
Om depression – information till skola

Symtomen

Ungdomsåren kan vara fyllda av stress och utmaningar, vilket kan bidra till känslor av nedstämdhet och uppgivenhet. Detta kan ses som en normal reaktion på motgång i vardagen. Depression innebär en svacka i sinnesstämningen med sänkt stämningsläge som går utöver vanliga humörsvingningar eller reaktioner på motgångar. Denna svacka är mer genomgående än vanlig ledsenhet och kan sitta i hela dagar nästan oavsett vad som händer. Nedstämdheten påverkar livet och vardagen och gör det svårt att fungera på vanligt sätt.

Depression är ett brett begrepp som innefattar både lindrig nedstämdhet med lättare funktionsnedsättning och djup depression med psykos och uppenbar sjukdomsbild. Depression förekommer hos cirka 5–6 procent av tonåringarna och 1–2 procent av barn före puberteten.

De vanligaste tecknen på depression är

- nedstämdhet och irritabilitet
- minskat intresse och lust för sådant som man vanligtvis tycker är roligt
- svaghetskänsla och brist på energi
- minskad eller ökad aptit
- sömnproblem
- minskad koncentrationsförmåga och obeslutsamhet
- motorisk rastlöshet eller hämning
- känslor av värdelöshet och skuld
- tankar på döden.

Behandlingen

Grunden för en bra behandling är en bred bedömning av depression och samsjuklighet. Många ungdomar som lider av lindrig till medelsvår depression svarar bra på en strukturerad psykosocial basbehandling där en väl förankrad vårdplan ligger som grund för behandlingsarbetet. I basbehandlingen ingår psykoedukation kring depression, att arbeta med faktorer som vidmakthåller depressionen samt kontinuerlig utvärdering för att kunna förändra insatser vid behov. I arbetet med vidmakthållande faktorer ingår främst arbete kring dagliga rutiner som sömn, mat och fysisk aktivitet, anpassning av skolsituationen, arbete med familjesituationen samt aktivering.

Hur märks depression i skolan?

Många gånger märks ungdomens depression först i skolan, då eleven verkar trött eller oengagerad, börjar få försämrade skolresultat, besöker skolsköterskan upprepade gånger eller får ökad frånvaro.

Redan vid lindrig depression påverkas förmågor som är viktiga för skolarbetet. Koncentrationsförmåga, uthållighet och minne försämras. Irritabilitet ställer till det med klasskamrater och lärare. Motivationen minskar och få saker känns lustfyllda. Försämrade skolprestationer leder ofta till att ungdomen halkar efter i skolarbetet med följden att oron och upplevelsen av hopplöshet ökar. Ofta leder det i sin tur till ökad skolfrånvaro vilket försämrar vardagliga rutiner, kamratrelationer och relationen till föräldrar.

Anpassa skolsituationen

En fungerande skolsituation är på flera sätt avgörande för att en ungdom ska kunna må väl. I bästa fall utgör skolan en plats där hen utifrån sin förmåga inhämtar ny kunskap och nya färdigheter. Skolan ger struktur på dagen och är en plats för social gemenskap där ungdomen kan träffa nya kamrater och upprätthålla kontakten med de gamla. En fungerande skolsituation underlättar även i relationen till föräldrar då det blir något positivt att prata om i stället för en källa till tjat och konflikter. Sammantaget bidrar en fungerande skolsituation till en känsla av sammanhang för ungdomen och är en viktig skyddsfaktor mot psykisk ohälsa.

Däremot utgör problem i skolsituationen, såsom överkrav eller utanförskap, ibland en faktor som bidrar till insjuknandet i depression och är ofta en faktor som vidmakthåller den. Det kan självfallet också vara svårigheter utanför skolsituationen som leder till ökade skolproblem.

Skolproblem måste således ges hög prioritet i behandlingsarbetet utifrån deras betydelse för ungdomens mående.

Åtgärderna i skolan bör syfta till att anpassa miljön så att den fungerar som en skyddande faktor snarare än en belastande. Ett första steg i arbetet är att skolpersonal får information om vad depression är och hur den tar sig uttryck samt information om lämpliga förhållningssätt till bemötande och anpassning. I första hand bör informationen ges av familjen då föräldrarna är de som känner sitt barn bäst och ansvarar för dess skolgång. Om ungdomen helt har slutat att gå i skolan behövs ibland omfattande samverkan mellan familj, sjukvård, skola och ibland socialförvaltningen.

Förhållningssätt i skolan

■ Bygga upp och bevara en god relation

Genom att söka kontakt och prata med ungdomen, arbeta aktivt med validering och visa förståelse för ungdomens situation, förbättrar man relationen och detta kan i förlängningen vara avgörande för om ungdomen orkar ta sig iväg till skolan eller väljer att stanna hemma.

■ Ge mer stöd

Vid depression minskar förmågan att sköta skoluppgifter, vilket innebär att ungdomen behöver mer stöd i skolarbetet. Personalen behöver samarbeta med ungdomen om att hitta rätt kravnivå samtidigt som de behöver hålla en uppmuntrande ton. Många ungdomar med depression är oroliga och stressade över att komma efter i skolarbetet.

För de flesta ungdomar är det till hjälp att man gör en kartläggning över hur de ligger till i de olika ämnena och en realistisk plan över hur de ska klara av arbetet. En veckovis avstämning tillsammans med exempelvis mentor hjälper ungdomen att planera och prioritera i uppgifterna, samt skolan att hitta rätt kravnivå. Det behöver också finnas en person på skolan som ansvarar för att alla berörda lärare är informerade.

■ Hantera irritabilitet och beteendeproblem

Försämrad koncentrationsförmåga, uppgivenhet och irritabilitet ökar risken för beteendeproblem. För att minska risken för försämrad relation och för att ungdomens självkänsla sänks ännu mer, bör man undvika bestraffningar, tjat eller klagomål. Ofta är det bättre att ignorera mindre förseelser. För att undvika att

hamna i ett dömande förhållningssätt, kan det vara bra att ha i åtanke att ungdomar vid depression ofta reagerar med irritation på det som de upplever som besvikelser. Det är ofta bättre att försöka bekräfta ungdomens besvikelse i stället för att argumentera mot irritationen.

I de fall då det varit så många konflikter mellan elev och skolpersonal att relationen inte alls bär, är det den vuxnes ansvar att försöka reparera relationen. Detta kan göras genom att den vuxne backar, tar ansvar för sin del och i de fall då man inte varit tillräckligt förstående, ber om ursäkt. Avgörande är att inte hamna i långa diskussioner om vad som är rätt och fel och om vad som hänt tidigare. Det är viktigare att hålla fokus på hur man kan samarbeta bättre framöver.

■ Arbeta aktivt för att eleven ska stanna kvar i skolan

Ungdomen bör inte vänja sig vid att lämna skolan under skoltid utan i stället uppmuntras att stanna kvar i klassrummet, även i stunder då han eller hon mår sämre. Om detta är för svårt bör det finnas en annan plats på skolan dit ungdomen kan gå, helst tillsammans med en vuxen.

Anpassning av skolarbetet

■ Anpassad kravnivå

Depression påverkar flera förmågor som är viktiga för att klara av skolarbetet, däribland koncentrationsförmåga, uthållighet, minne och motivation. För att undvika att skolan blir en ytterligare belastning behöver kraven anpassas efter ungdomens aktuella förmåga. Ibland räcker mindre anpassningar i form av att eleven inte orkar som vanligt och behöver "sjukskrivas" från prov och inlämningar, men ibland behövs

mer omfattande insatser i form av "sjukskrivning" från flera ämnen. Det är dock av stor vikt att sjukskrivning från krav inte innebär skolfrånvaro, utan i stället skolgång med anpassade krav och mera stöd.

För att underlätta för ungdomen vad gäller bristande koncentrationsförmåga, uthållighet, minne och trötthet kan personalen

- variera sättet att presentera uppgifter på samt schemalägga ämnen och uppgifter utifrån de tider på dagen då ungdomen fungerar som bäst
- ge kortfattade instruktioner, gärna en i taget
- förkorta skriftliga uppgifter och ge förlängd tid för eventuella skriftliga prov och uppgifter
- ge extra hjälp med planering av uppgifter och ta bort uppgifter som inte är helt nödvändiga
- ge tydlig information om vad som förväntas av ungdomen, och tillsammans med familjen göra upp en realistisk plan för vad ungdomen rent konkret ska göra
- tätt följa upp tillsammans med elev och föräldrar för att försäkra sig om att ungdomen inte är utsatt för överkrav, samt för att minska risken för att uppgifter glöms bort.

Mobbning och utanförskap

För en del ungdomar som lider av depression präglas skolsituationen av mobbning och utanförskap. Mobbning väcker ofta skamkänslor och påverkar självkänslan negativt, vilket bidrar till att vidmakthålla depressionen. I de fall mobbning förekommer men inte är känd behöver föräldrar omgående informera skolan för att stävja mobbningen och för att kunna sätta upp rimliga mål för skolgången.

När eleven slutat gå till skolan

För de ungdomar som helt slutat gå till skolan på grund av depressionen behövs mer omfattande insatser mellan familj, skola, behandlare och ibland socialförvaltningen. En noggrann kartläggning av vad det är som hindrar skolgång behöver göras. En del hinder kan vara kopplade till skolsituationen, såsom upplevelse av att ha hamnat hopplöst efter, tidigare överkrav, konflikter med lärare och jämnåriga, mobbning och oro för vad klasskamraterna ska säga när man kommer tillbaka. Andra hinder hör mer ihop med depressionssymtom såsom sömnproblem, energilöshet och minskat intresse och lust för det som man vanligtvis tycker är roligt. En tredje typ av hinder hör samman med tappade rutiner och föräldrafunktion.

När kartläggningen av hinder för återgång till skolan är klar, är det bra att ha ett gemensamt möte där familj, skola, behandlare och eventuellt socialförvaltningen deltar. Målet för mötet bör vara att problemlösa kring de hinder för återgång som har identifierats och mynna ut i en realistisk plan för hur ungdomen ska kunna återgå till skolan. Mål och delmål bör sättas upp och ansvarsfördelningen specificeras.