

LIVET & SÅNN

Beskrivelse og kunnskapsgrunnlag



Forord

Dette dokumentet har mange spurt etter i perioden Livet&Sånn har eksistert. For hva er Livet&Sånn egentlig? Hvilken kunnskap er det bygd på? Og har det dokumentert effekt?

Ålesund kommune startet arbeidet med Livet&Sånn i 2019 og har siden 2020 mottatt prosjektmidler fra Møre og Romsdal fylkeskommune, gjennom Program for folkehelsearbeid i kommunene fra Helsedirektoratet og KS. Alle midlene har blitt effektivt brukt til utvikling av materiell til nettsida livetogsann.no. Mange har bidratt, noen frikjøpt i korte engasjement, andre mer stabilt over tid. Noen har også bidratt til prosjektet som en del av sitt ordinære arbeid i kommunen eller i andre fagmiljøer i landet.

Livet&Sånn har heile tida opplevd stor velvilje og entusiasme for arbeidet vårt, og det oppleves svært meningsfullt. Vi har utvikla et stort og variert materiell med relativt små ressurser i stor fart. Og sjøl uten midler til markedsføring har dette spredt seg rundt i landet og det blir brukt mye.

I 2025 fikk vi et ekstratilskudd fra Helsedirektoratet for å utvikle materiell for bedre implementering av Livet&Sånn og dermed har vi endelig kunnet prioritere tid til å jobbe fram dette kunnskapsgrunnlaget.

Vi som har skrevet dette er Anne-Hilde som er prosjektleder i 100 % stilling, og Kristin som er psykologspesialist i 20 % stilling i Livet&Sånn, og Stine som er pedagog og har fulgt Livet&Sånn fra start.

Vi håper dette dokumentet svarer på mange av spørsmålene folk har hatt om Livet&Sånn, - vi har forsøkt å gjøre dette kort og konsist.

Til slutt benytter vi sjansen til å takke alle som har bidratt med ulike typer hjelp, støtte og innsats for å lage Livet&Sånn. Denne nettsida er virkelig et resultat av veldig mange dedikerte og engasjerte mennesker som har bidratt sammen for å lage noe som kan hjelpe mange! TAKK!

Ålesund 2026

Anne-Hilde Lystad, Prosjektleder Livet&Sånn, Ålesund Kommune

Kristin Valderhaug Martinsen, Psykologspesialist i Pedagogisk Fagsenter, Ålesund Kommune

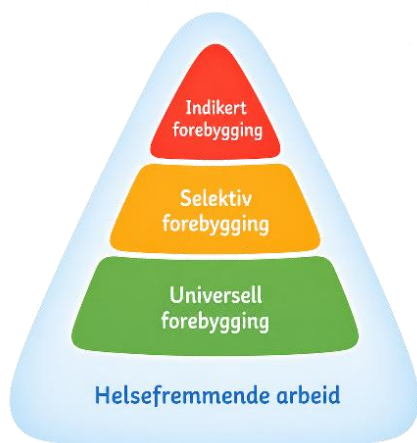
Stine Ekornes, Førsteamanuensis Institutt for psykisk helse RKBU Midt, NTNU/Professor Institutt for pedagogikk, Høgskulen i Volda.

Innhold

Forord.....	2
1. Hva er Livet&Sånn?	4
2. Hva er SEL - sosial og emosjonell læring?	5
3. Beskrivelse av Livet&Sånn	7
3.1. Opplæringsmateriell for barnehagebarn.....	7
3.2. Undervisningsmateriell for elever.....	7
a) Folkehelse og livsmestring, tema for hver måned	7
b) Lære om følelser	8
c) Frosketid.....	8
d) Øve på ferdigheter	8
e) Tiltakspakker	8
3.3. Materiell for voksne.....	8
a) Foreldremøter	9
b) Personalkurs	9
c) Tiltakspakker.....	9
4. Livet&Sånn som verktøy for SEL	10
a) Én stor, gratis og felles ressurs	10
b) Skoler og barnehager kan tilpasse ressursen til egne behov	11
d) Litt og ofte heller enn mye av og til	11
e) Det må være trygt, også når tema er sårbare	11
f) Lære om følelser basert på emosjonsfokusert psykologi.....	12
g) Den kognitive diamanten.....	12
5. Hva kan man oppnå ved å bruke Livet&Sånn?	12
6. Kilder	14

1. Hva er Livet&Sånn?

Livet&Sånn er en gratis nettressurs med materiell som kan brukes i barnehager, skoler, hjemme og av andre fagfolk som møter barn og unge. Skolemodulen er tilpasset det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring i LK20, og barnehage-modulen er tilpasset rammeplanens del om livsmestring.



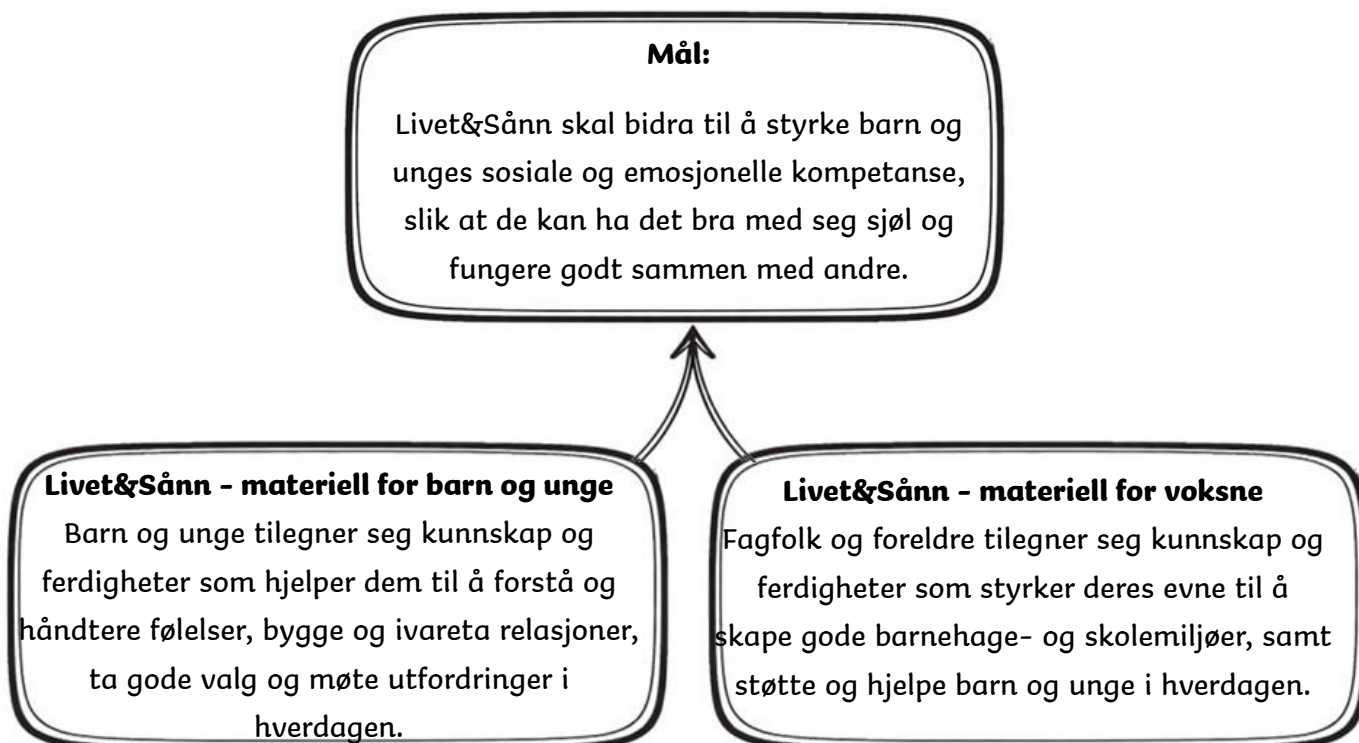
Livet&Sånn kan brukes i folkehelsearbeid som ifølge Folkehelseloven (2011, §1) både skal fremme helse gjennom å styrke livskvalitet og sosiale forhold, og forebygge gjennom å redusere risiko for at problemer eller vansker utvikler seg.

Denne versjonen av forebyggingspyramiden viser helsefremmende arbeid både som fundament for, og ramme rundt, det forebyggende arbeidet. De ulike nivåene av forebygging viser at arbeidet blir mer spissa jo høgere opp man kommer, mens det helsefremmende perspektivet er til stede på alle nivåer.

Livet&Sånn er utforma for å bidra mest i det helsefremmende arbeidet og i universell forebygging for god psykisk helse og livsmestring, men inkluderer også materiell for forebygging på selektert og indikert nivå.

Fordi Livet&Sånn er en åpen nettressurs som tilgjengeliggjør materiell uten opplæring og krav, blir det brukt ulikt. Noen bruker Livet&Sånn fleksibelt etter behov på ulike forebyggingsnivå. I dette kunnskapsgrunnetaget beskriver vi hvordan Livet&Sånn kan brukes som sosial og emosjonell læring (SEL) for å styrke barn og unges livsmestring. Da handler det om den systematiske bruken av Livet&Sånn som inkluderer heile pyramiden med hovedfokus på det helsefremmende arbeidet og universell forebygging.

Det overordna målet er **å bidra til å styrke barn og unges sosiale og emosjonelle kompetanse, slik at de kan ha det bra med seg sjøl og fungere godt sammen med andre**. For å oppnå dette kombineres materiell for barn og unge med materiell for fagfolk og foreldre slik modellen viser:

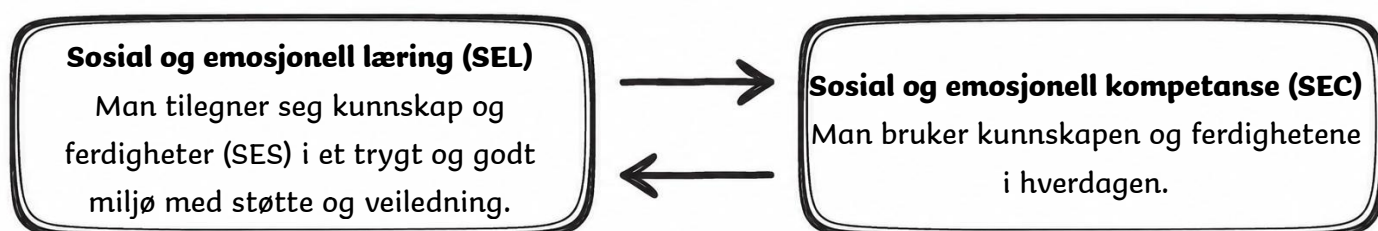


Livet&Sånn sitt materiell for barn og unge kan brukes alene, men utvikling av sosial og emosjonell kompetanse styrkes når de voksne også tilegner seg og bruker slik kompetanse i interaksjon med barn og unge. Derfor anbefaler Livet&Sånn *systematisk* bruk av begge deler slik modellen viser med to piler som sammen fører til målet.

Livet&Sånn utvikles og oppgraderes fortløpende heile tida. Innhold, metoder og oppbygging forandrer seg etter ønsker fra målgruppa og i tråd med faglige råd og endringer i feltet. I digitale ressurser vil siste versjon alltid vil være det som er tilgjengelig, noe kommer til og anna forsvinner. Endringer vil alltid være faglig begrunna og konsekvensvurdert sjøl om dette ikke kontinuerlig spesifiseres på nettsida.

2. Hva er SEL - sosial og emosjonell læring?

Livet&Sånn er utforma slik at det egner seg godt som verktøy for sosial og emosjonell læring. Sosiale og emosjonelle ferdigheter er sentrale framtidserfardigheter fordi de styrker evna til å håndtere følelser, samarbeide med andre og ta gode valg i et komplekst samfunn (OECD, 2024; UNESCO, 2024). Begrepene sosial og emosjonell *læring* (SEL), sosiale og emosjonelle *ferdigheter* (SES) og sosial og emosjonell *kompetanse* (SEC) brukes altså om ulike deler av prosessen:



SEC er et overordnet begrep som omfatter både kunnskap og ferdigheter (SES). SES er basert på den såkalte «Big Five model» (Kankaraš & J. Suarez-Alvarez, 2019) der ferdighetene deles inn i fem domener med tilhørende delferdigheter. Hoveddomenene er (1) Oppgaveløsning, (2) Emosjonsregulering (3) Samarbeid, (4) Åpenhet og (5) Sosialt samspill (vår oversettelse). Eksempler på delferdigheter er selvregulering, stressmestring, empati og toleranse. I tillegg er det også lagt vekt på utvikling av mestringstro som en mer generell ferdighet. Godt arbeid med SEL i skoler og barnehager innebærer derfor å gi kunnskap om, legge til rette for, og trene på sosiale og emosjonelle ferdigheter. I tillegg er det viktig å etablere og vedlikeholde et trygt og godt læringsmiljø, samt å gi støtte og hjelp underveis i tilegnelsen av disse ferdighetene. Det er en heilhetlig prosess som foregår heile tida, ikke noe man gjør av og til. Vi vet fra omfattende forskning på universelle tiltak i skolen, at det å jobbe med en såkalt «heilskoletilnærming» er avgjørende for varige og positive resultater (Samdal & Tjomsland, 2023; Weare & Nind, 2011). En slik tilnærming innebærer at forståelsen som ligger til grunn skal gjennomsyre heile skolens kultur, struktur og praksis, og at man ikke ser på tilegnelsen av sosial og emosjonell kompetanse som noe som kommer utenom fag, men noe som tilegnes gjennom alt som foregår i undervisning og samhandling. Modellen viser også pil tilbake fra SEC til SEL da voksne sin sosiale og emosjonelle kompetanse er en forutsetning for god sosial og emosjonell læring, og fordi ny læring støttes av etablert kompetanse hos barn og unge.

Livet&Sånn startet i 2019, og UNESCO lanserte sin [Guide for mainstreaming Sosial and Emotional Learning \(SEL\) in educational systems](#) i 2024. I arbeidet med å skriftliggjøre Livet&Sånn sitt kunnskapsgrunnlag i 2026 ble det tydelig at UNESCO sin beskrivelse av SEL har store fellestrekk med det Livet&Sånn har utvikla og satt sammen av materiell. Dette er ikke overraskende, ettersom Livet&Sånn

heile tida har vært utvikla eklektisk med utgangspunkt i flere av de samme kunnskapstradisjonene, blant anna utviklingspsykologi, sosial læringsteori, kognitiv psykologi og emosjonsfokuserert psykologi, traumeteori, tilknytningsteori, økologisk systemteori og pedagogiske teorier om aktiv læring.

UNESCO har gjort et grundig vitenskapelig arbeid for å beskrive og begrunne arbeidet med SEL. De beskriver SEL slik (vår oversettelse):

Sosial og emosjonell læring er en prosess der man utvikler kompetanser til å gjenkjenne og håndtere følelser, utvikle omsorg og omtanke for andre, etablere positive relasjoner, ta ansvarlige beslutninger og håndtere utfordrende situasjoner på en god måte. Det er en heilhetlig læringsprosess forankra i en omsorgsetikk som knytter sammen kognitive, sosiale, emosjonelle og relasjonelle sider ved læring, med mål om å støtte elevers trivsel, faglige utvikling og aktive deltakelse som globale medborgere for positiv samfunnsendring. (UNESCO, 2024 s. 16)

Også CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) definerer SEL som en grunnleggende del av elevers heilhetlige utvikling og henger tett sammen med både læring, helse og livsmestring. Med sentrale kompetanseområder som sjølbewissthet, sjølregulering, sosial bewissthet (empati og perspektivtaking), relasjonskompetanse og ansvarlig beslutningstaking – blir elevene bedre rusta til å fungere og ha det bra i hverdagen og samfunnet (CASEL, 2020).

Effekter av SEL:

UNESCO viser til at systematisk arbeid med SEL styrker psykisk helse, tilhørighet til skolen og den enkeltes forutsetninger for å komme seg etter kriser og potensielt traumatiserende opplevelser. Det bedrer faglige prestasjoner, sosial atferd og arbeidslivsfungering, og reduserer en rekke negative faktorer som sosial ulikhet, skolefravær, mobbing og diskriminering, vold og trakassering og risikoatferd knyttet til rus (UNESCO, 2024 s. 31).

Det er gjennomført store metastudier som viser at sosial og emosjonell læring (SEL) har positive effekter på elevers ferdigheter, relasjoner og læring (Cipriano mfl., 2023; Durlak et al., 2011). Forskning viser samtidig at effekten i stor grad avhenger av hvordan tiltakene implementeres, der blant anna lærerinvolvering, tilpassa omfang og tilstrekkelig varighet på tiltaket er viktige suksessfaktorer (Shi & Cheung, 2024). Generelt er det identifisert flere virksomme komponenter som har betydning for å lykkes med SEL i skole og barnehage:

- Eksplisitt undervisning og opplæring i sosiale og emosjonelle ferdigheter
- Aktiv øving, refleksjon og bruk av ferdigheter i praksis
- Trygt, støttende miljø med sterke relasjoner
- Voksne har sosial og emosjonell kompetanse og modellerer den
- Heilhetlig forankring i barnehage/skole og hjem
- God implementeringskvalitet i tilpassing, varighet og oppfølging over tid

Dette gjør at SEL er et omfattende og heilhetlig arbeid. Det tilsvarer ikke bare arbeidet med folkehelse og livsmestring, men også arbeidet med trygt og godt miljø og mye av det heilhetlige, overordna mandatet til skoler og barnehager.

Arbeid med SEL er heilt grunnleggende for tidlig innsats og forebygging, og sosiale og emosjonelle ferdigheter SES i barneårene har stor betydning for senere livsutfall (OECD, 2024).

Modellen under viser hvordan bruk av Livet&Sånn som ressurs til å jobbe med SEL i barnehage og skole, kan bidra til å styrke SEC og føre til virkninger både for enkeltindivider, organisasjoner og samfunn. Resultatkjeden blir da slik:



3. Beskrivelse av Livet&Sånn

Livet&Sånn er en åpen og gratis nettside med separate moduler for barnehage, 1.-7. trinn og 8.-10. trinn samt materiell for foreldre og fagpersoner. Det tilgjengelige materialet retta mot barn og unge kan brukes for den virksomme komponenten i SEL: eksplisitt undervisning i sosiale og emosjonelle ferdigheter. Materialet som er utvikla for fagpersoner og foreldre hjelper skoler og barnehager til å dekke de andre virksomme komponentene. En del av materialet egner seg også for bruk i kommunale tjenester for barn og unge, som helsestasjon, PPT, og psykisk helsetjeneste for barn, unge og familier i kommunen.

3.1. Opplæringsmateriell for barnehagebarn

Livet&Sånn sitt opplæringsmateriell for barn i barnehagen er i stor grad utforma som samtalebilder til laminering, der barna ser tegninger på framsida mens den voksne har støttetekst med fortellinger og samtaleideer på baksida. Materialet er inndelt i fire tema: Følelser, Barnehagevenner, Familie og mangfold, og Vondt og vanskelig. Materialet er fleksibelt og kan brukes i samlingsstund, i grupper eller med enkeltbarn ved behov. I tillegg finnes tilleggsmateriell som fargeleggingsark, plakater, bildelotto og anna for å inkludere og øve på ferdigheter i hverdagen.

3.2. Undervisningsmateriell for elever

Livet&Sånn sitt undervisningsmateriell for elever er spesielt utvikla for bruk i klasseromsundervisning og inneholder blant anna:

a) Folkehelse og livsmestring, tema for hver måned

Alle trinn har undervisningstimer innen et fast tema for hver måned, med alderstilpasset innhold. Temaene er: *Trygg, Venner, Følelser, Kropp, Tanker, Familie, Mangfold, Vondt og vanskelig / Hemmelig, Nettet, Takknemlighet og Fysisk aktivitet.*

Undervisningsøktene består av en relativt fast struktur med korte temafilmer, refleksjonsoppgaver, samtaleoppgaver, samarbeidsoppgaver og gruppeaktiviteter der elevene får øve på ferdigheter. Alle timer er basert på konkrete kompetansemål i LK20 om folkehelse og livsmestring. Undervisningstimerne er

digitalt presentert som separate nettartikler som læreren viser på storskjerm, og hvert opplegg har et eget instruksjonsark for lærer med forklaringer og gjennomføringssteg. Læreren trenger derfor svært lite forberedelsestid utover det å sette seg inn i innholdet, skrive ut eventuelle arbeidsoppgaver og organisere grupper før økta. Det er svært lav terskel for bruk da det ikke kreves kurs eller opplæring.

b) Lære om følelser

Livet&Sånn inneholder et separat opplæringsmaterieell om følelser for småtrinnet og mellomtrinnet. Materiellet dekker ikke bare kompetansemål om følelser i LK20, men gir dypere læring om følelser samt trening i å håndtere dem. Materiellet anbefales brukt minst en gang på småtrinnet og en gang på mellomtrinnet, og kan gjerne brukes oftere. Bruk av dette gir systematisk opplæring om følelser som grunnleggende motivasjons- og kommunikasjonssystem, og trening i emosjonelle ferdigheter basert på følelsesbevissthet, kroppssignaler og forståelse av at ulike følelser har ulike behov knyttet til seg.

c) Frosketid

Frosketid består av en rekke korte øvelser demonstrert på film som trener elever i pust, bevegelse, mindfulness og bevissthet på kroppslige signaler. Øvelsene brukes både for å trene på regulering som en del av de emosjonelle ferdighetene og som felles reguleringshjelp som lærer kan gi elevene i klasserommet ved behov.

d) Øve på ferdigheter

Livet&Sånn inneholder opplegg for trening i sosiale og emosjonelle ferdigheter som kan brukes i klassen, i mindre grupper eller individuelt for å styrke sosial og emosjonell kompetanse, trygghet og samarbeid. Disse ligger både for seg sjøl og bygd inn i ulike tema-timer.

e) Tiltakspakker

Tiltakspakkene i Livet&Sånn har mest materieell til de voksne, men i tiltakspakke mobbing ligger det også fem undervisningstimer for elever på ulike trinn. Disse kan brukes universelt forebyggende, men er spesielt utforma for å egne seg ved behov for forebygging på selektert nivå.

I tiltakspakkene finnes også verktøy for å bruke med elever på indikert nivå ved behov. Blant annet et samtaleverktøy som kan brukes med barn og unge som strever etter å ha opplevd mobbing, og ulike verktøy for kartlegging og oppfølging av enkeltelever.

3.3. Materieell for voksne

Barn og unge sin læring og kompetanse er avhengig av at de voksne også tilegner seg og bruker sosial og emosjonell kompetanse, for barn og unge lærer vel så mye av hvordan de blir møtt og hjulpet, som av opplæringa de får. Både barnehager og skoler har relativt begrensa tid til kompetanseheving, egentrening og til møter med foreldre, og store forventninger til hva fellestida skal strekke til. Tid med personalet i arbeid med SEL er likevel en viktig investering for å få fullt utbytte av materiellet man bruker med barn og

unge. Når man bruker materiellet retta mot personalet jobber man med de virksomme komponentene i SEL. Dette er blant anna at SEL integreres i resten av opplæringa, at SEL benyttes i arbeid for et trygt, støttende miljø med sterke relasjonar, at voksne har sosial og emosjonell kompetanse og modellerer den, at arbeidet med SEL har en heilhetlig forankring i skole og heim og at det jobbes aktivt for god implementeringskvalitet i tilpassing, varighet og oppfølging over tid.

Både Barnehageloven (2005) og Opplæringslova (2023) er tydelig på barnehagens og skolens ansvar for å lære barn og unge å ta vare på seg sjøl og hverandre, men gir i mindre grad føringer for systematisk kompetanseheving av voksne – og særleg av foreldre på dette området. Barnevernsloven §15-1 gir derimot kommunene et overordna ansvar for å fremme gode oppvekstvilkår, blant anna gjennom tiltak som skal forebygge omsorgssvikt og redusere risiko for at barn og unge utvikler problemer. Også Folkehelselova spesifiserer i §4 at kommunen, innenfor de oppgavene og med de virkemidlene de er tillagt, skal fremme befolkningens helse og livskvalitet, fremme gode sosiale og miljømessige forhold, og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade og lidelse. Foreldremøter i barnehage og skole er gode arenaer for å nå foreldre med slike forebyggende tiltak. Og fellestida i barnehage og skole er viktig for felles kompetanseheving.

Livet&Sånn sitt materiell til bruk med de voksne inneholder blant anna:

a) Foreldremøter

Det er utforma fem temakvelder for foreldre i barnehage og ett for hvert trinn i grunnskolen. Disse tar utgangspunkt i informative filmer og aktiv læring, de krever lite forberedelse og ingen særskilt kompetanse hos dem som inviterer. Temamøtene varer mindre enn en time og kan dermed kombineres med andre informasjonsmøter for foreldre.

Livet&Sånn støtter seg til det autoritative perspektivet på voksenrolla (Baumrind 1991) der den voksne skal ha kontroll, være tydelig og sette grenser samtidig som man er varm og omsorgsfull i møte med barn og unge. Dette kan i praksis være vanskelig å balansere. Derfor inneholder Livet&Sånn sine foreldremøter både opplæringsfilmer og materiell for refleksjon og øving der man øver på å forstå, mentalisere, validere, støtte og hjelpe – og samtidig er tydelig, lager klare rammer og setter nødvendige grenser – på en trygg og god måte. Kunnskap fra tilknytningsteori, traumeforståelse og emosjonsfokusert psykologi blir brukt for å gi voksne kompetanse i dette.

b) Personalkurs

Det er to ulike typer personalkurs som er utforma. 11 minikurs som varer i snitt 20 minutt hver og egner seg godt for å bruke og repetere i en travel hverdag. Disse er basert på samme kunnskapsgrunnlag som temakveldene for foreldre for å gi voksne heim og i barnehage/skole felles forståelse. Og 7 personalkurs som varer i en time i forbindelse med tiltakspakkene. I likhet med foreldremøtene krever de lite forberedelse og ingen særskilt kompetanse hos dem som leder møtene.

c) Tiltakspakker

Tiltakspakke mobbing er utforma i samarbeid med Mobbeombudet i Møre og Romsdal med mål om å gi skolene et godt verktøy for å bygge trygt og godt skolemiljø, forebygge og forhindre mobbing, og arbeide

med aktivitetsplikta. Den inneholder 4 innspilte personalkurs der man ser korte forklaringer, setter filmen på pause og drøfter problemstillinger eller øver på oppgaver, og ser videre. Pakken inneholder også undervisningstimer med elevene, materiell for kartlegging og tiltak, og et samtaleverktøy som kan brukes med elever som strever i etterkant av å ha opplevd mobbing.

Tiltakspakke mobbing er i stor grad bygd på forståelsen av mobbing i et fellesskapsperspektiv som blant andre Selma Lyng (2018) og Ingrid Lund (2022) har vært talspersoner for i Norge. Livet&Sånn har valgt å fokusere mye på de behovene barn og unge har, og hvordan behov som ikke blir dekt på gode måter noen ganger forsøkes dekt på måter som også kan gå ut over andre. For å forhindre mobbing bør man blant derfor også forsøke å dekke elevenes mange og ulike behov på gode måter.

Tiltakspakke skolefravær er utforma for å gi skolene et godt verktøy for å forebygge, forhindre og hjelpe ved skolefravær. Det inneholder 3 innspilte personalkurs etter samme modell som i tiltakspakke mobbing. I tillegg inneholder den materiell for å hjelpe skoler og foreldre når man er bekymret for fravær. Tiltakspakken retter blant annet fokus på bedre universell utforming for nevrodivergente barn og unge, både i barnehage og skole. Dette er en gruppe som har forhøyet risiko for skolefravær (Amundsen et al, 2022). Med kunnskap om nevrodivergente sine ulike behov kan man sette inn enkle, universelle, gratis tiltak forebyggende for å forsøke å redusere risikoen for dette.

Ifølge Folkehelseinstituttet sin forskningskartlegging om kompetanse i skolen for å avdekke, undersøke og følge opp skolefravær (Hestvik et al, 2026) bør skolefravær forstås som et komplekst og kontekstuel fenomen som krever kompetanse på flere nivåer, relasjonelt, faglig og organisatorisk. Livet&Sånn forsøker nettopp å bidra til kompetanseheving av fagpersoner i skolen som en viktig del av arbeidet for skolenærvær.

Tiltakspakke nye i Norge kommer sommeren 2026 og skal videreutvikles etter dette. Tiltakspakken skal bidra til å gjøre det lettere for barnehager og skoler å gi god hjelp og støtte for å inkludere barn, unge og foreldre som er nye i Norge.

4. Livet&Sånn som verktøy for SEL

Det er mange som tilbyr materiell for folkehelse og livsmestring som kan brukes i SEL, men sjøl om ressursene har mange likhetstrekk er de ikke like. Her beskriver vi noe av det Livet&Sånn har prioritert og vektlagt i utforming av materiell:

a) Én stor, gratis og felles ressurs

Mange har gitt tilbakemelding om at de valgte Livet&Sånn fordi man her finner veldig mye av det man trenger på én plass. Ressursen inkluderer svært mange tema som er aktuelle i SEL. Ikke bare materiell for å undervise elevene (eksplisitt opplæring innen SEL), men også materiell for å arbeide med SEL blant de voksne for å dekke de andre virksomme elementene. Ressursene kan også brukes på alle nivå av forebygging.

At Livet&Sånn er gratis er for mange en stor styrke, sjøl om det også fører til at det er vanskelig å vite hvordan materialet blir brukt og av hvem. Livet&Sånn oppfordrer til å komme med tilbakemeldinger og ønsker om innhold og endringer, og mange benytter seg av dette. Derfor får ressursen stadig påfyll av nytt innhold, og blir endret for å passe til ønsker fra brukerne.

b) Skoler og barnehager kan tilpasse ressursen til egne behov

Proba og FHI gjennomfører en følgeevaluering av Livet&Sånn i perioden 2024-2026. De trekker i sin første delrapport (Proba, 2025) fram fleksibilitet som en av de store styrkene til Livet&Sånn, da dette er noe av det skoleansatte ifølge dem liker godt med materialet.

Skoler og barnehager har stor frihet til å forme opplæringa barn og unge får, og det har de også mulighet til ved bruk av Livet&Sånn. Samtidig har de ofte relativt lite tid til planlegging, så instruksjonsmaterieill må være tydelig og lett nok for at det skal bli gjennomført, og med god kvalitet.

En av de virksomme komponentene i SEL er god implementeringskvalitet i tilpassing, varighet og oppfølging over tid, og Livet&Sånn inneholder mye materieill for implementering i personalgrupper. Det hviler derfor et stort ansvar på skoleledere og barnehagestyrere for at Livet&Sånn blir implementert og brukt slik at det i praksis kan føre til økt sosial og emosjonell kompetanse både blant barn og voksne.

c) Læreren er den beste til å bruke materialet med barn og unge

Når målet er at SEL ikke bare skal være noe som skjer av og til, men noe som jobbes med heile tida, er læreren som barna kjenner best, heilt sentral. Det å undervise i SEL er også en måte å forsterke egen sosial og emosjonell kompetanse på. Det kan styrke relasjonene mellom barna og læreren og gir dem et felles språk for å snakke om psykisk helse og livsmestring. Dette er også med på å danne grunnlag for kollektiv kompetanseutvikling både i skole og barnehage. Det kreves ikke opplæring for å undervise Livet&Sånn i skolen. Materieill som brukes med barn og unge er isteden utforma slik at lærere kan gjennomføre timene med svært lite forkunnskaper eller planlegging. For å få til dette har Livet&Sånn blant anna produsert 58 korte informasjonsvideoer for elever. Da blir fagstoffet introdusert på video for å sikre at formidlingen blir riktig også når den som leder timen ikke sjøl har kompetanse på temaet. Også i barnehagen er materialet utforma slik at alle voksne kan bruke det sammen med barna uten spesifikk opplæring.

d) Litt og ofte heller enn mye av og til

Livet&Sånn er lagt opp for inntil én time i uka og kan brukes av heile skolen og barnehagen hvert år. Det er utforma spesifikke undervisningsopplegg til hvert trinn, hver måned i alle 10 årene på grunnskolen. Slik bygges kompetansen gradvis over tid, og blir noe man venner seg til å inkludere i hverdagen. Når skolen setter av en time i uka til dette kan deler av timene også brukes til «klassens time» for å styrke opplevelsen av medvirkning og relasjoner i klassa.

For barnehagen er mye av materialet laga for å henge oppe eller ligge lett tilgjengelig for å inkludere det i daglige små læringssituasjoner i tillegg til planlagte samlinger med barnegruppa.

e) Det må være trygt, også når tema er sårbare

Mange tema innen psykisk helse kan oppleves sårbare for noen barn og unge. Innhold til opplæringsmaterialet blir derfor alltid nøye og kritisk vurdert og skal følge disse prinsippene når det benyttes til undervisning i skolen:

- Filmer og musikkvideoer som er bygget inn på nettsida skal være trygge og vises i en ramme der elevene får bearbeide inntrykk.
- Oppgaver formuleres hovedsakelig generelt som for eksempel «Hvordan kan dette være for barn/unge?» istedenfor spørsmål om hva «du» eller «dere» kjenner og mener. Ingen oppgaver ber elevene dele sårbare personlige erfaringer.
- Øvelser blir vurdert for å unngå at de forsterker eventuelle negative maktstrukturer i elevgruppen.
- Temaet «Vondt og vanskelig» er viktig for å gi barn og unge kunnskap om, og et språk for, de vonde opplevelsene som dessverre kan være en realitet for mange. Her inkluderes tema som seksuelle overgrep, vold i nære relasjoner og barn som pårørende. Temaet krever både et kvalitetssikret materiell og tilstrekkelig støttemateriell for de som skal bruke det. Derfor suppleres opplæringsmateriell til barn og unge av personalkurs for de voksne.

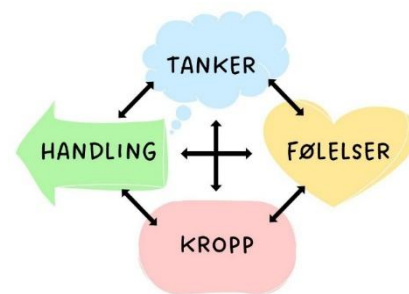
Også barnehagepakken inneholder opplæringsmateriell for vondt og vanskelig. I utviklinga av samtalebildene har vi forsøkt å være tydelige nok for de som opplever de relevante temaene, men uten å være for skremmende for dem det ikke er aktuelt for. Også Familie og mangfold inneholder sårbare temaer, men de er forsøkt balansert slik at barn ikke blir redde. Etter flere år med mye bruk har vi bare mottatt positive tilbakemeldinger på dette materialet.

f) Lære om følelser basert på emosjonsfokusert psykologi

Livet&Sånn har laget materiell for å lære om følelser fra barnehagen til voksenalder. Kunnskapen om følelser er i stor grad bygd på emosjonsfokusert psykologi. Her ser man følelsene våre som grunnleggende signaler som forteller oss noe viktig om hva vi trenger (Stiegler et al., 2018). Følelsene våre spiller en avgjørende rolle for hvordan vi har det, hvordan vi forstår oss sjøl og andre, og hvordan vi handler i livet. For å ha det bra vil det være nyttig for barn og unge å bli mer bevisst på følelser, utvikle aksept for følelser, forstå hva de signaliserer, kunne regulere følelser og lære seg å kommunisere dem på en hensiktsmessig måte (Hagen et al., 2019). Følelsesregulering alene er ikke tilstrekkelig i dette perspektivet. Det viktige er å legge merke til følelsene som dukker opp, anerkjenne/validere at følelsen kommer av en forståelig grunn, og undre seg over hva man har behov for når dette skjer.

g) Den kognitive diamanten

Kognitiv atferdsteori er mye brukt i materiell for SEL. Livet&Sånn for skole tar ofte utgangspunkt i den kognitive diamanten (Riise et al., 2025). Denne forklarer hvordan tanker, følelser kroppslige reaksjoner og handling henger sammen og påvirker hverandre gjensidig på kryss og tvers heile tida. Sammen med den emosjonsfokuserede komponenten finnes derfor et bredt spekter av ulike strategier barn og unge kan velge mellom i utvikling av emosjonell kompetanse.

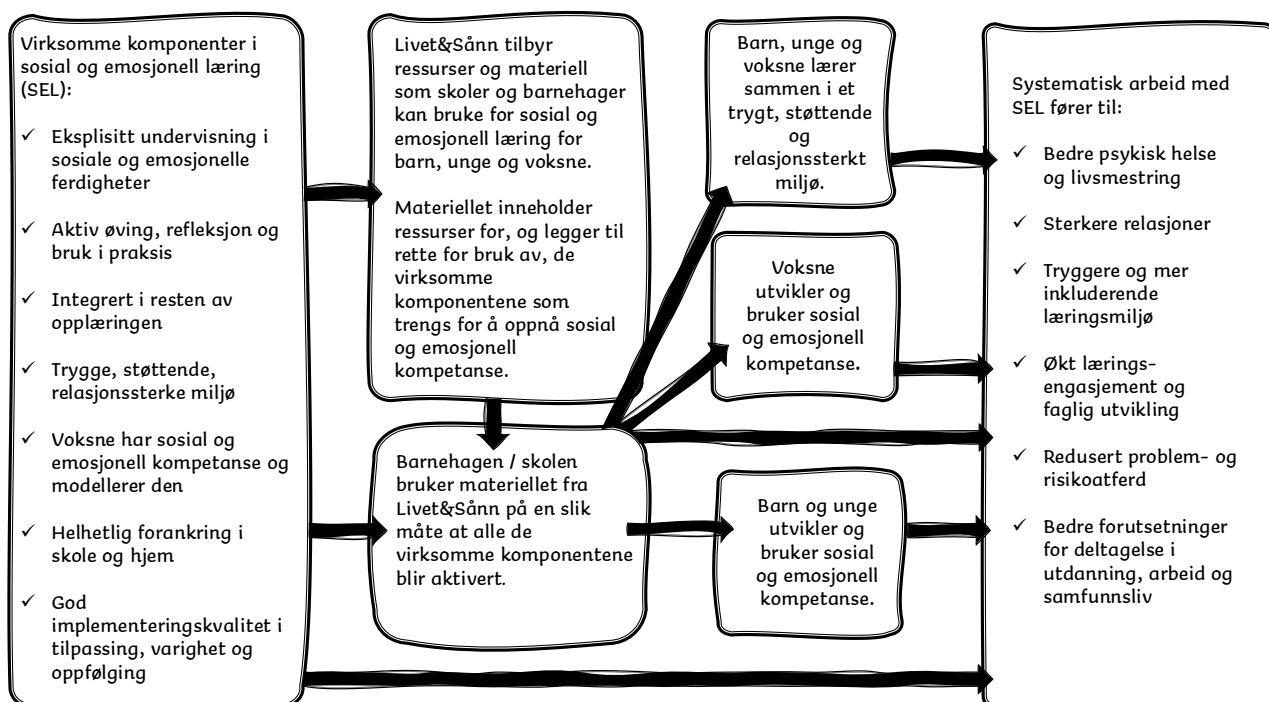


5. Hva kan man oppnå ved å bruke Livet&Sånn?

Hva man kan forvente å oppnå ved å bruke Livet&Sånn avhenger av hva man bruker, hvem man bruker det med, hvordan man bruker det og hvor godt det blir implementert. Vi har lite oversikt over hvordan

barnehager bruker Livet&Sånn, men vi vet at mange skoler kun bruker de temabaserte undervisningstimene med elevene, altså eksplisitt undervisning i kompetansemål for folkehelse og livsmestring. For å jobbe med SEL, og dermed kunne håpe på større effekt, bør dette suppleres med å lære om følelser, bruke reguleringsøvelser, samt aktiv øving, refleksjon og bruk av ferdigheter i praksis. For fullt utbytte forutsetter arbeidet også at personalet utvikler og bruker sosial og emosjonell kompetanse i møte med elevene, og at skolen og barnehagen involverer foresatte gjennom tilgjengelige arenaer som foreldremøter. Effekten avhenger dermed ikke bare av hvilket materiell som brukes, men av i hvilken grad arbeidet er heilhetlig forankret, gjennomføres med tilstrekkelig omfang og følges opp over tid. Effekten vil være mer begrenset dersom disse forutsetningene ikke er til stede.

Modellen viser hva man kan håpe å oppnå dersom man bruker Livet&Sånn systematisk:



Forskning på SEL viser sammenheng mellom virksomme komponenter og resultater man kan oppnå. Livet&Sånn kan brukes for å jobbe med SEL med materiell for alle de virksomme komponentene. I en hektisk skolehverdag er det mange som bare bruker timene som er forankra direkte i konkrete læringsmål fra LK20, og ikke foreldremateriell, personalkurs, froksetid eller følelsesmodulen. Brukt slik får skolen hjelp til å undervise i det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring, men det dekker ikke alle virksomme komponentene i SEL, og kan dermed ikke forventes å føre til de resultatene SEL kan vise til.

Det er altså *kombinasjonen* av Livet&Sånn sitt samla materiell og skolen eller barnehagen sin bruk av det som avgjør i hvilken grad Livet&Sånn kan føre til sosial og emosjonell kompetanse, og dermed også gi ønska resultater når det kommer til å styrke barn og unges livskvalitet, psykiske helse og fungering i hverdagen.

6. Kilder

- Amundsen, M.-L., Kielland, A., Møller, G. (2022). School refusal and school-related differences among students with and without diagnoses, *Nordisk tidsskrift for pedagogikk og kritikk*, (8), 34-48. <https://doi.org/10.23865/ntpk.v8.3514>
- Barnehelgeloven. (2005). *Lov om barnehager* (LOV-2005-06-17-64). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/2005-06-17-64>
- Baumrind, D. (1991). Parenting styles and adolescent development. I: J. Brooks-Gunn, R. Lerner & A. C. Peterson (red.), *The Encyclopedia of adolescence*, (s. 746–758). Garland.
- CASEL (2020). *What is SEL? Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*. <https://casel.org/what-is-sel/>
- Cipriano, C., Strambler, M., Naples, L., Ha, C., Chang, M.K., Wood, M., Sehgal, K., & Zieher, A., Eveleigh, A., McCarthy, M., Funaro, M., Ponnock, A., Chow, J. & Durlak, J. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development*, 94(5), 1181-1204. <https://doi.org/10.1111/cdev.13968>.
- 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), 405–432, <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Folkehelseloven. (2011). *Lov om folkehelsearbeid* (LOV-2011-06-24-29). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/2011-06-24-29>
- Hagen, A. H. V., Austbø, B., Hjelmseth, V., & Dolhanty, J. (2019). *Emosjonsfokuset ferdighetstrening for foreldre: En lærebok for terapeuter og veiledere*. Gyldendal.
- Hestevik, C.H., Langøien, L.J., Helgøy, K.V. & Borge, T.C. (2026). *Kompetanse i skolen for å avdekke, undersøke og følge opp skolefravær: en kartleggingsoversikt supplert med intervjudata*. Oslo: Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/contentassets/028fcfdf5cc1493db999140b3057add2/kompetanse-i-skolen-for-a-avdekke-undersoke-og-folge-opp-skolefravar-rapport-2026.pdf>
- Kankaraš, M. and J. Suarez-Alvarez (2019), Assessment framework of the OECD Study on Social and Emotional Skills” *OECD Education Working Papers*, No. 207, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/5007adef-en>.
- Lund, I., Helgeland, A., Godtfredsen, M. (2022) *Dialog og samarbeid I arbeidet mot mobbing i skolen*. Rapport 2022. <https://www.ks.no/contentassets/50ed7917bea74afb915a37ae6a25ccc9/RAPPORT-Dialog-i-samarbeid.pdf>
- Lyng, S.T. (2019). *Sosiale gruppedynamikker som drivkrefter i mobbing. Mot et bredere fortolkningsrepertoar*. Særtrykk fra Dembra-publikasjon nr. 2. Dembra (Demokratisk beredskap mot rasisme og antisemittisme). https://gammel.dembra.no/no/wp-content/uploads/sites/2/2020/11/Dembra_artikkelsamling_2019_02_1korr.pdf

- OECD. (2024). *Social and emotional skills for better lives: Findings from the OECD Survey on Social and Emotional Skills 2023*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/35ca7b7c-en>
- Opplæringslova. (2023). *Lov om grunnskoleopplæringa og den vidaregåande opplæringa* (LOV-2023-06-09-30). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/2023-06-09-30>
- Proba Samfunnsanalyse (2025), Rapport 2025-7. Evaluering av Livet&Sånn Delrapport 1 [Rapport-2025-7-Evaluering-av-LivetSann-Delrapport-1.pdf](#)
- Riise, E.N., Wergeland, G. J. & Haugland, B. S. M. (2025). Kognitiv atferdsterapi med barn og ungdom med angst. I: B. Haugland, J.F. Bjåstad & T. Ogden (red.): *Angst hos barn og unge. Fagpersoner i nærmiljøet kan hjelpe*. (Kap. 2, s. 37-56). Fagbokforlaget.
- Samdal, O. & Tjomsland, H.E. (2023). Helskoletilnærming til folkehelse og livsmestring. I: K.-I. Klepp, J. Skogen & L.E. Aarø (red.), *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid. Folkehelsearbeid for og med ungdom* (5 utg., kap. 16, s. 316-333). Gyldendal.
- Shi, J., & Cheung, R. Y. M. (2024). Effective components of social emotional learning programs: A meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01865-8>
- Stiegler, J. R., Sinding, A. I., & Greenberg, L. (2018). *Klok på følelser: Det følelsene prøver å fortelle deg*. Gyldendal.
- UNESCO. (2024). *Guide for mainstreaming social and emotional learning (SEL) in education systems*. UNESCO. <https://doi.org/10.54675/ORWD6913>
- Weare, K. & Nind, M. Mental (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? *Health Promotion International*, 26(1) Issue Supplementary, 29–69. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar075>