

Refleksjoner om det tverrfaglige temaet

Folkehelse og livsmestring

Webinar 4. februar 2026

Hildegunn Fandrem

- Professor i spesialpedagogikk
- Prosjektleder LIFE

Egil Nygaard

- Professor i psykologi
- Prosjektleder HeaLS

Cathrine Pedersen

- Forsker 2
- HeaLS-surveykoord.



UiO : PROMENTA



Tema

1. Bakgrunn for folkehelse og livsmestring
2. Tidligere psykisk helsetiltak i skoler
3. Hvordan er folkehelse og livsmestring implementert i Norge?
 - a) Andres forskning
 - b) LIFE/HeaLS
4. Refleksjonsopplegg og oppfølgingsstudie



Tema

1. Bakgrunn for folkehelse og livsmestring
2. Tidligere psykisk helsetiltak i skoler
3. Hvordan er folkehelse og livsmestring implementert i Norge?
 - a) Andres forskning
 - b) LIFE/HeaLS
4. Refleksjonsopplegg og oppfølgingsstudie



Bakgrunn

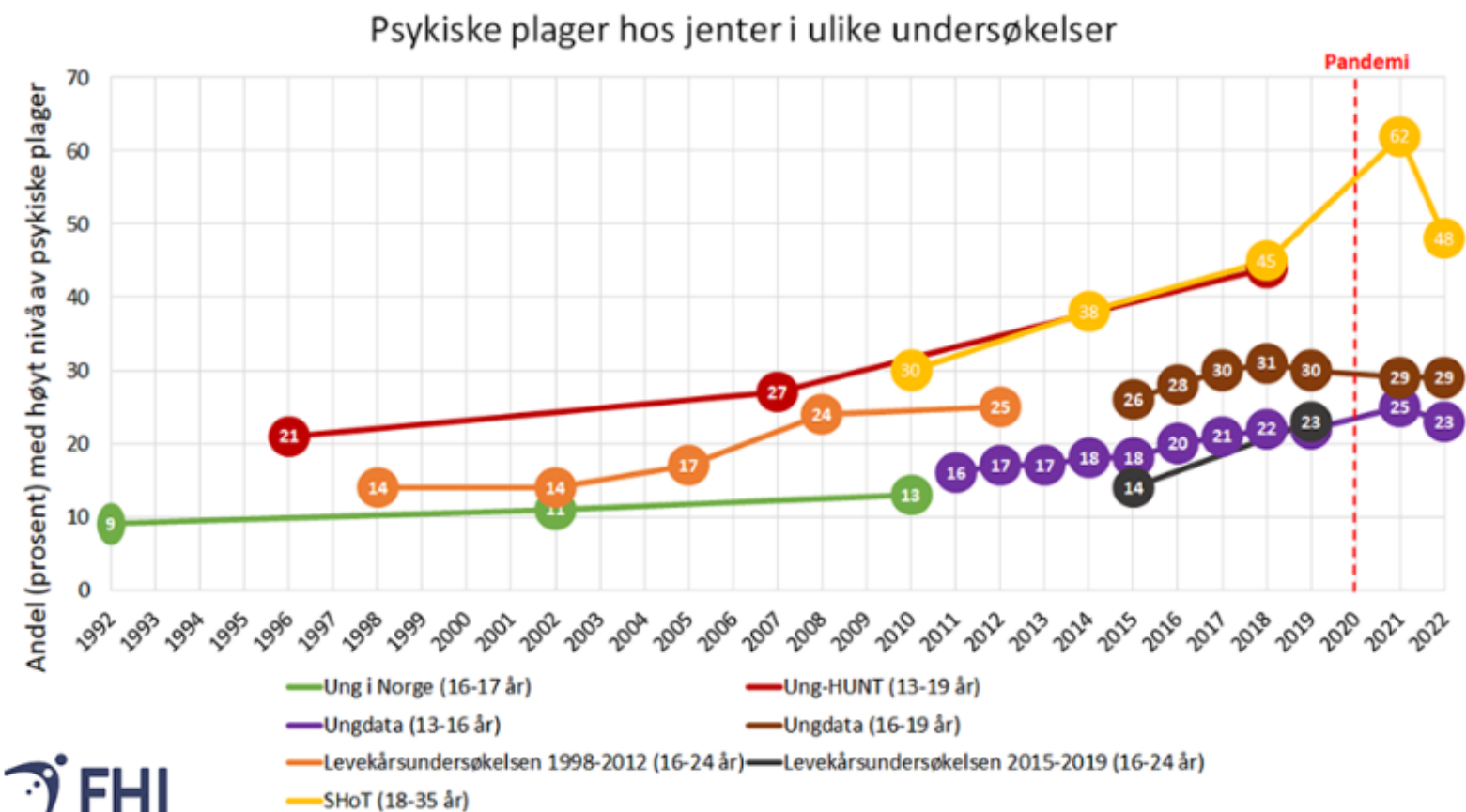
- Internasjonalt: 21st century skills (Trilling & Fadel 2012) “fremtidskompetanser”
 - Fokus på ferdigheter og kompetanser som er viktige for fremtidens samfunn
 - Å ruste barn og ungdom for en stadig mer kompleks og globalisert verden
- Nasjonalt: Ny læreplan inkluderte tre tverrfaglige tema (Kunnskapsdepartementet, 2017)
 1. Folkehelse og livsmestring
 2. Demokrati og medborgerskap
 3. Bærekraftig utvikling

Forts. nasjonal bakgrunn



Livsmestring i skolen

For flere små og store seiere i hverdagen



Fikk de det verre,
eller
«bare» uttrykker
de det slik?



- Har vi økt aksept for å snakke om psykiske problemer/lidelser,
- men samtidig ikke tilsvarende utvikling mht å snakke om normale følelser og utfordringer?



Fremtidens skole

Fornyelse av fag og kompetanser



NOU (2015:8): Fremtidens skole ("Ludvigsenutvalget")

*I lys av en økt individualisering av samfunnet og den store tilgangen på informasjon vurderer utvalget **kompetanser knyttet til å gjøre ansvarlige valg i eget liv som viktige**. Kunnskap om ens egen kropp og helse, inkludert psykisk helse, livsstil, personlig økonomi og forbruk, er områder der det er nødvendig med en styrking i skolen. Utvalget anbefaler at det legges vekt på et folkehelse- og livsmestringsperspektiv i fag der det er relevant og hensiktsmessig. Skolen skal bidra til at elever utvikler bevegelseskompetanse. Det har betydning for elevenes personlighetsutvikling, allmenndannelse og varige bevegelseslyst. At eleven lærer å øve seg på å bruke kroppen og på å kjenne det som skjer i kroppen, har betydning for selvregulert læring, refleksjon og metakognisjon. Økende helseutfordringer som overvekt og psykiske lidelser viser viktigheten av at barn og unge lærer å ta vare på egen helse og har kunnskap om mat. I tillegg gir **individualisering som trekk ved samfunnsutviklingen** relevans for elevenes motivasjon og mestringsopplevelse knyttet til å **ta ansvar for eget liv** (s. 50-52).*

Folkehelse og livsmestring i Læreplanen

- Overordnet del
 - *Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene **kompetanse** som fremmer **god psykisk og fysisk helse**, og som gir muligheter til å **ta ansvarlige livsvalg**. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende.*
 - *Et samfunn som legger til rette for gode helsevalg hos den enkelte, har stor betydning for folkehelsen. Livsmestring dreier seg om **å kunne forstå** og **å kunne påvirke faktorer** som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene **lærer å håndtere medgang og motgang**, og **personlige og praktiske utfordringer** på en best mulig måte.*
 - *Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.*

Forts. Folkehelse og livsmestring i Læreplanen

- Folkehelse og livsmestring i de ulike fagplanene
 - Distinkte formuleringer og relaterte kompetansemål
- Læreplanen sier lite om hvordan en kan jobbe tverrfaglig, og hvilke arbeidsmetoder og tilnærminger som kan være formålstjenlig

Norsk (NOR01-06)

Tverrfaglige temaer

Språk | Last ned | Del

Folkehelse og livsmestring

I norsk handler det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring om å utvikle elevenes evne til å uttrykke seg skriftlig og muntlig. Dette gir elevene grunnlag for å kunne gi uttrykk for egne følelser, tanker og erfaringer, noe som er viktig for å håndtere relasjoner og delta i et sosialt fellesskap. Lesing av skjønnlitteratur og sakprosa kan både bekrefte og utfordre elevenes selvbylde og dermed bidra til deres identitetsutvikling og livsmestring.

[Folkehelse og livsmestring i overordnet del](#)

Støtte til folkehelse og livsmestring

Tilknyttede kompetansemål

NOR01 2. trinn NOR01 4. trinn NOR01 7. trinn

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- uttrykke tekstopplevelser gjennom lek, sang, tegning, skriving og andre kreative aktiviteter
- samtale om og beskrive hvordan ord vi bruker, kan påvirke andre

[Se alle kompetansemål for 2. trinn](#)

Planleggingsverktøy

[Logg inn](#)

[Hva er dette?](#)

Støtte til læreplanen

☒ Tilknyttede kompetansemål

Vis ressurser

Eksempel: Norskplaner, 16.03.23 (Midbrød 2023)

Er folkehelse og livsmestring nytt?

- Normativt nivå: Nei
 - Skolen skal “ruste barn, unge og voksne til å møte livets oppgaver og mestre utfordringer sammen med andre”, “gi hver elev kyndighet til å ta hand om seg selv og sitt liv” etc. (Generell del 1993, videreført i LK06)
- Operasjonelt nivå:
 - Eget tverrfaglig tema i LK20
 - LK 20 koblet folkehelse og livsmestring til kompetansemål innen hvert fag
 - ➔
 - En del av undervisningen
 - Kollektivt ansvar på **hele skolen**
 - kompetanse
 - danning

Ulike posisjoner

- **Danningsperspektivet** (Klafki, 2001; Biesta 2021; Rosa 2025; Hegna, 2025; Avdem, 2025)
- **Mental helse** ('mestring' og 'wellbeing') (Lazarus & Folkman, 1984)
- **Sosiale medier, kjønn og kultur** (Haidt, 2024; Ødegård & Pedersen, 2021)
- Livsmestring læres gjennom **metoder** (Tjomsland m.fl., 2021, Dyrdal, 2020; Ropeid, 2021)
- **Positiv psykologi og resiliensforskning** (Masten, 2001)
- **Relasjonell psykologi** (Spurkeland, 2021)
- **Sosial psykologi og sosiologi** (Bronfenbrenner, 1979; Madsen, 2020; Skarpenes 2021)
- For mye fokus på mental helse kan føre til **terapeutisk utdanning** (Ecclestone & Hayes, 2019)

Nordisk tidsskrift for pedagogikk og kritikk
Volum 11 | Nr. 1 | 2025 | s. 256–271

Fagfellevurdert artikkel

Folkehelse og livsmestring i skolen – kompetanse eller danning?

Jorid Avdem
Universitetet i Innlandet, Norge

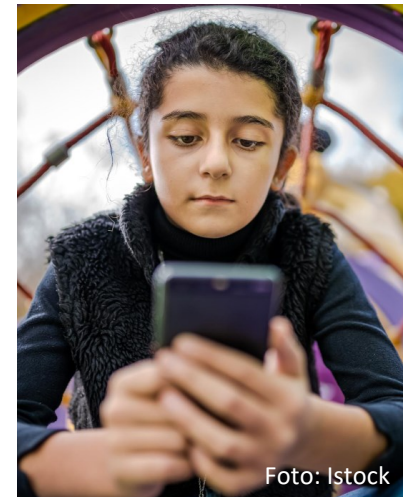
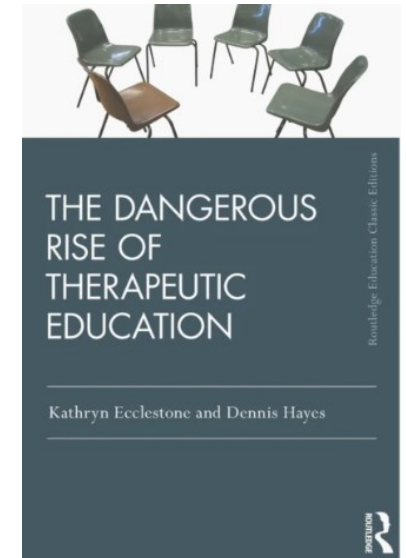


Foto: Istock



De unges problem

– individualisering og kvantifiseringskultur i skolen

Ove Skarpenes  | [AUTHORS INFO & AFFILIATIONS](#)

pp 139 - 153 • 10 June 2021 • <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3053-2021-01-02-12>

Individuelle vs. kollektive dimensjoner

- Det psykologiske mestringsbegrepet
- Utg.punkt: Egenskaper ved enkeltmenneske er det som avgjør om noen klarer seg godt i livet og på skolen
- Hva med de som ikke er ressurssterke nok til å ta det individuelle ansvaret som pålegges dem?
- Hva med fokus på de større systemiske årsakene?
- «Terapeutisk læring»: Orientering inn mot seg selv i stedet for verden
- Danningsperspektivet (individ og kollektiv i sampill) – være åpen for det ukontrollerbare



Danning : Å vende seg mot verden istedet for seg selv...

«Som lærer i videregående skole ser jeg det som min viktigste oppgave å få elevene ut av grubleriene som er så typisk for den alderen, der egne følelser blir det verden kretser rundt. Om jeg kan tenne en gnist, vekke interesse for noe utenfor en selv – litteratur, politikk, verden, hva som helst – har jeg gjort jobben min»

(Jørg Arne Jørgensen, lektor og religionsdidaktiker,
Stavanger Aftenblad, 12. okt. 2019)

Tema

1. Bakgrunn for folkehelse og livsmestring
2. Tidligere psykisk helsetiltak i skoler
3. Hvordan er folkehelse og livsmestring implementert i Norge?
 - a) Andres forskning
 - b) LIFE/HeaLS
4. Refleksjonsopplegg og oppfølgingsstudie



Mange prosjekter i skoler med relevans for folkehelse og livsmestring, f.eks.

- Robust (Læringsmiljøsentret)
- Livsmestring i norske klasserom – LINK (RVTS Sør)
- Timen Livet (Forandringsfabrikken)
- YAM (Mental helse)
- Tankekraft (FHI, Østfold, vdg skoler)
- *#psyktnormalt* (Modum Bad)
- VIP (Vestre Viken, Nasjonalt, vdg skoler)
- Venn1 (Mental helse)
- Olweusprogrammet (Uni Research)
- Drømmeskolen (Voksne for barn)
- Zippys venner (Voksne for barn)
- POFU (Psykologistudenter)
- Mestrende barn (R-bup)
- Livsmestring på timeplanen (Trondheim / NTNU)
- Tuning in to Kids i Skolen (UiO, Oslo)



Evaluering av psykisk helsetiltak/programmer i skoler

- [Systematiske oversikter | Tiltakshåndboka \(Insum.r-bup.no\)](#)
- [Ungsinn.no](#)
- [Innsiktsarbeid innen folkehelse og livsmestring i skolen](#)
 - Formål å lage oversikt over alle støtteressurser i Norge for bruk i folkehelse og livsmestring i skoler

Evaluering av psykisk helsetiltak/programmer i skoler

- Sosialt og emosjonelt helsefremmende/forebyggende tiltak for alle i skolen har positive effekter på psykisk helse:
 - Gjennomgang av 74 metastudier av 1100 forebyggende tiltak med 490 000 ungdommer (Tanner-Smith m.fl. 2018)
 - De fleste programtyper har effekt

Prevention Science (2018) 19:1091–1101

<https://doi.org/10.1007/s11121-018-0942-1>



Empirically Based Mean Effect Size Distributions for Universal Prevention Programs Targeting School-Aged Youth: A Review of Meta-Analyses

Emily E. Tanner-Smith¹ • Joseph A. Durlak² • Robert A. Marx³

- Programmene har ofte effekt også på andre områder enn de har fokus på. F.eks.: Metastudie av 82 skolebaserte sosiale og emosjonelle (SEL) studier (97 000 elever) (Taylor et al, 2017):
- Effekt på (standardavvik / %):
 - SEL ferdigheter: 0.23 / 9%
 - SEL holdninger: 0.13 / 5%
 - Positiv sosial atferd: 0.13
 - Atferdsproblemer: 0.14
 - Stress/engstelse: 0.16 / 6%
 - Rus: 0.16
 - Karakterer: 0.33 / 13%

CHILD DEVELOPMENT

Child Development, July/August 2017, Volume 88, Number 4, Pages 1156–1171

The title for this Special Section is **Positive Youth Development in Diverse and Global Contexts**, edited by Emilie Phillips Smith, Anne C. Petersen, and Patrick Leman

Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects

Rebecca D. Taylor

*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning
(CASEL)*

Eva Oberle

The University of British Columbia

Joseph A. Durlak
Loyola University Chicago

Roger P. Weissberg
*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning
(CASEL) and The University of Illinois at Chicago*

MEN..

Implementering er viktig

- Effekten avhenger av implementeringskvaliteten (Durlak m.fl., 2011)
- Sosioemosjonelle tiltak er ofte av begrenset omfang (Werner-Seidler m.fl., 2021)
- Effekten avtar over tid hvis tiltakene ikke fortsetter (Werner-Seidler m.fl., 2021)
- Størst effekt av fokus på positiv psykisk helse (Weare and Nind, 2011)



Skoler som arenaer for helsefremmende tiltak

TO NIVÅER AV TILTAK



Programmer/prosjekter:

- Begrenset omfang
- Forskningssetting eller selv-selekterte skoler
- Evaluert, positive effekter
- Effekter avhengig av implementering



Nasjonale/populasjons baserte tiltak, f.eks. skolereformer:

- Inkluderer alle, langsiktig, del av faste rutiner
- Naturlig setting



DET MEST OMFATTENDE
FOLKEHELSETILTAKET FOR SKOLEBARN
I NORGE PÅ MANGE TIÅR?

Vi vet ikke effekten av slike læreplanendringer



Få globalt (6 av ca 20 000 vurderte artikler) har evaluert effekt på psykisk helse av læreplanendringer, og ingen har evaluert effekten av et slikt tverrfaglig tema (Folstad m.fl., innsendt)

Tema

1. Bakgrunn for folkehelse og livsmestring
2. Tidligere psykisk helsetiltak i skoler
3. Hvordan er folkehelse og livsmestring implementert i Norge?
 - a) Andres forskning
 - b) LIFE/HeaLS
4. Refleksjonsopplegg og oppfølgingsstudie



Hvordan inkluderes «folkehelse og livsmestring?»

- Prinsipielt:
 - På alle nivåer
 - I de fleste fagene
- Reelt:
 - Stor variasjon:
 - Mellom fagene
 - Mellom lærere
 - Mellom skoler



EVA2020

- Rapport 6 (Mai 2023):
 - Undervisning har i liten grad fokus på **samfunnsstrukturer som må endres politisk** i forhold til individuelt ansvar
 - Lærere mener at tverrfaglig undervisning kan gjøre tema mer interessante og aktuelle for elevene
 - Lærere mener skoleledelsen er viktig, f.eks. ved å sette av **tid til lærersamarbeid** og forplikte enkeltlærere til å samarbeide
 - Elevers **hverdagserfaringer og interesser** kan bli mer prioritert og integrert i undervisningen
 - Krevende balanse mellom lærerstyring og elevenes selvstendighet
 - Dilemmaer ved å ikke inkludere **karakterbasert vurdering**



Fagfornyelsen i møte med klasseromspraksiser:
Læreres planlegging og gjennomføring av undervisning om tverrfaglige tema

Anniken Furberg, Kari Anne Rødnes, Kenneth Silseth, Hans Christian Arnseth, Ole Andreas Kvamme, Andreas Lund, Elin Sæther, Kristin Vasbø, Sigrid Ernstsen, Marthe Wiseth Fundingsrud, Jon Hellerud Øistad og Kristin Slungård

EVA2020

EVA2020

- Rapport 9 (Oktober 2025):
 - De fleste elever opplever **mestringsfokusert** klassemiljø
 - Stor **variasjon** blant elever om støtte vedrørende trivsel og sosialt **læringsmiljø**
 - Lærerne rapporterte om relativt godt **klassemiljø**
 - **Gutter** rapporterer betydelig mer læring om mental helse og større grad av kontroll over eget liv og livssituasjon enn jenter
 - Lærere generelt **positive til tverrfaglige temaer**, men minskende over tid



Læring, motivasjon, trivsel og tverrfaglige tema i fagfornyelsen:

Funn fra spørreundersøkelsen til elever
på 9. trinn og lærere i ungdomsskolen

Christian Brandmo, Mari Vaage Wang, Rolf Vegar Olsen,
Gunnar Bjørnebekk, Jon Hellerud Øistad

EVA2020

EvaFag2025

- Samlerapport (2022) om implementering av fagfornyelsen i barneskole og lærerutdanning:
 - En mer **aktiv elevrolle**
 - Utføring avhengig av bl.a. **skoleledelsens engasjement**
 - Mangel på større endringer i lærerutdanningen som følge av fagfornyelsen.
 - «Det er jo ikke sånn at vi skal finne opp kruttet når ting virker»:
 - **Implisitt --> eksplisitt**
 - **Nødvendig med tid + ressurser**

EvaFag 2025: Evaluering av fagfornyelsen

«Det er jo ikke sånn at vi skal finne opp kruttet når ting virker»
Kontinuitet og endring i fag og klasserom som følge av
implementering av fagfornyelsen
Første samlerapport



EvaFag2025

- Arbeidspakke 1, delrapport 3 (2025) om endringer:
 - **Konsolideringsfase: LK20 sitter i «ryggmargen»**
 - Tidspress i engelsk og musikk
 - Matematikk preget av ulike tolkninger av tverrfaglighet
 - Ulikt tempo i implementering av digital kompetanse i samfunnsfag
 - KI utfordrende i engelsk



Tony Burner, Trond Stølen Gustavsen, Øyvind Husebø, Suela Kacerja, Kristine Rubilar, Lise Camilla Ruud, Geir Sigvard Salvesen, Delia Schipor og Nils Asle Bergsgard

EvaFag 2025: Evaluering av fagfornyelsen

«Nå skal det jo sitte litt mer i ryggmargen»:

Implementering av LK20 i en ny fase

Arbeidspakke 1, Delrapport 3

Skriftserien fra Universitetet i
Sørøst-Norge nr. 158
2025

EDUCATE

- Rapport 2 (April 2023)
- Observasjoner og intervjuer
 - Lærerne synes **begrepet er vagt**, men knytter livsmestring til psykisk helse, relasjoner, danning, samfunnsdeltakelse, faglig mestring og digital livsmestring.
 - **Livsmestring inkluderes i de fleste klasserom** og på fagenes premisser.
 - Lærere trenger støtte for å **knytte praksis tydeligere til elevenes mestring og liv**.
 - **Elevene opplever omsorg og inkludering fra lærerne**, guttene noe oftere enn jentene.

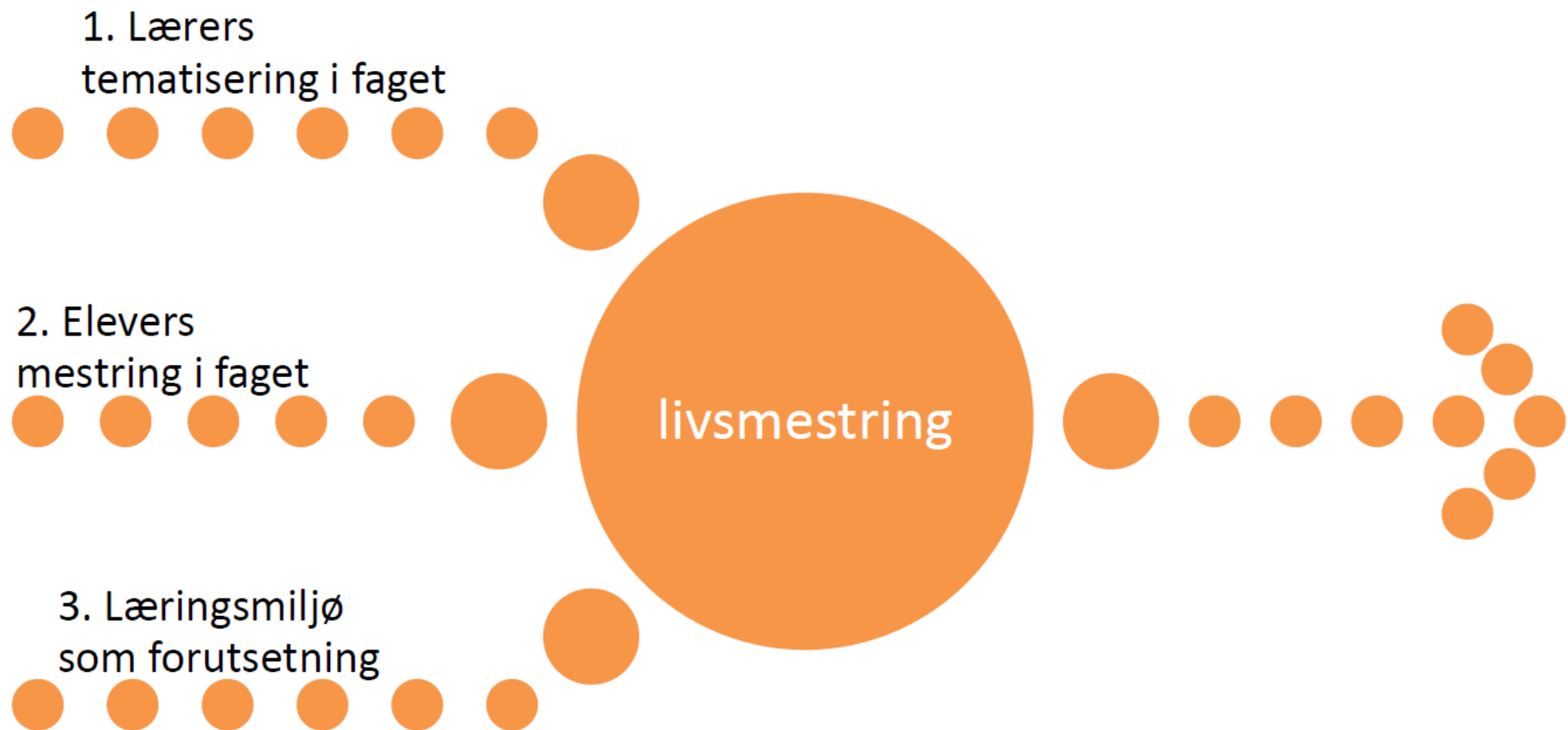


Lisbeth M. Brevik, Greta B. Gudmundsdottir, Rebecca L. S. Barrang, Katherina Dodou, Gerard Doetjes, Ingrid Evertsen, Beate Goldschmidt-Gjerløw, Kirsten M. Hartvigsen, Ove E. Hatlevik, Anja R. Isaksen, Camilla G. Magnusson, Nora E. H. Mathé, Henriette Siljan, Roar B. Stovner og Mai Lill Suhr

Variasjoner på tvers av fag

Fagspesifikke temaer som kobler faglig innhold til elevenes personlige og sosiale mestring (EDUCATE, Evertsen & Brevik, 2024; Isaksen m.fl., 2025). F.eks.:

- **Matematikk:**
 - Problemløsning
- **KRLE:**
 - Etikk
- **Språkfagene: tre hovedelementer:**
 - Empati: Forstå hverandres perspektiver og følelser
 - Relasjoner: Hjelp studentene til å navigere relasjoner og sosiale utfordringer
 - Kommunikasjon: Utvikle elevers evne til å uttrykke seg
- **Engelsk:**
 - Individuelle forventninger (engelsk)
- **Samfunnsfag:**
 - Kollektive utfordringer (samfunnsfag)



Figur 4-1. Fagspesifikk livsmestring: tre praksiser.

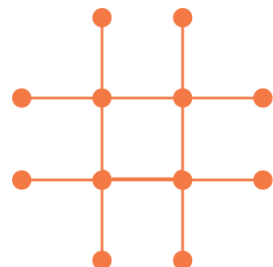
Tema

1. Bakgrunn for folkehelse og livsmestring
2. Tidligere psykisk helsetiltak i skoler
3. Hvordan er folkehelse og livsmestring implementert i Norge?
 - a) Andres forskning
 - b) LIFE/HeaLS
4. Refleksjonsopplegg og oppfølgingsstudie





Universitetet i Stavanger



VID
vitenskapelige
høgskole



Universitetet i Stavanger



**Skolenes
landsforbund**
Skuvllaid riikkalihttu | Skoleforbundet i LO



Lærernes Yrkesforbund
i Delta



Skolelederforbundet



UiO : Psykologisk institutt
Det samfunnsvitenskapelige fakultet



Støttet av
Forskningsrådet



Rådet for psykisk helse



Støttet av
Forskningsrådet



Funded by
the European Union



European Research Council
Established by the European Commission

Spørreundersøkelse vår 2025

- Spørreundersøkelse til alle grunn- og videregående skoler i Norge
- Om hvordan *folkehelse og livsmestring* forstås og praktiseres

- Lærere  eller
 - Vanlig spørreskjema: 15-20 min.
 - Kort registrering: 3-5 min. + 4x ca. 2 min.

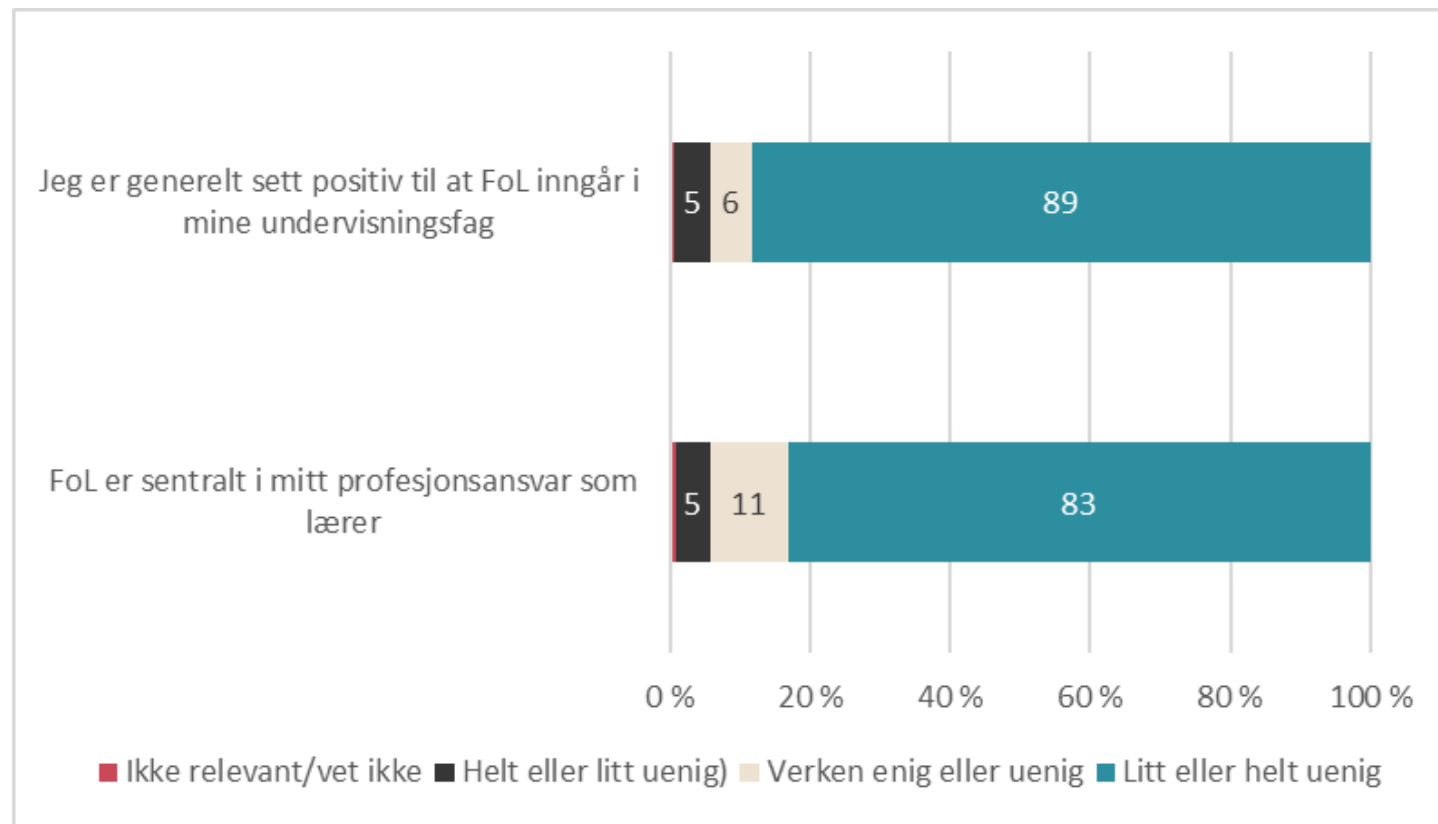
- Skoleledere: 15-20 min
- Skoleeiere: 20-25 min

Lærere



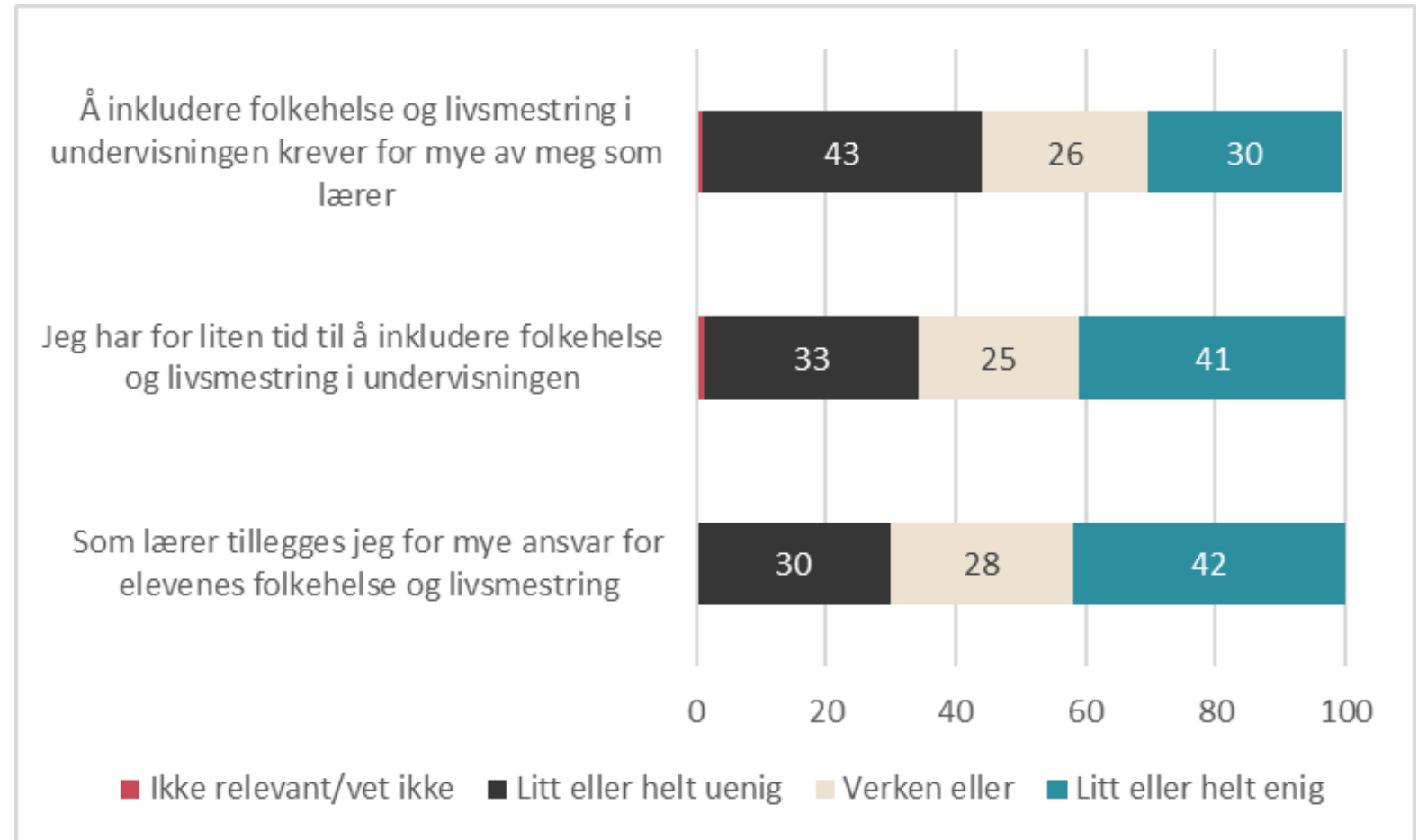
Hvordan stiller du deg til ditt arbeid med folkehelse og livsmestring ?

- De aller fleste er positive til at temaet inngår i deres undervisningsfag
- De aller fleste synes det er sentralt i deres profesjonsansvar som lærer
- Utvalgsstørrelse: 1907

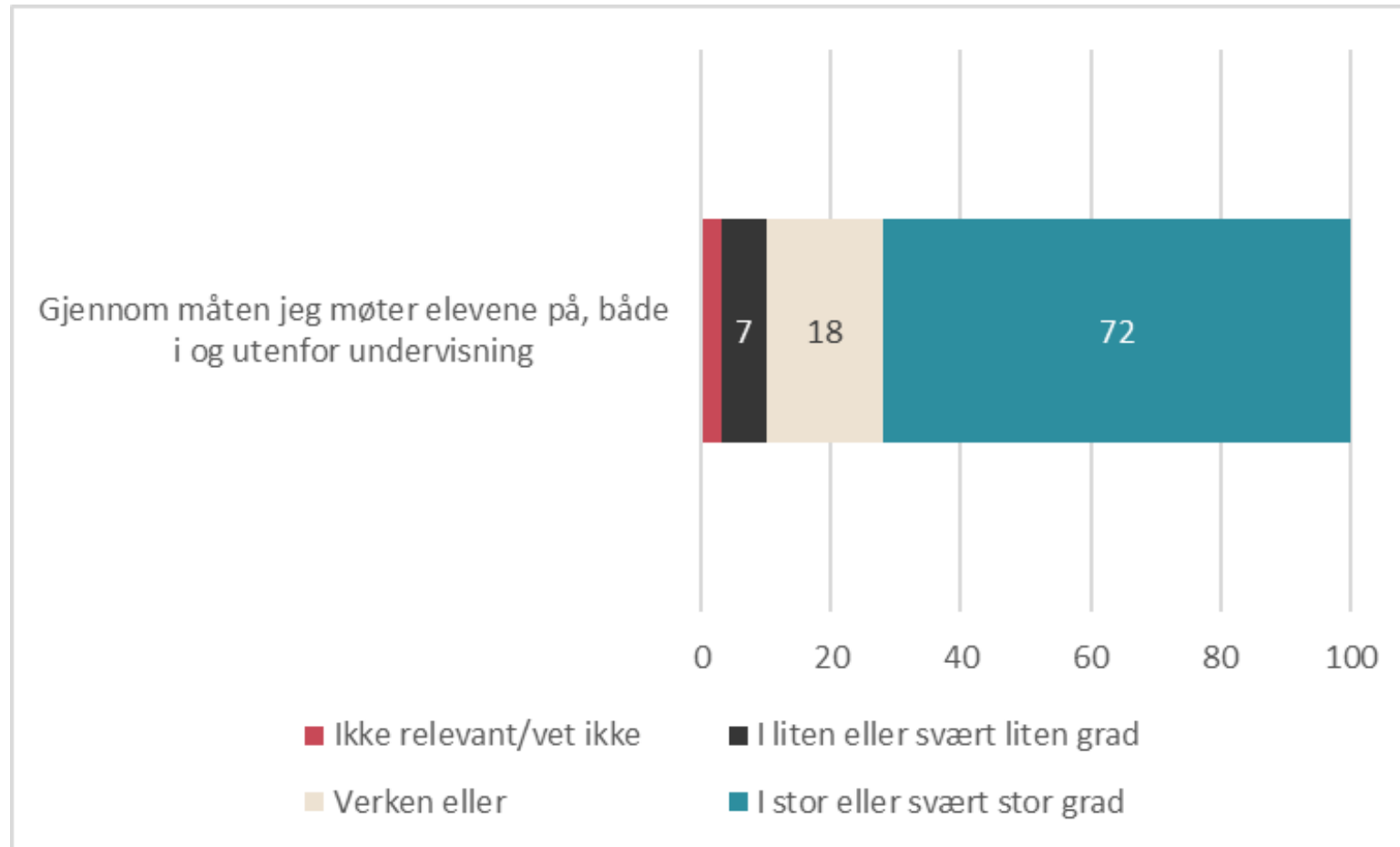


Hvordan stiller du deg til ditt arbeid med folkehelse og livsmestring ?

- De fleste synes ikke det krever for mye å inkludere temaet i undervisning
- 41% mener de har for lite tid til det
- 42% mener de er tillagt for mye ansvar som lærer
- Utvalgsstørrelse: 1905

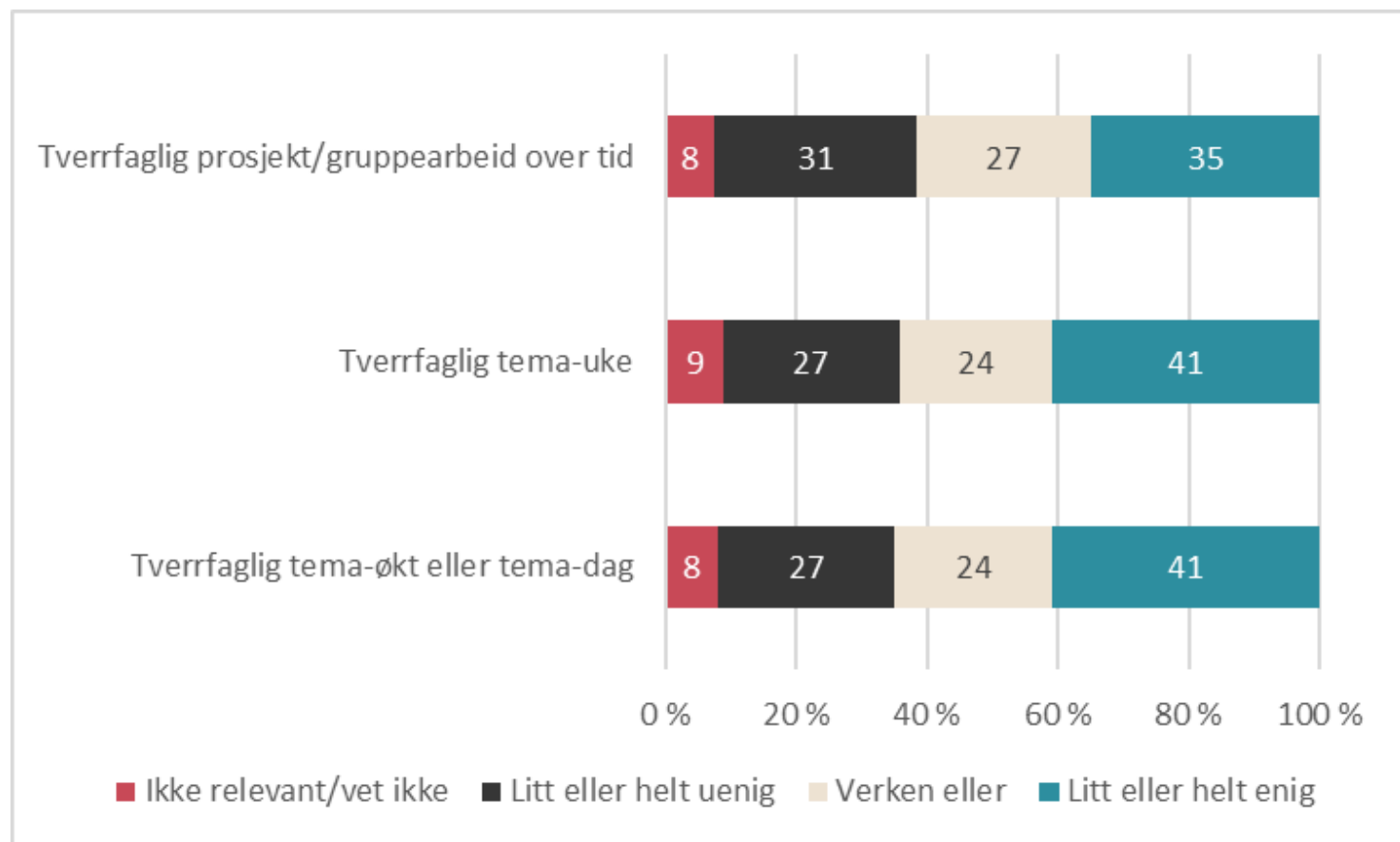


Hvordan organiserer du arbeidet med folkehelse og livsmestring?



- Utvalgsstørrelse: 1693

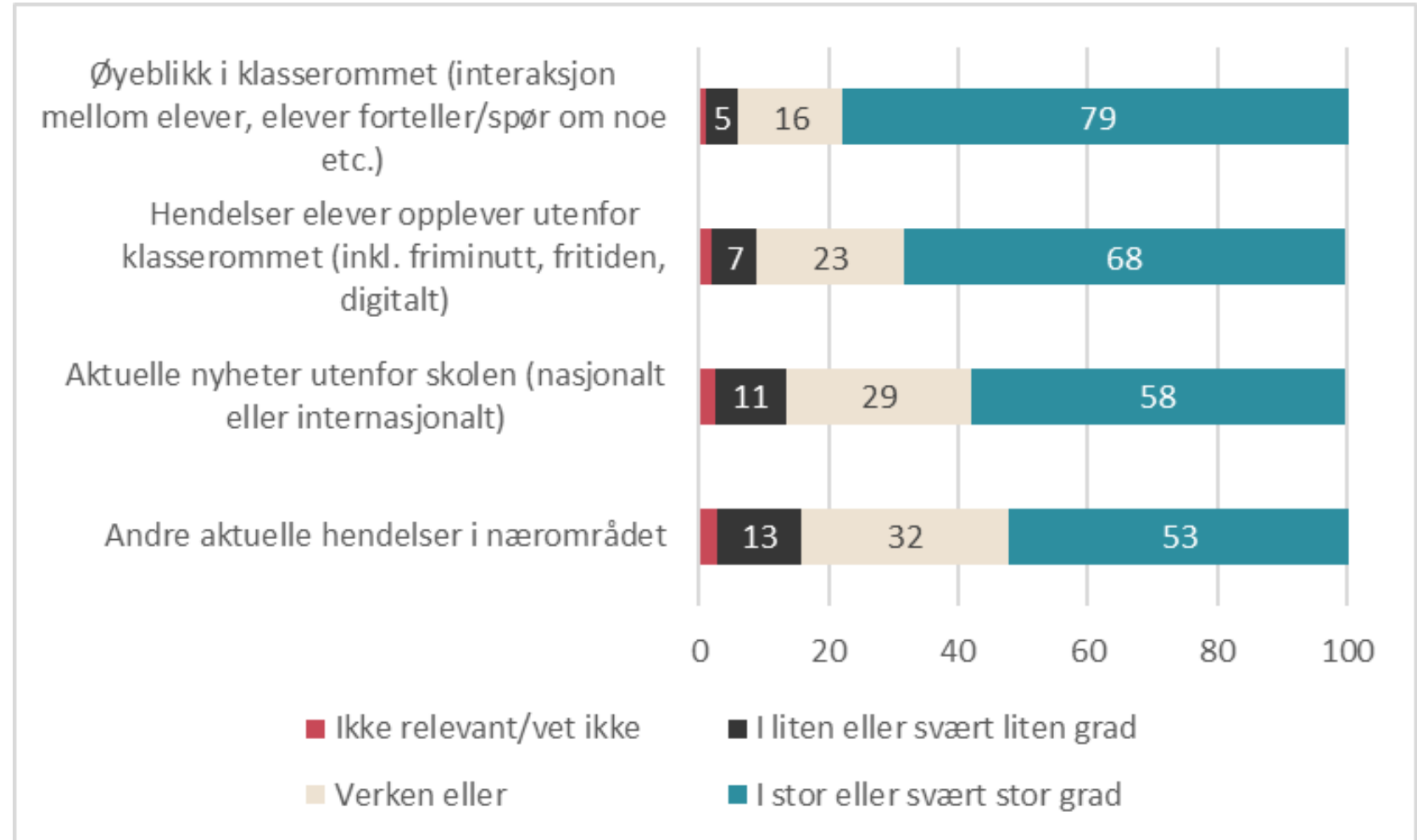
Hvordan organiserer du arbeidet med folkehelse og livsmestring?



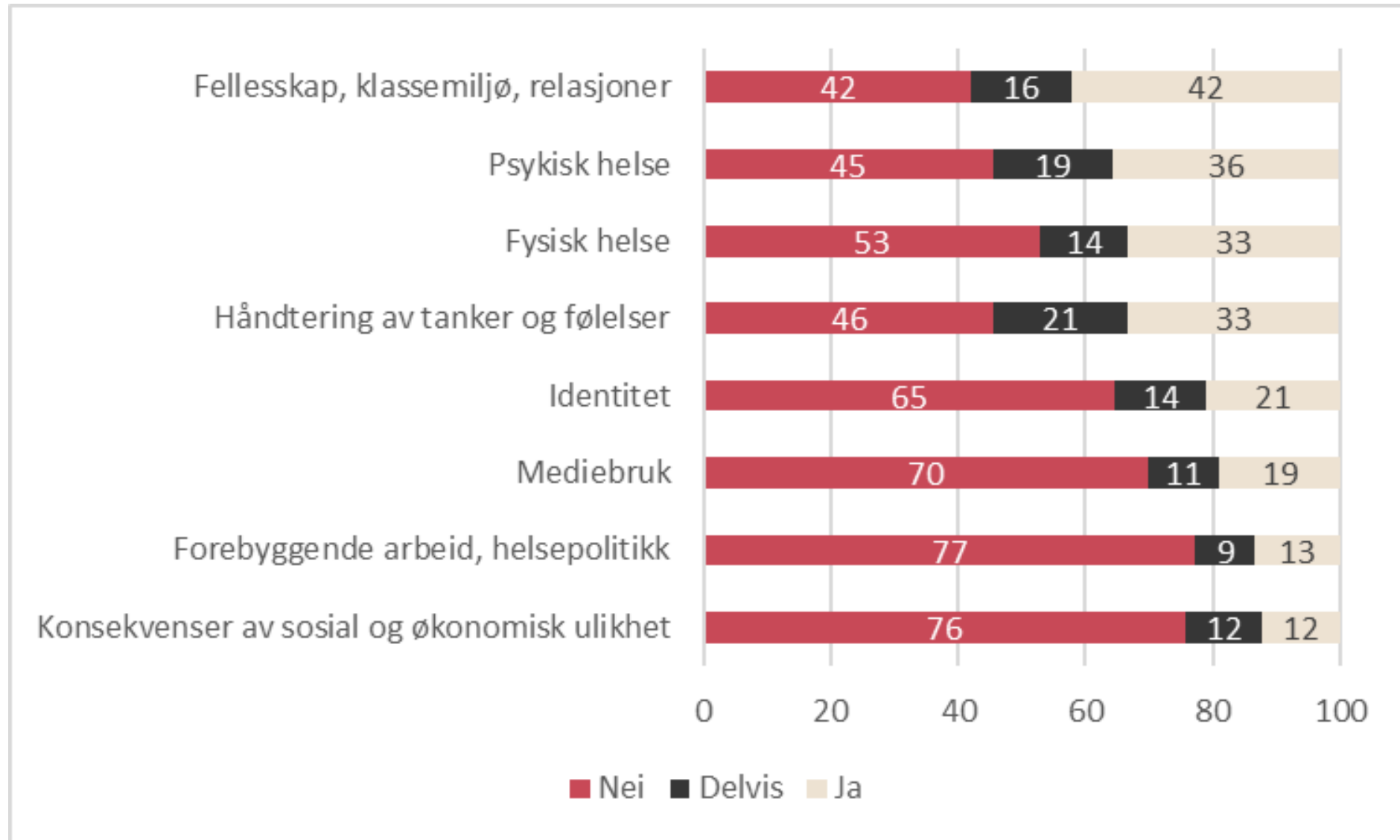
- Tydelig variasjon mellom lærerne
- Majoritet benytter:
 - tverrfaglig prosjekt- eller gruppearbeid over tid
 - tverrfaglig tema-uke
 - tverrfaglig tema-økt eller dag
- Utvalgsstørrelse: 1680

I hvilken grad legger du til rett for å lære elevene om folkehelse og livsmestring i følgende læringsøyeblikk?

- Øyeblikk i klasserom: 79%
- Hendelser i friminutt, fritid eller digitalt: 68%
- Utvalgsstørrelse: 1648



Inkluderte du noen av disse temaene om folkehelse og livsmestring i denne økten?



- Utvalgs-
størrelse:
3789-3940

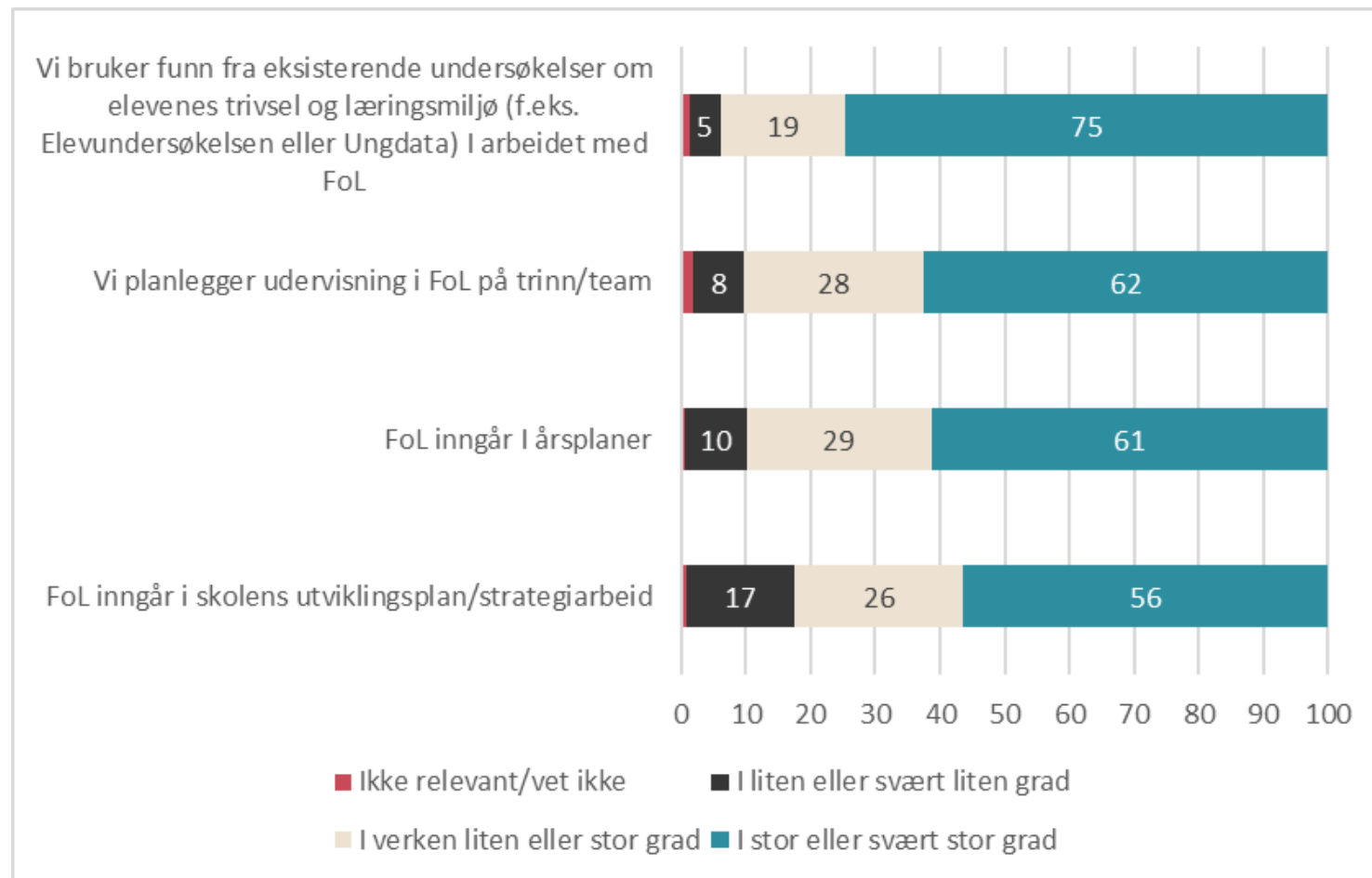
Skoleledere



Hvordan arbeider dere ved din skole med folkehelse og livsmestring?

- 75% bruke resultater fra kartlegging av trivsel og læringsmiljø
- 62% planlegger undervisningen i FoL på trinn/team
- 61% inngår i årsplaner
- 56% i skolens utviklingsplan og strategiarbeid

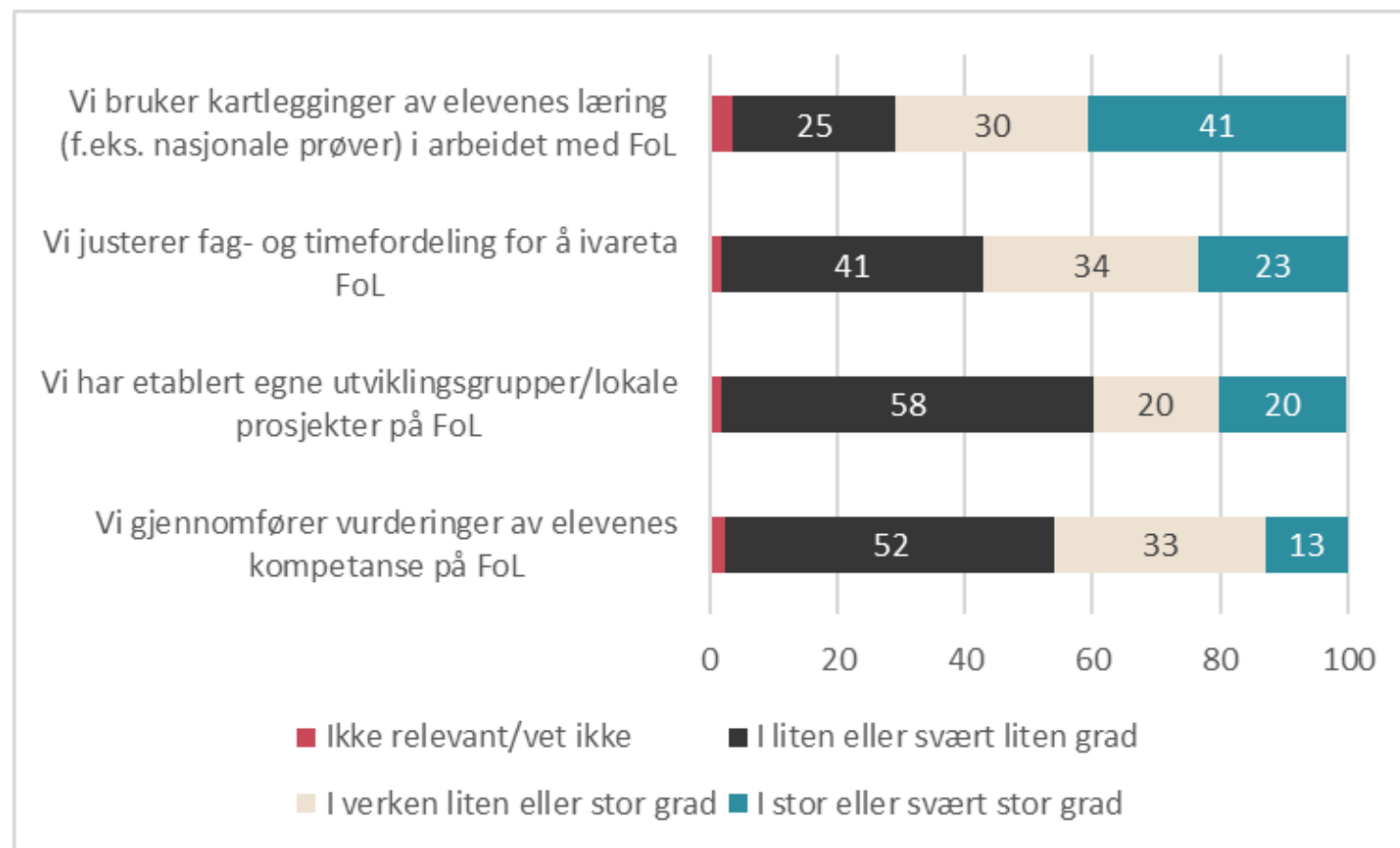
- Utvalgsstørrelse: 318-330



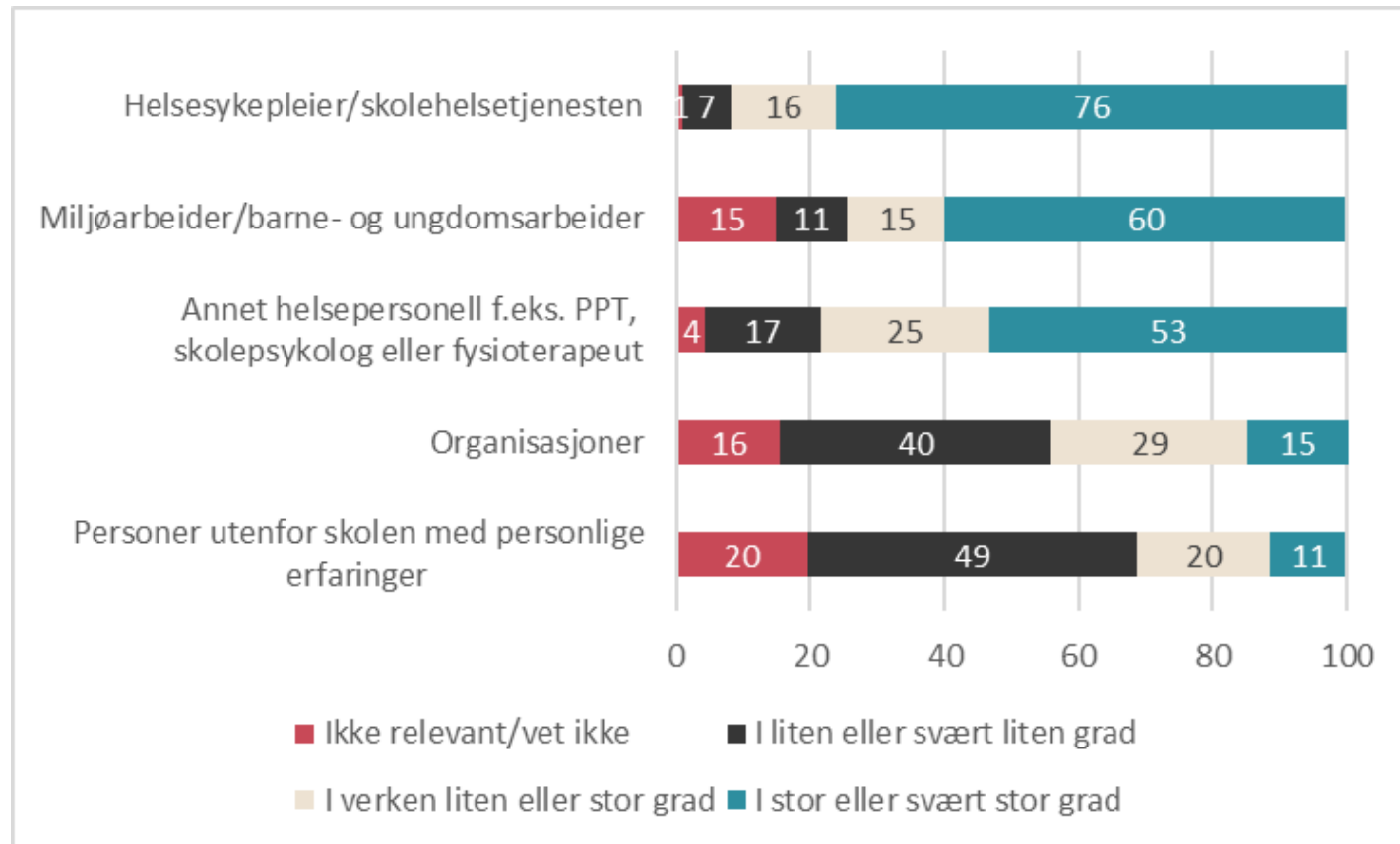
Hvordan arbeider dere ved din skole med folkehelse og livsmestring?

- 41% bruke resultater fra kartlegging av læring
- 23% justerer fag og timefordeling for å ivareta
- 20% har egne utviklingsgrupper eller prosjekter på FoL
- 13% gjennomfører vurderinger av kompetanse i FoL

- Utvalgsstørrelse: 318-330



Samarbeider mellom lærere og andre yrkesgrupper i skolen i arbeidet med FoL?



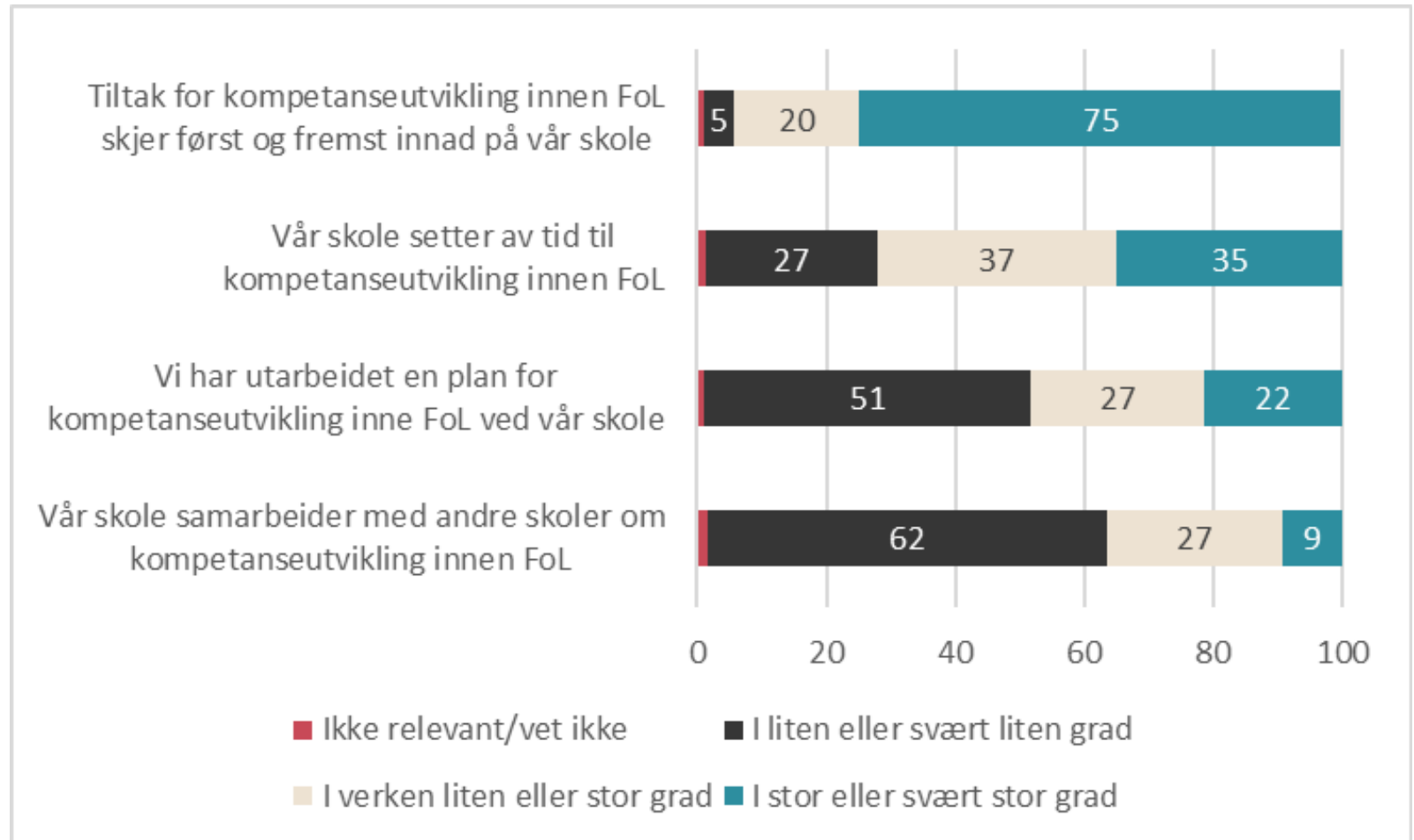
- Så å si alle skoler samarbeider med helsesykepleier og skolehelsetjenesten
- 60% samarbeider i stor eller svært stor grad med miljøarbeidere og barne- og ungdomsarbeidere
- Halvparten samarbeider i stor/svært stor grad med annet helsepersonell
- Samarbeid med organisasjoner og personer med en relevant livshistorie er ikke vanlig

• Utvalgsstørrelse: 306-311

Om kompetanseutvikling innen folkehelse og livsmestring (FoL)?

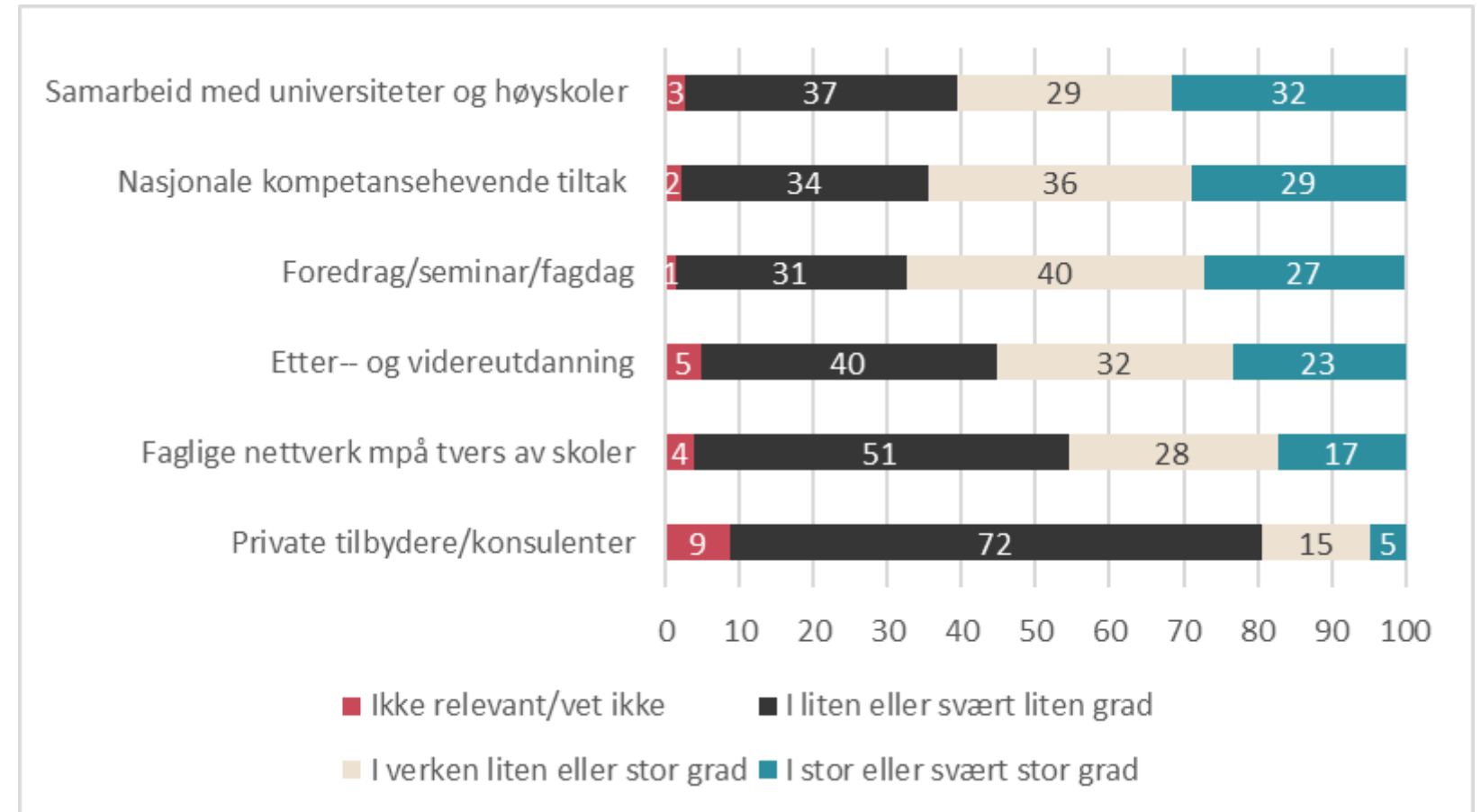
- 75% oppgir at kompetanseutvikling skjer innad på skolen
- Variasjon i hvorvidt skolene setter av tid til kompetanseutvikling
- Halvparten har ikke en plan for kompetanseutvikling
- Majoriteten samarbeider ikke med andre skoler om kompetanseutvikling

- Utvalgsstørrelse: 301



Ansatte ved din skole får tilbud om følgende kompetansehevende tiltak innen FoL

- Samarbeid med UH og bruk av nasjonale tiltak som f.eks. Udir.no mest vanlig
- Variasjon i hvorvidt lærere får tilbud om kompetansehevende tiltak
- Svært få benytter private tilbydere eller konsulenter



- Utvalgsstørrelse: 300

Tema

1. Bakgrunn for folkehelse og livsmestring
2. Tidligere psykisk helsetiltak i skoler
3. Hvordan er folkehelse og livsmestring implementert i Norge?
 - a) Andres forskning
 - b) LIFE/HeaLS
4. Refleksjonsopplegg og oppfølgingsstudie



Publiserte resultater

<https://heals.nifu.no/2025/>



Tidsplan datainnsamling



**SPØRREUNDERSØKELSE FRA
NIFU/UIO**

**Vår
2025**



**SKOLESPESIFIKKE
RESULTATRAPPORTER
OG LOTTERI**

**Sommer
2025**

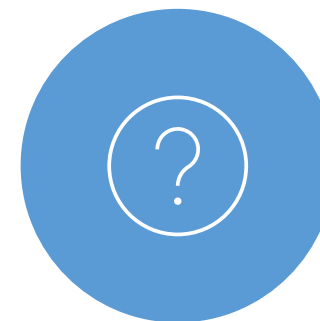
<http://heals.nifu.no>



**WEBINAR OM RESULTATENE
& REFLEKSJONSOPPLEGG**

**Februar
2026**

<http://heals.nifu.no>



**OPPFØLGINGS-
UNDESØKELSE
(NY INVITASJON FRA UIS)**

**Februar/
mars 2026**



Tidsplan datainnsamling



**SPØRREUNDERSØKELSE FRA
NIFU/UIO**

**Vår
2025**



**SKOLESPESIFIKKE
RESULTATRAPPORTER
OG LOTTERI**

**Sommer
2025**

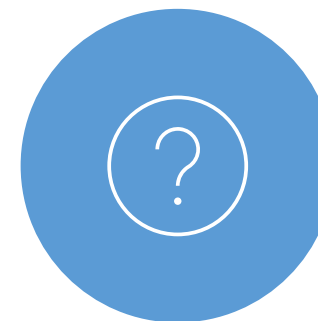
<http://heals.nifu.no>



**WEBINAR OM RESULTATENE
& REFLEKSJONSOPPLEGG**

**Februar
2026**

<http://heals.nifu.no>



**OPPFØLGINGS-
UNDESØKELSE
(NY INVITASJON FRA UIS)**

**Februar/
mars 2026**



Tidsplan datainnsamling



**SPØRREUNDERSØKELSE FRA
NIFU/UIO**

**Vår
2025**



**SKOLESPESIFIKKE
RESULTATRAPPORTER
OG LOTTERI**

**Sommer
2025**

<http://heals.nifu.no>



**WEBINAR OM RESULTATENE
& REFLEKSJONSOPPLEGG**

**Februar
2026**

<http://heals.nifu.no>



**OPPFØLGINGS-
UNDESØKELSE
(NY INVITASJON FRA UIS)**

**Februar/
mars 2026**



Videre informasjon om HeaLS og LIFE

Spørsmål kan sendes:

egilny@uio.no

hildegunn.fandrem@uis.no

cathrine.pedersen@nifu.no

Mer informasjon om studiene:

<http://heals.nifu.no> (inklusive resultater)

<https://www.uis.no/nb/laeringsmiljosenteret/forskning/life-livsmestring-i-teori-og-praksis>

Referanser

- Avdem, J. (2025). Folkehelse og livsmestring i skolen – kompetanse eller danning?. *Nordisk tidsskrift for pedagogikk og kritikk*, 11(1). <https://doi.org/10.23865/ntpk.v11.6840>
- Bang, L., Furu, K., Handal, M., Torgersen, L., Støle, H. S., Surén, P., Odsbu, I. & Hartz, I. (2024). Psykiske plager og lidelser hos barn og unge. I *Folkehelserapporten Helsetilstanden i Norge* (nettdokument). Oslo: Folkehelseinstituttet. Oppdatert 11.03.2024. <https://www.fhi.no/he/fr/folkehelserapporten/psykisk-helse/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>
- Bergsgard, N. A., Alvestad, K. C., Brazier, E., Burner, T., Gustavsen, T. S., Hjordemaal, F. R., Kacerja, S., Møller, G. H., Ruud, L. C., Salvesen, G. S., & Schipor, D. (2022). *EvaFag 2025: Evaluering av fagfornyelsen : «Det er jo ikke sånn at vi skal finne opp kruttet når ting virker» Kontinuitet og endring i fag og klasserom som følge av implementering av fagfornyelsen. Første samlerapport*. Universitetet i Sørøst-Norge/Universitetet i Sørøst-Noreg. <https://hdl.handle.net/11250/3001663>
- Biesta, G. (2016). *The beautiful risk of education*. Routledge
- Brandmo, C., Wang, M. V., Olsen, R. V., Bjørnebekk, G. & Øistad, J. H. (2025). *Læring, motivasjon, trivsel og tverrfaglige tema i fagfornyelsen: Funn fra spørreundersøkelsen til elever 9. trinn og lærere i ungdomsskolen. (EVA2020 Rapport nr. 9)*. Universitetet i Oslo. https://www.uv.uio.no/forskning/prosjekter/fagfornyelsen-evaluering/publikasjoner/eva2020-rapport9_brandmo_mfl_2025_v2.pdf
- Brevik, L. M., Gudmundsdottir, G. B., Barreng, R. L. S., Dodou, K., Doetjes, G., Evertsen, I., Goldschmidt-Gjerløw, B., Hartvigsen, K. M., Hatlevik, O. E., Isaksen, A. R., Magnusson, C. G., Mathé, N. E. H., Siljan, H., Stovner, R. B., & Suhr, M. L. (2023). *Å mestre livet i 8. klasse. Perspektiver på livsmestring i klasserommet i sju fag (EDUCATE Rapport nr. 2)*. Institutt for lærerutdanning og skoleforskning. Universitetet i Oslo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8012569>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Burner, T., Gustavsen, T. S., Husebø, Ø., Kacerja, S., Rubilar, K. H., Salvesen, G. S.,; Schipor, D. & Bergsgard, N. A. (2025). *EvaFag 2025: Evaluering av fagfornyelsen. "Nå skal det jo sitte litt mer i ryggmargen": Implementering av LK20 i en ny fase. Arbeidspakke 1, Delrapport 3*. Universitetet i Sørøst-Norge/Universitetet i Sørøst-Noreg. <https://hdl.handle.net/11250/3173679>
- Doffin (2025). Anskaffelse av todelt innsiktsarbeid innen folkehelse og livsmestring i skolen. <https://www.doffin.no/notices/2025-110870>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82 (1), 405-32. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Dyrdal, G. M. (2020). Mindfulness. I C. Fikse & A. Myskja (Red.), *Perspektiver på livsmestring i skolen*. Cappelen Damm akademisk
- Ecclestone, K. & Hayes, D. (2019). *The Dangerous Rise of Therapeutic Education*. Routledge
- Evertsen, I., & Brevik, L. M. (2025). Life skills education in secondary language classrooms: Empathy, communication and interpersonal relations. *Journal of Curriculum Studies*, 57(2), 164–183. <https://doi.org/10.1080/00220272.2024.2436383>

Referanser

- Folstad, S. H., Edvoll, M., Røsland, I., Klomsten, A. T., Bjørnebekk, G., Røysamb, E., Ystrøm, E., Yuan, F., Nes, R. B. & Nygaard, E. (in process). Where is the evidence for school curriculum reform effects on child mental health? A systematic review.
- Furberg, A., Rødnes, K. A., Silseth, K., Arnseth, H. C., Kvamme, O. A., Lund, A., Sæther, E., Vasbø, K., Ernsten, S., Wiseth Fundingsrud, M., Øistad, J. H., & Slungård, K. (2023). *Fagfornyelsen i møte med klasseromspraksiser: Læreres planlegging og gjennomføring av undervisning om tverrfaglige tema (EVA2020 Rapport nr 6)*. Universitetet i Oslo. <https://www.uv.uio.no/forskning/prosjekter/fagfornyelsen-evaluering/publikasjoner/eva2020---rapport-6.pdf>
- Haidt, J. (2024). The Anxious Generation.
- HeaLS/LIFE (2025). *HeaLS og LIFE: Folkehelse og livsmestring i skolen: Rapporter*. <https://heals.nifu.no/2025/>
- Isaksen, A. R., Mathé, N. E. H., Brevik, L. M. & Gudmundsdottir, G. B. (2025). Life skills education as a balancing act: Preparing students to handle life challenges in upper secondary English and social science classrooms. *Teaching and Teacher Education*, 159, 104992, <https://doi.org/10.1016/j.tate.2025.104992>
- Klafki, W. (2001). *Dannelsesteori og didaktik : nye studier* (Vol. 14). Klim.
- Kunnskapsdepartementet (2017). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen*. Fastsett som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.
- Kunnskapsdepartementet (2024). *Læreplan i norsk (NOR01-07)*. Fastsett som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Madsen, O. J. (2020). *Livsmestring på timeplanen: Rett medisin for elevene?* Spartacus.
- Masten, A. S. (2021). Resilience in developmental systems: Principles, pathways, and protective processes in research and practice. In M. Ungar (Ed.), *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change* (pp. 113–134). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0007>
- Regionalt kunnskapssenter for barn og unge (RKBU Nord) (2026). *Ungsinn.no: Virksomme tiltak for barn og unges psykiske helse* (nettressurs). <https://uit.no/ungsinn>
- Regionsenter for barn og unges psykiske helse Øst og Sør (RBUP) (2026). *Tiltakshåndboka: oppsummert forskning om effekt av tiltak for barn og unges psykiske helse* (nettressurs). <https://tiltakshandboka.no/systematiske-oversikter>
- Ropeid, K. (2011). *Yoga fra første klasse*. Utdanningsnytt. <https://www.utdanningsnytt.no/grunnskole/yoga-fra-forste-klasse/203125>
- Rosa, H. (2025). *Det ukontrollerbare*. Verbum

Referanser

- Skarpenes, O. (2021). De unges problem: individualisering og kvantifiseringskultur i skolen. *Nytt norsk tidsskrift*, 38(1-02), s. 139–153. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3053-2021-01-02-12>
- Siljan, H. H., Magnusson, C. G., & Goldschmidt-Gjerløw, B. (2024). Livsmestring i norskfaget: Hvordan forstår og tilrettelegger norsklærere for livsmestringsarbeid i klasserommet? *Nordic Journal of Literacy Research*, 10(3), 39–59. <https://doi.org/10.23865/njlr.v10.5509>
- Spurkeland, J. (2021). *Relasjonskompetanse og livsmestring i skolen*. Fagbokforlaget
- Tanner-Smith, E. E., Durlak, J. A. & Marx, R. A. (2018) Empirically based mean effect size distributions for universal prevention programs targeting school-aged youth: A review of meta-analyses. *Prevention Science*, 19, 1091–1101. <https://doi.org/10.1007/s11121-018-0942-1>
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A. & Weissberg, R. P. (2017). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child Development*, 88(4), 1156–71. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Tjomsland, m.fl., (2021) *Folkehelse og livsmestring i skolen – i fag, på tvers av fag og som helhetlig tilnærming*. Fagbokforlaget
- Trilling, B. & Fadel, C. (2021). *21st Century Skills. Learning for Life in Our Times*. John Wiley & sons Inc.
- Weare, K. & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? *Health Promotion International*, 26 (1), i29-i69. <http://doi.org/10.1093/heapro/dar075>
- Werner-Seidler, A., Spanos, S., Cascar, A. L., Perry, Y., Torok, M., O'Dea, B., Christensen, H. & Newby, J. M. (2021). School-based depression and anxiety prevention programs: An updated systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 89, 102079. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102079>
- Ødegård, G. & Pedersen, W. (2021). *Ungdommen*. Cappelen Damm Akademisk