i videregående skole, så øker det sjansen med 20 prosent for å ende opp som ung og uføretrygdet og tilbringe det meste av livsløpet utenfor arbeidslivet.

Det må jo bli veldig dyrt for oss, Jonas, når 25 000 av oss står utenfor arbeidslivet det meste av livet.





Ja, bruker vi Vista analyse sine anslag, så taper samfunnet rundt 15 millioner 2020-kroner per person som tilbringer det meste av livet utenfor arbeidslivet.

Kostnader




Skal vi tro Rambøl, er kostnaden kr 30 000 per person per år. Med 25 000 personer utenfor i rundt 40 år – som er et normalt arbeidsliv - blir det rundt 30 milliarder 2019-kroner - per årskull.

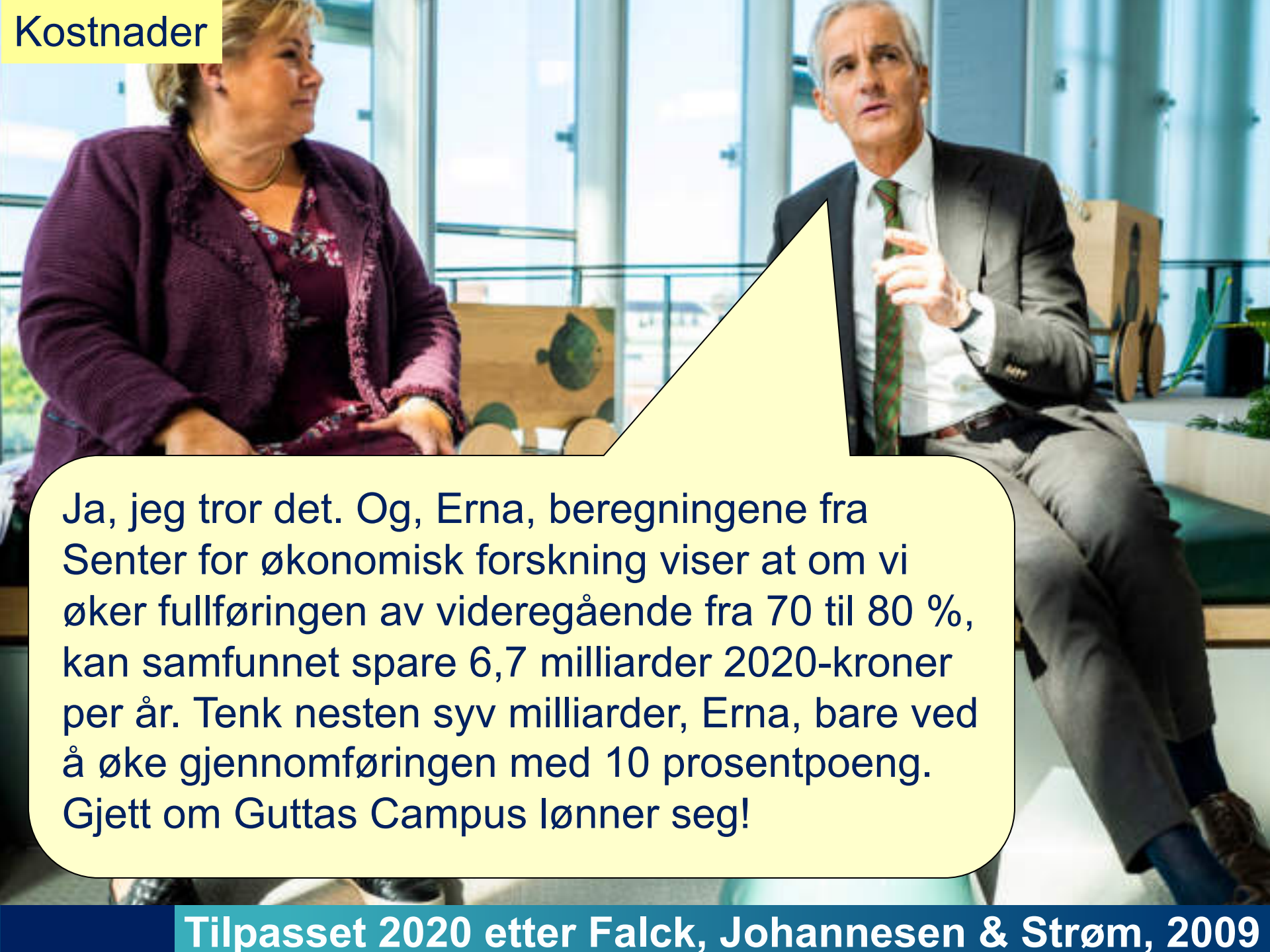
Kostnader



Legger vi regnestykket til Institutt for samfunnsøkonomi, NTNU, til grunn, får vi en livsløpskostnad på 1 122 000 per person. Med 25 000 utenfor det meste av livet, blir det drøyt 28 milliarder 2020-kroner - per årskull.



Så rundt 30 milliarder per årskull er kanskje et passelig anslag?



Ja, jeg tror det. Og, Erna, beregningene fra Senter for økonomisk forskning viser at om vi øker fullføringen av videregående fra 70 til 80 %, kan samfunnet spare 6,7 milliarder 2020-kroner per år. Tenk nesten syv milliarder, Erna, bare ved å øke gjennomføringen med 10 prosentpoeng. Gjett om Guttas Campus lønner seg!

Men psykiske lidelser koster oss vel mye mer enn det?



Kostnader



Ja, Erna, psykiske lidelser koster nesten ti ganger så mye, 280-290 milliarder kroner i året!

Hva, Jonas, 280-290 milliarder? Det er nesten like mye som det står inne på Folketrygdfondet!

Kostnader

Ja, der står det 300 milliarder.



... og dyrere enn alle kreftsykdommene til sammen og alle hjertekarlidelsene tilsammen!



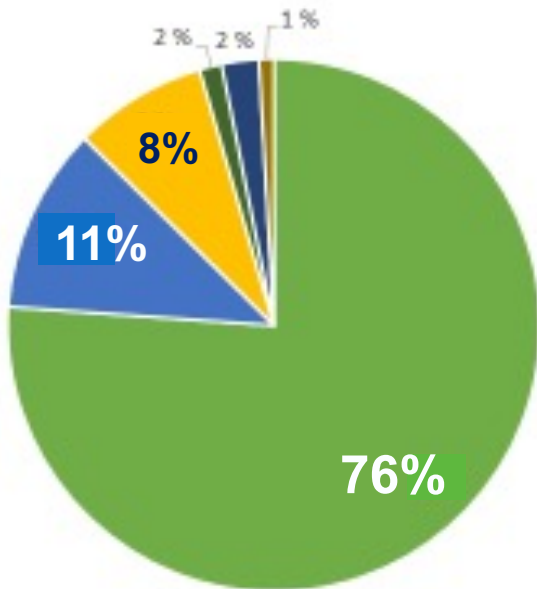


Ja.



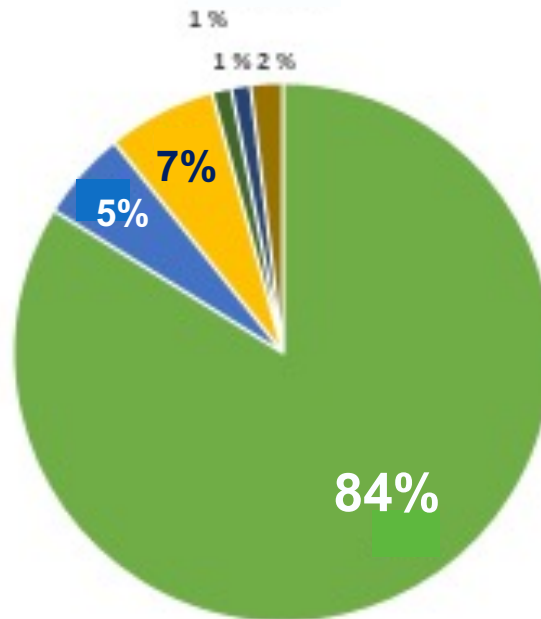
Fordeling av samfunnskostnader (Cost of illness). Hjerte/kar, kreft, psykiske lidelser i prosent

Hjerte/kar



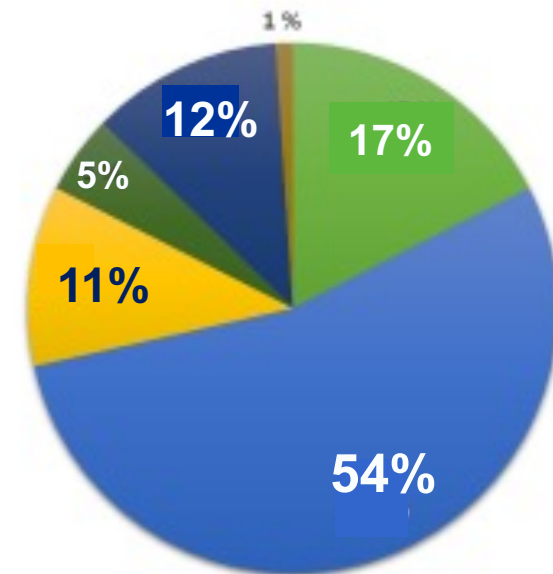
223 mrd

Kreft



259 mrd

Psykiske lidelser



290 mrd

Tapte leveår Helsetap Helsetjenester Sykefravær Uførhetstrygd

Kostnader

For 280-290
milliarder kan vi jo
bygge 2 ½ Nord-
Norgebane i året,
Jonas!



Kostnader



Ja, og med god margin for budsjettoverskridelser!

Kostnader



Eller vi kunne finansiert hele økningen i alderspensjoner som eldrebølgen vil medføre - helt frem til 2050.

Kostnader



Ja, Erna. Men
psykiske lidelser
koster oss dette
hvert eneste år!






Å fytti rakkern,
Jonas! Dette er jo
ikke bærekraftig.
Hvordan kan det
bli så dyrt?

Kostnader

Men, Erna, da! Start i ung alder. Høy utbredelse. Sterk funksjonssvikt. Frafall i skole og arbeid. Tidlig trygding. Beskjeden behandlingseffekt og for tidlig død.

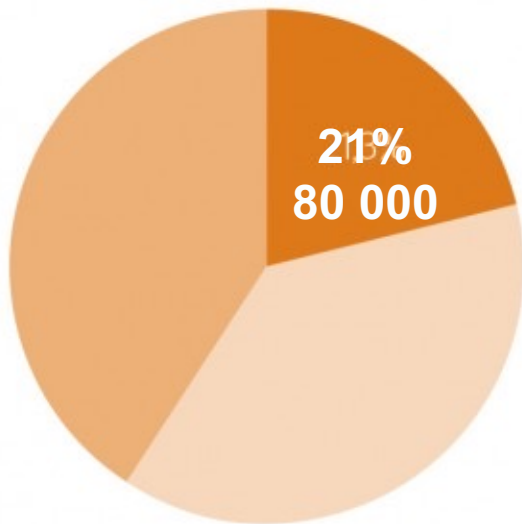
Kostnader

A woman with blonde hair, wearing a purple jacket and a floral dress, is sitting on a bench. A man with grey hair, wearing a dark suit and a patterned tie, is sitting on a teal stool. They are in a modern office with large windows in the background. A speech bubble is overlaid on the image, containing text.

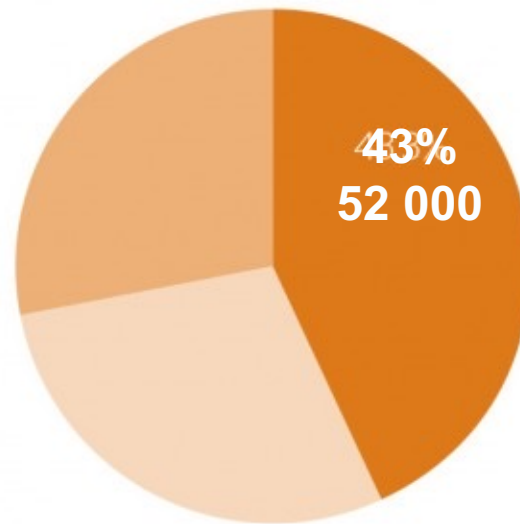
Se bare på fordelingen
på sykepenger,
arbeidsavklaringspenger
og uføretrygd, Erna!

Diagnose fordeling for henholdsvis sykefravær, AAP-mottakere og uføretrygdede (n = 247 000)

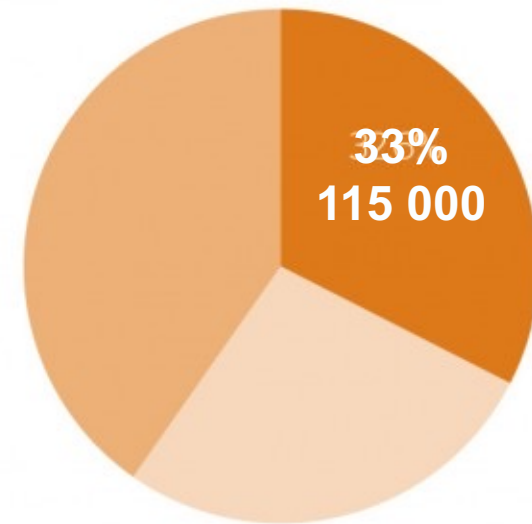
Sykefravær



AAP



Uføretrygd

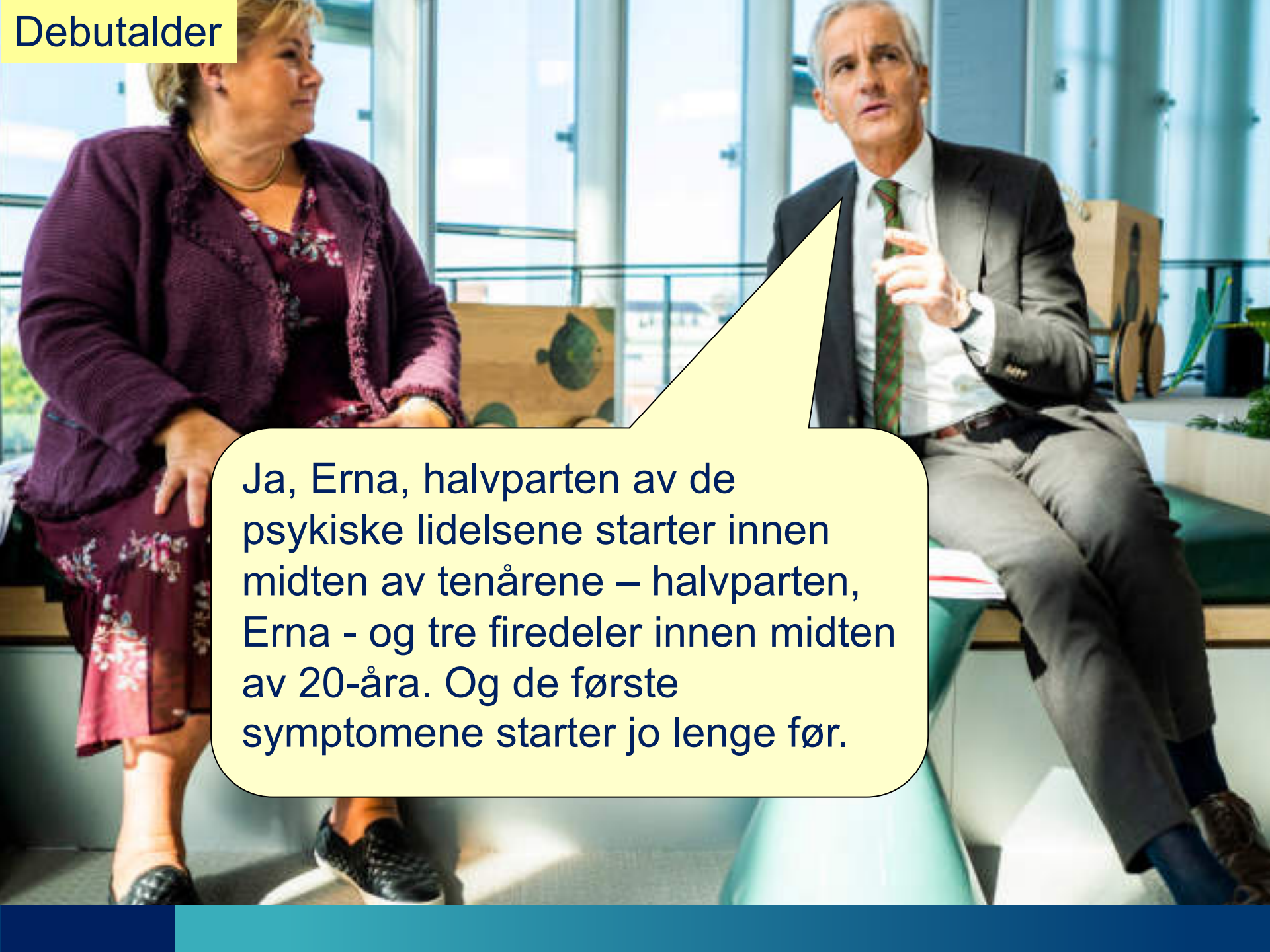


■ Psykiske lidelser ■ Muskel-/skjelettlidelser ■ Andre lidelser og sykdommer

Debutalder

Det begynner i barndommen, Jonas.





Ja, Erna, halvparten av de psykiske lidelsene starter innen midten av tenårene – halvparten, Erna - og tre firedeler innen midten av 20-åra. Og de første symptomene starter jo lenge før.



Kjønn

Og så er det forskjell på gutter og jenter.



Ja, Erna, det har det alltid vært.




Jeg mener i psykiske lidelser, Jonas.



Gutter har oftere lidelser som debuterer i barnealder før puberteten, sånn som utviklingsforstyrrelser som ADHD, autisme spektrum lidelser, enurese, tics, Tourettes og språk og lærevansker.



Knyttet til den
nevropsykologiske
utviklingen, altså?



Nettopp. Og jentene har oftere problemer som debuterer rundt og etter puberteten, som angst, depresjon og spiseproblemer.



Knyttet til utviklingen av følelsene, altså?



Nettopp.

Finnes det effektive forebyggende tiltak i skolen, Jonas?



Forebygging



Joda, Erna. Trening av barnas sosiale og emosjonelle ferdigheter i skolen hjelper. Det viser en stor metaanalyse av 82 skolebaserte universelle, sosial og emosjonell lærings programmer (SEL). Den omfatter 97 000 elever med gjennomsnittsalder 11 år og oppfølging over flere år.

Forebygging

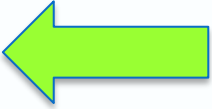


Og resultatene?

Sosial og emosjonell læring (SEL) i skolen

Effektstørrelser (ES)

Taylor m.fl., Child Development, 2017


- Sosiale og emosjonelle ferdigheter: .23
- Positive holdninger: .13
- Prososial atferd: .13
- **Akademiske prestasjoner: .33** 
- Atferdsproblemer: - .14
- Emosjonelle problemer: - .16
- Bruk av ulovlige narkotiske stoffer: - .16

Virkningene varte i snitt mer enn 3 $\frac{3}{4}$ år og var uavhengige av etnisitet, sosioøkonomisk status og skolested. Sosiale og emosjonelle ferdigheter etter tiltak var sterkeste determinant for senere trivsel og velvære

Effektstørrelser: 0.2 = liten, 0.5 = middels, 0.8 = stor effekt



Oi!




Så, vil vi at elevene skal bli flinkere i matematikk, naturfag, norsk, engelsk og samfunnsfag, Erna, så stryk deres sosiale og emosjonelle ferdigheter.

Kostnadseffektivitet



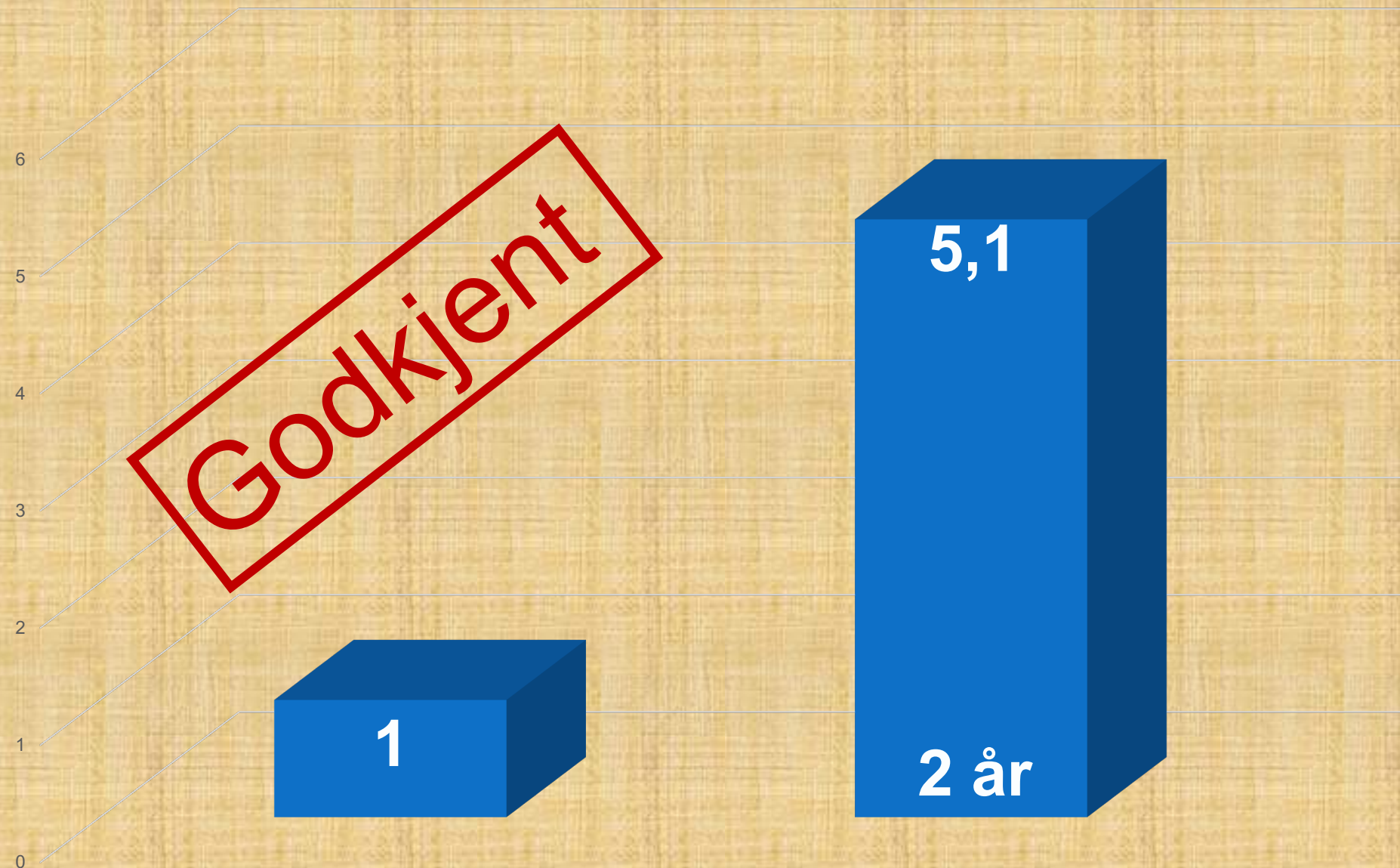
Men blir ikke dette veldig dyrt, hvis alle ungdommer skal få trening i sosial og emosjonell læring i skolen.





Har du allerede glemt
hva psykiske lidelser
koster landet, Erna?
Se her:

Skolebasert sosial- og emosjonell læring (SEL) mot depresjon blant unge





Men si meg, Erna, hva tror du er det viktigste vi må få til hvis vi skal fostre unge med god psykisk helse, som fullfører videregående, trives i livet og lykkes i verden?



Jeg tror at det aller viktigste er å holde mor og far i arbeid jeg, Jonas, sånn at alle kan leve et vanlig liv og delta i fellesskapet rundt seg. Din arbeidsplass er å være partileder. Barn og unges «arbeidsplass» er på skolen.





Min arbeidsplass er snart å være statsminister den, Erna! - Men hvorfor, Erna? Hvorfor er det så viktig for den psykiske helsa vår å være i arbeid, enten det er som statsminister, som bonde, veiarbeider, på kontoret eller på skolen?





Nei men, Jonas, da?
Hva er det som gjør at
du er den du er? Som gir
deg en følelse av
identitet og selvrespekt?
At du er noe, at du er
noe verdt?



Jobben min, selvfølgelig. Jeg skal jo bli statsminister og jeg leder landets største parti. Jeg har vært utenriksminister og helseminister og veskebærer for Gro da hun var generalsektrær i WHO. Det er jo det som er meg.





Nettopp, Jonas!
Jobben din er ikke den eneste, men likevel en av de viktigste kildene dine til følelse av identitet og selvrespekt.



Ja, slik er det jo for folk flest også. Jobben deres, utdanningen eller skolen de går på, er med å gi dem en følelse av identitet og selvrespekt.



Og hva gir deg følelse av mening i livet da, Jonas? Følelsen av å være del av noe større enn deg selv. At det er noen som trenger deg?



Jobben min,
selvfølgelig. Det
kjennes kanskje ikke
sånn hver dag. Men
jeg er jo del av noe
som er større enn
meg selv. Norge og
Det Norske
Arbeiderpartiet,
trenger meg jo. Jo,
jeg må nok si at
jobben min fyller livet
mitt med mening...






Nettopp, Jonas. Og folk flest, enten de er arbeidstakere eller skoleungdom, ville fort nevnt jobben sin eller skolen de går på. Den gir folk mening i livet.



Og hva gir deg en følelse av mestring da, Jonas? At det er noe du duger til. At det er noe du får til her i livet?



Vi vinner jo stortingsvalget og jeg har jo sittet som partileder under mye motgang og jeg er fortsatt partileder, så...




Så, svaret ditt er
altså jobben din her
også. Det er der du
henter en følelse av
mestring?



Ja, du kan vel si det.



Også for folk flest –
men slett ikke alle – er
jobben eller skolen de
går på, en kilde til
følelse av mestring.

A photograph of a woman and a man sitting at a table in what appears to be a cafe or office setting. The woman, on the left, is wearing a purple floral dress and a matching cardigan. She is looking down and to her left. The man, on the right, is wearing a dark suit, a light shirt, and a patterned tie. He is looking towards the woman. On the table in front of them is a blue water bottle and a glass. A speech bubble is positioned above the woman, containing the text 'Hvor hører du til da, Jonas?'.

Hvor hører du til da, Jonas?



Jeg hører selvfølgelig
til i Arbeiderpartiet,
Erna, og i Norge og
snart til regjeringen.



På jobben, altså?



Ja, jeg hører jo til mange andre steder også. Jeg hører jo til på Vindern der jeg bor, og i familien min selvfølgelig.



Slik er det nok for folk flest også, Jonas. Arbeidsplassen eller skolen de går på er med å gi dem en følelse av tilhørighet, i tillegg til familien og der de bor..



Og hvor henter du din følelse av trygghet fra da, Jonas? At du kan tenke, føle og utfolde deg uten å være redd?



Nå forstår jeg hvor du vil hen, Erna. Og jeg må si, Erna at selvom det kan være noen tøffe kamper nå og da, så føler jeg meg veldig trygg i jobben min. Særlig nå som vi vinner stortingsvalget med stort flertall og jeg har utviklet så gode vennskap med Trygve og Audun.

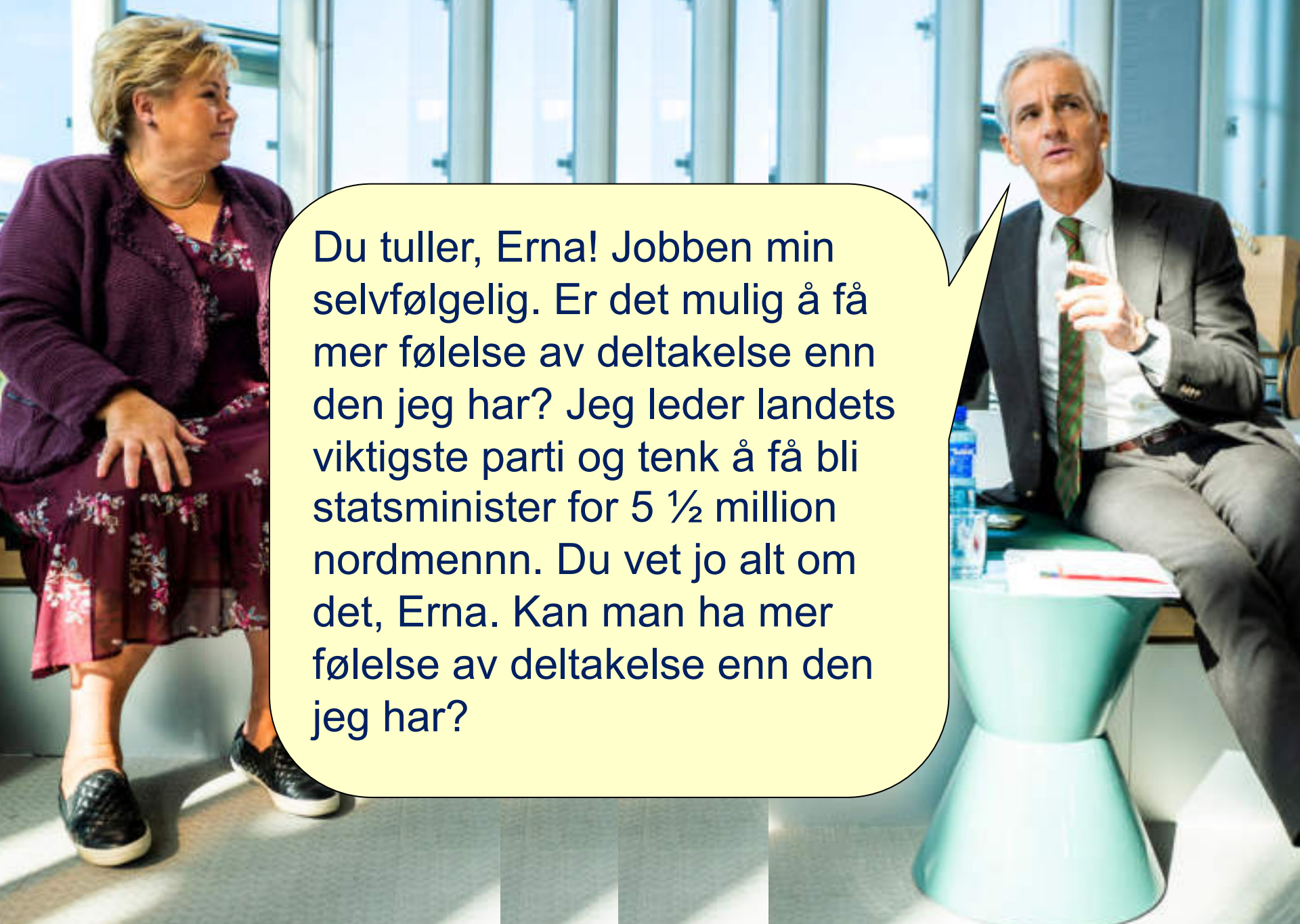




Jeg håper virkelig at de fleste andre også kan si at arbeidet deres eller skolen de går på, er med å gi dem en følelse av trygghet i livet.




Og følelsen av deltakelse da, Jonas? Følelsen av at det betyr noe for andre hva du gjør eller ikke gjør? Hvor henter du den fra?



Du tuller, Erna! Jobben min selvfølgelig. Er det mulig å få mer følelse av deltakelse enn den jeg har? Jeg leder landets viktigste parti og tenk å få bli statsminister for 5 ½ million nordmenn. Du vet jo alt om det, Erna. Kan man ha mer følelse av deltakelse enn den jeg har?



Slik er det nok med folk flest også, men kanskje ikke på akkurat den måten. For de fleste er arbeidet eller skolen de går på definitivt en kilde til følelse av deltakelse.



Og til slutt, Jonas. Hvor henter du din følelse av fellesskap? Du vet, dele tanker, følelser, erfaringer. Noen som kjenner deg og bryr seg om deg? Sånn at du ikke er helt alene.



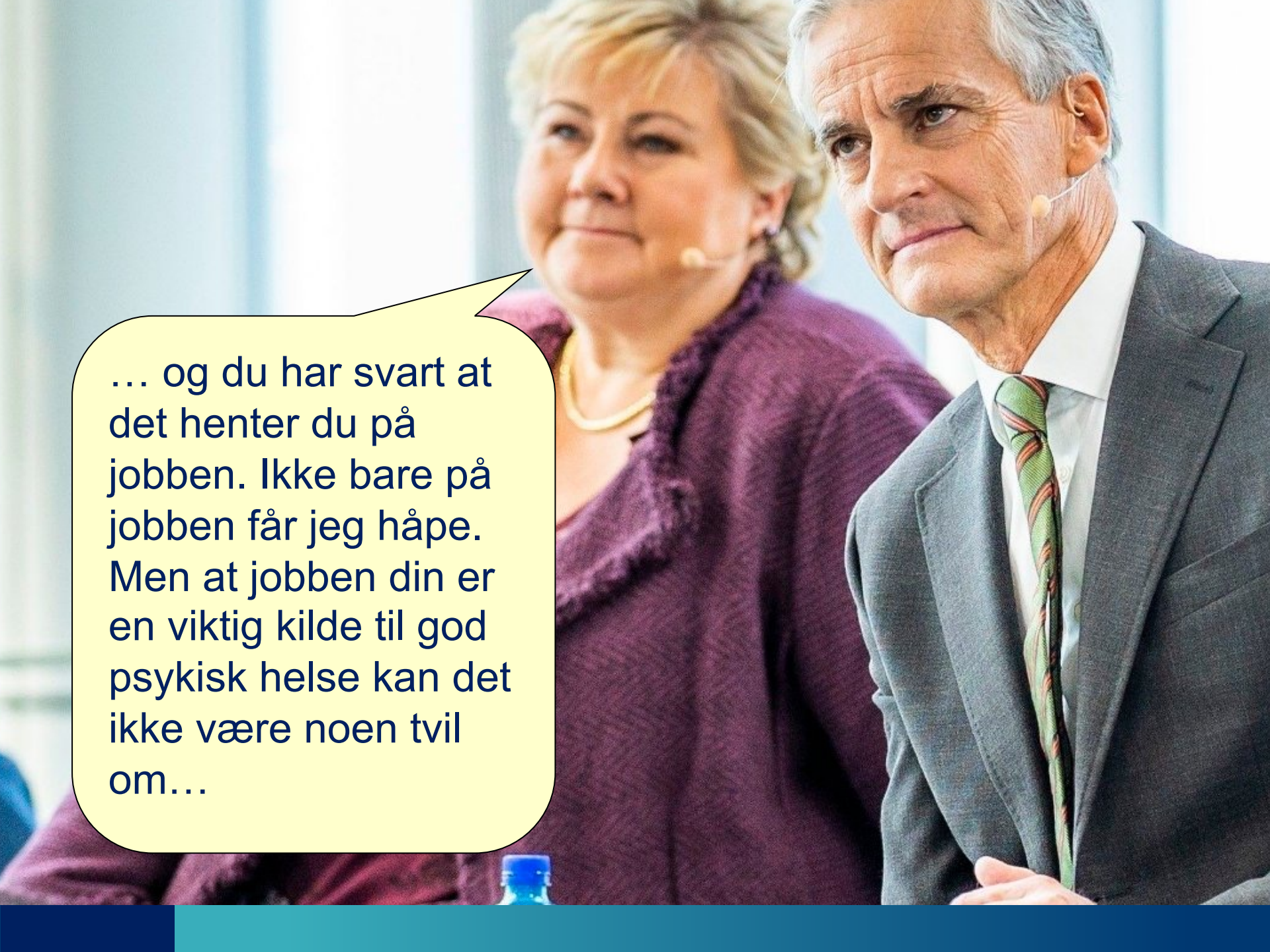
Du vet, Erna, vi i Arbeiderpartiet er som en stor familie. Vi drøfter alt i fellesskap. Vi er et kollektiv. Det er alltid noen der jeg kan gå til. Og så har jeg jo et par gode venner litt mer i sentrum og til venstre også selvom det ikke alltid ser sånn ut.



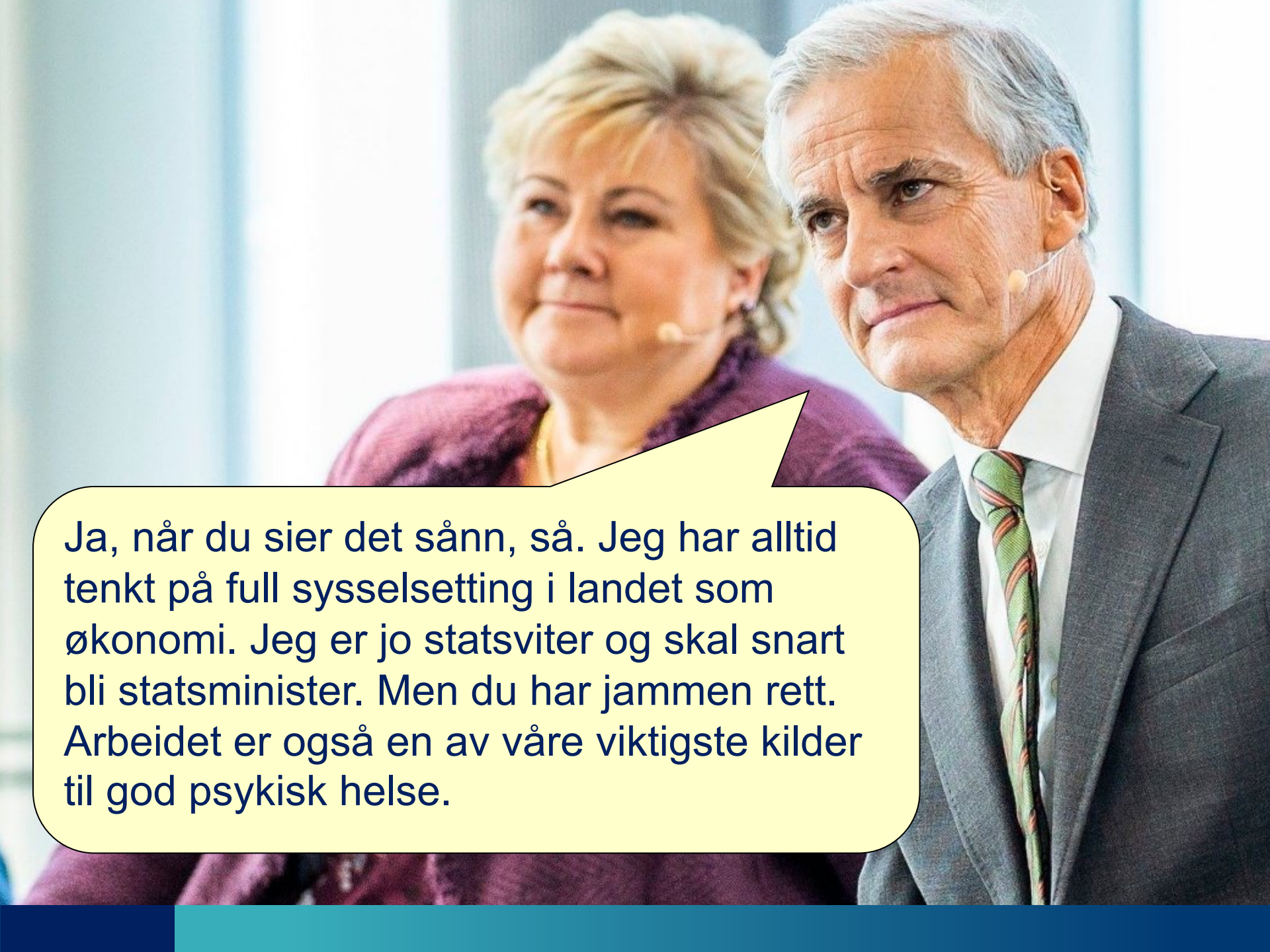
Sånn er det nok med de fleste andre også, Jonas. De har kanskje ikke så mange venner i sentrum og til venstre som du. Men som du, henter de følelse av fellesskap på arbeidsplassen eller på skolen de går på.

Det jeg har spurt deg om nå, Jonas, er de syv viktigste kildene til god psykisk helse. Følelsen av identitet og selvrespekt, mening i livet, mestring, tilhørighet, trygghet, deltakelse og fellesskap...





... og du har svart at
det henter du på
jobben. Ikke bare på
jobben får jeg håpe.
Men at jobben din er
en viktig kilde til god
psykisk helse kan det
ikke være noen tvil
om...

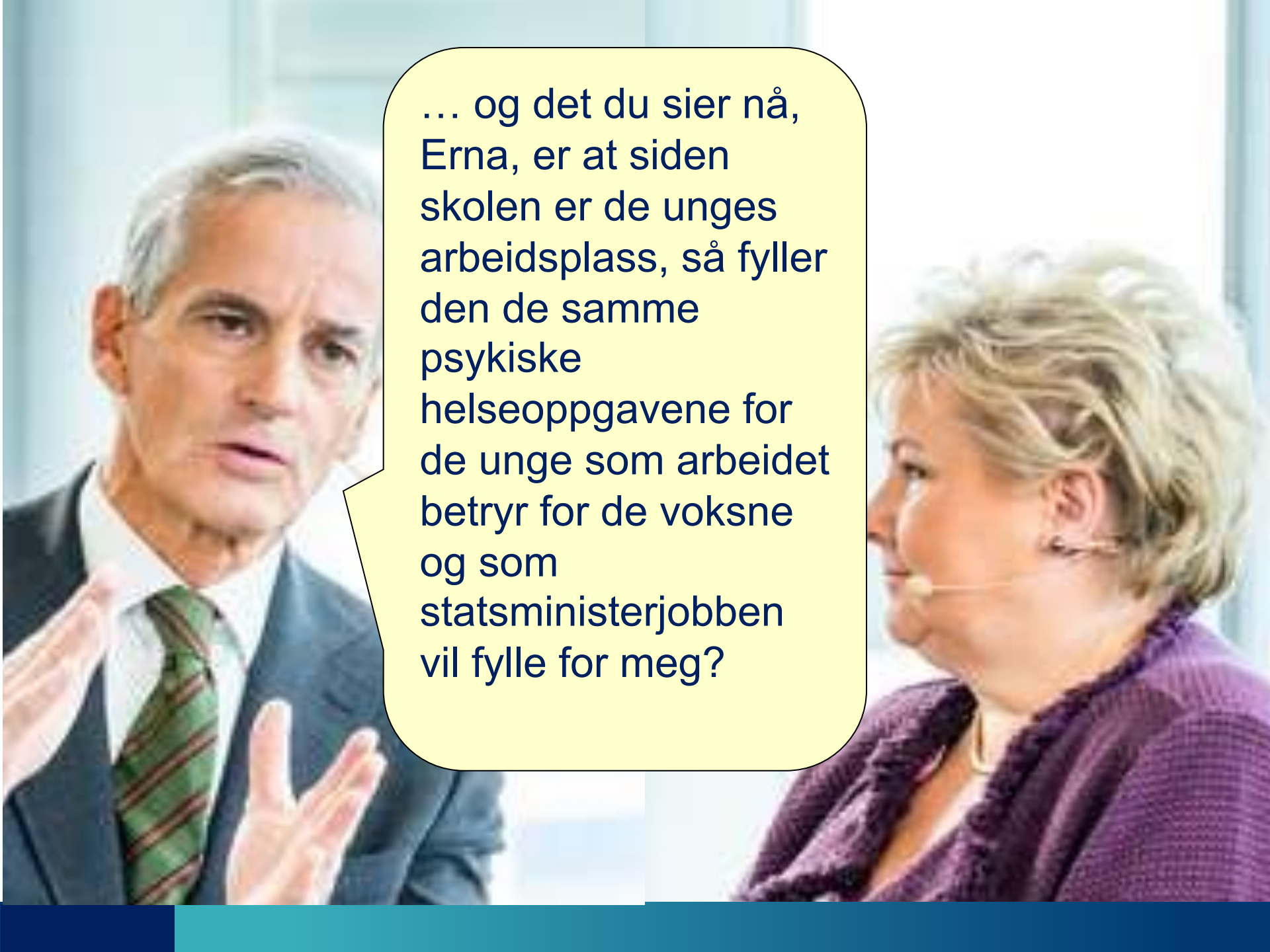


Ja, når du sier det sånn, så. Jeg har alltid tenkt på full sysselsetting i landet som økonomi. Jeg er jo statsviter og skal snart bli statsminister. Men du har jammen rett. Arbeidet er også en av våre viktigste kilder til god psykisk helse.



Ja, Jonas. Det er den *viktigste* grunnen til at vi må sørge for at alle har arbeid, at ingen skyves til side i skolen eller faller ut av videregående, samme hvor mye de måtte slite med skolefagene og motivasjonen for læring.



A photograph of a man and a woman in a professional setting. The man, on the left, has grey hair and is wearing a dark suit, white shirt, and a green and brown striped tie. He is gesturing with his hands as if speaking. The woman, on the right, has short blonde hair and is wearing a purple textured sweater. She is wearing a small microphone and looking towards the man. A yellow speech bubble with a black border is positioned between them, containing text in Norwegian.

... og det du sier nå,
Erna, er at siden
skolen er de unges
arbeidsplass, så fyller
den de samme
psykiske
helseoppgavene for
de unge som arbeidet
betryr for de voksne
og som
statsministerjobben
vil fylle for meg?



Ja, Jonas. Det er det jeg mener. Mister du jobben, som jeg kanskje gjør nå, eller aldri kommer i jobb, eller faller ut av skolen, så svekker du disse syv viktigste kildene til god psykisk helse.



Kanskje vi kunne kalle dette for “De syv psykiske helserettighetene”, Erna?


Ja, sånn som professor
Holte har gjort?





Å? Har han det?





Ja, bare gå inn på nettsiden hans, **www.arneholte.no** og se. Der kan du se videoen der han snakker om “De syv psykiske helserettighetene”.

A man with grey hair, wearing a dark suit, white shirt, and a green and red patterned tie, is seated at a table. He is looking towards the left of the frame. A woman with blonde hair, wearing a purple floral dress, is seated to his left, looking towards him. On the table in front of them is a blue water bottle, a glass of water, and some papers. A speech bubble with a yellow background and a blue border points to the man, containing the text "Men hvordan gjør vi det, Erna?". The background shows a large window with a view of a city.

Men hvordan gjør vi det, Erna?

Først må du vite
hvordan det kjennes
når den psykiske
helsen svikter.





Ja men, jeg vet
det, jeg, Erna.
Det kjennes
omtrent sånn:





Når den psykiske helsen svikter



1. Jeg er ingenting, jeg er ingenting verd.
2. Alt er meningsløst, ingen har bruk for meg.
3. Jeg får ikke til noen ting. Jeg duger ikke til noe.
4. Jeg hører ikke hjemme noe sted.
5. Jeg tør liksom ingenting, jeg er alltid redd.
6. Verden bare skjer utenfor meg. Hva jeg gjør eller ikke gjør, spiller ingen rolle.
7. Jeg har ingen å dele tankene og følelsene mine med. Det er ingen som kjenner meg, som bryr seg om meg, som jeg vet passer på meg når det trengs. Jeg er egentlig helt alene.

Så må du vite hvordan
det kjennes når den
psykiske helsen virker.





Ja men, jeg vet det også, jeg, Erna. Det kjennes omtrent sånn:



Når den psykiske helsen virker



1. Jeg vet hvem jeg er, ikke fantastisk, men god nok
2. Heldigvis er det noen som trenger meg
3. Det er i hvert fall noe jeg duger til
4. Jeg vet godt hvor jeg hører hjemme
5. Jeg kan tenke, føle og utfolde meg uten å være redd
6. Det betyr faktisk noe for andre hva jeg gjør og ikke gjør
7. Jeg har noen å dele tankene og følelsene mine med.
Det er noen som kjenner meg, som bryr seg om meg, som jeg stoler på at passer på meg når det trengs.
Jeg er ikke helt alene.

Så må du sette noen psykologiske begreper på det...





Da får du jo de syv psykiske helserettighetene som professor Holte har formulert!





Ja, og de lyder slik:




De syv psykiske helserettighetene

www.arneholte.no



Alle har en rett til en følelse av:


- **Identitet og selvrespekt:** følelse av å være noe, noe verdt
- **Mening i livet:** følelse av å være del av noe større enn en selv, at det er noen som trenger en
- **Mestring:** følelse av at man duger til noe, noe man får til
- **Tilhørighet:** følelse av å høre til noen, høre hjemme et sted
- **Trygghet:** kunne føle, tenke og utfolde seg uten å være redd
- **Deltakelse:** følelse av at det spiller noen rolle for andre hva du gjør eller ikke gjør
- **Fellesskap:** noen å dele tanker og følelser med, noen som kjenner en, bryr seg om en, vil passe på en når det trengs.

A photograph of two people, a woman on the left and a man on the right, both wearing lapel microphones. The woman has short blonde hair and is wearing a maroon jacket. The man has grey hair and is wearing a grey suit jacket, a white shirt, and a green and red striped tie. A yellow speech bubble with a blue border is positioned in the lower center of the image, containing text. The background is a blurred indoor setting with light blue and white tones.

Det er dette vi må
måle skolene på,
Erna.

Ja, leverer de på dette, så er de psykisk helsefremmende.





... og gjør de det ikke, så er de ikke psykisk helsefremmende.

Så enkelt er det.





Så vanskelig er det.

Oppsummering



- Vår viktigste ressurs
- Ikke godt nok ivare tatt
- Psyk. lidelser: 280-290 mrd/år
- Utenfor arbeid: 30 mrd/årskull
- 10% økt fullføring sparer 7 mrd
- Begynner i barne- ungdomsår
- Kjønnforskjell i debut og type
- Utvikling mot åpnere jenter
- Gutta henger etter
- Frafall -> utdanning, yrke, lønn
- 20 % økt risiko for ung og ufør
- 1/5 sykp. 1/2 AAP, 1/3 uførhettrygd
- SEL i skolen forebygger
- SEL best på akademisk ferdighet
- SEL svært lønnsomt (1:5, 2 år)
- Psyk. helsefremmende org.
- 7 psykiske helserettigheter



Å styre skolen etter “De syv psykiske helserettighetene”, er en lederoppgave.

- **Slik forebygger vi psykiske helseplager / Blogg**

- Slik fremmer vi psykisk helse, forebygger psykiske lidelser og får en mer fornuftig samfunnsøkonomi
 - Sats bredt på psykisk helse i barnehage og skole
 - Helhetlig psykisk helsestrategi for Norge
 - Syv prinsipper og 29 grep for et psykisk sunnere Norge
- Pinlig «forebygging»: Null kroner til forebygging av psykisk...
 - Sorry, SSB. Forebyggingsregnskapet er «fake news»
 - Barnehageskrømtet * Politikere misbruker barnehagedata
 - Psykisk helse i skolen – bare symbolpolitikk?
- Hva er viktigst for den norske velferden fremover, oljefondet eller tillitsfondet? Svaret er enkelt: tillitsfondet
- Husholdningsgjeld, oppsigelser, inntektstap. Koronaens økonomiske krise vil knekke mange psykisk.
 - Regn med økning i selvmord
 - Psykisk folkehelse i statsbudsjettet 2020



**Det er dumt og dyrt for
oss alle å la gutter falle
ut av skole,
videreutdanning og
arbeid**

Arne Holte

www.arneholte.no

Professor emeritus

Psykologisk institutt, UiO

Tidl. assisterende direktør

Folkehelseinstituttet

Gutter på randen, Guttas Campus
The Hub 08.09.2021

