

Psykologisk førstehjelp: Et eksempel fra arbeid med barn

Solfrid Raknes og Kristin Haugholt
NAPHA, Oslo 8. november 2017



AGENDA

- Grønne tanker – glade barn og Psykologisk førstehjelp kan brukes som
 - universell helsefremming
 - indikert forebygging

I Ringsaker skal alle barn lære om røde og grønne tanker i barnehagen og på skolen, og vi formidler erfaringer og refleksjoner rundt innføring av metoden i kommunen. Du vil få praktiske tips om hvordan psykologen kan gå frem for å fremme følelses- og tankebevissthet på systemnivå i barnehagen og i arbeid med engstelige barnehage- og skolebarn.



Ringsaker
kommune



Læring, trivsel og helse skapes der barnet er

- I familien
- I barnehagen
- på skolene
- I fritiden, på trening, på nettet...



3

MATERIELL



Psykologisk førstehjelp. Barn 8 – 12 år (bokhandel)

Psykologisk førstehjelp. Ungdom 12 – 18 år (bokhandel)

Sint og glad i barnehagen (4 – 7 år) (bokhandel)

Grønne tanker – glade barn (4 – 7 år) (bokhandel)

www.solfridraknes.no

DIVERSE STØTTEMATERIELL

- Klasseromsundervisning, 2., 5. og 8. trinn
- PF: Veiledning for førstelinjen (bokhandel)
- Glade Maur (app, alle plattformer)
- Hjelpehanda, app for Ipad (Applestore)
- Digitalkursene "Selvsnakk" – 4 sesjoner, 5. trinn, 8. trinn, for elever, lærere og foreldre

Film og TV:

- "Frykt og røde og grønne tanker", "Like or not", "Prøve og feile"
- Opplæringsfilm for hjelpere
- Veiledet selvhjelp/ separasjonsangst
- "Grønne tanker" – animasjonsfilm + sang
- Div. TV innslag (NRK: Bekymringer etter terrorangrep; TV2: Tren hodet og... håndballjenter)



BRUKSOMRÅDER FOR PF



1. Universelt; helsefremmende (i klassene)
2. Indikert forebygging
 1. Individuelt (med enkelt-elever og/eller med foreldre)
 2. I gruppe (gruppe for engstelige barn)



Første summeoppgave, 2 og 2, ca 2 minutter

- Hvor stor andel av jobben din bruker du på
 - Universelt (helsefremmende/forebyggende) arbeid
 - Indikert arbeid
- Hvordan skulle du ønske fordelingen var?...Og hvorfor det?



FØLELSESBEVISSTHET



- Å gjenkjenne
- Å tolerere og akseptere
- Å uttrykke med kroppen
- Å uttrykke med ord

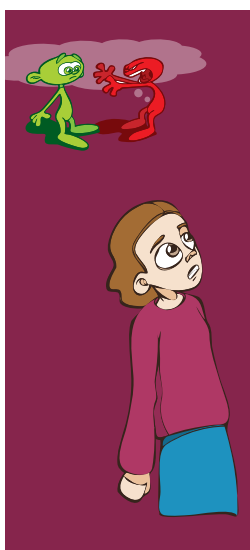
- Mine og andres følelser

- Ulike type følelser
- Ulik følelsesstyrke (0-10)



7

TANKEBEVISSTHET



- identifisering av tanker
- toleranse for tanker
- verbale uttrykk for det *en* selv tenker
- evne til å oppfatte det andre ønsker å formidle



8

Røde tanker



- gjør vondt verre i situasjonen
- hindrer deg fra å gjøre det du egentlig vil
- tar motet fra deg
- gjør deg mer sint, redd eller lei deg enn du har bruk for
- du kan tro mer eller mindre på dem



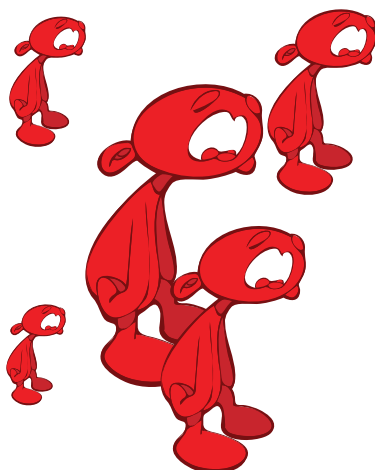
Grønne tanker



- hjelpsomme
- gjør deg mer glad, trygg og selvsikker
- hjelper deg til å gjøre det du egentlig vil
- en måte å vise seg selv og andre omsorg
- du kan tro mer eller mindre på grøntankene



LA RØDTANKENE KOMME...OG GÅ!



- Alle har rødtanker
- Ingen har full kontroll over tankene sine
- Tanker vi bruker mye krefter på å skyve bort, pleier å dukke opp igjen ofte
 - Du trenger ikke tro på rødtankene!
 - Du trenger ikke å la rødtankene bestemme over deg!
 - Rødtanker som er brysomme, kan du jobbe for å krympe



11

LA RØDTANKENE KOMME... OG GÅ...



- Prøv å godta at det kommer alle slags tanker
- Tanker er ikke farlige
- Bare tanker vi tror på og vi gir makt til kan påvirke oss
- Å jobbe med å holde noen tanker helt unna koster vanligvis mye energi
- Prøv å la deg styre av grøntankene selv om rødtankene sniker seg på!



12

Å styrke grøntanker

Heng opp symbol/bilde på steder barnet ser ofte

over senga

på plassen sin?

Del grøntankene med barnet og flere voksne rundt barnet

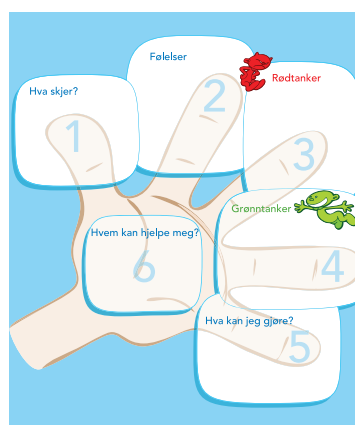
Hjelp barnet til å bestemme seg for å gi grøntankene mer makt og plass

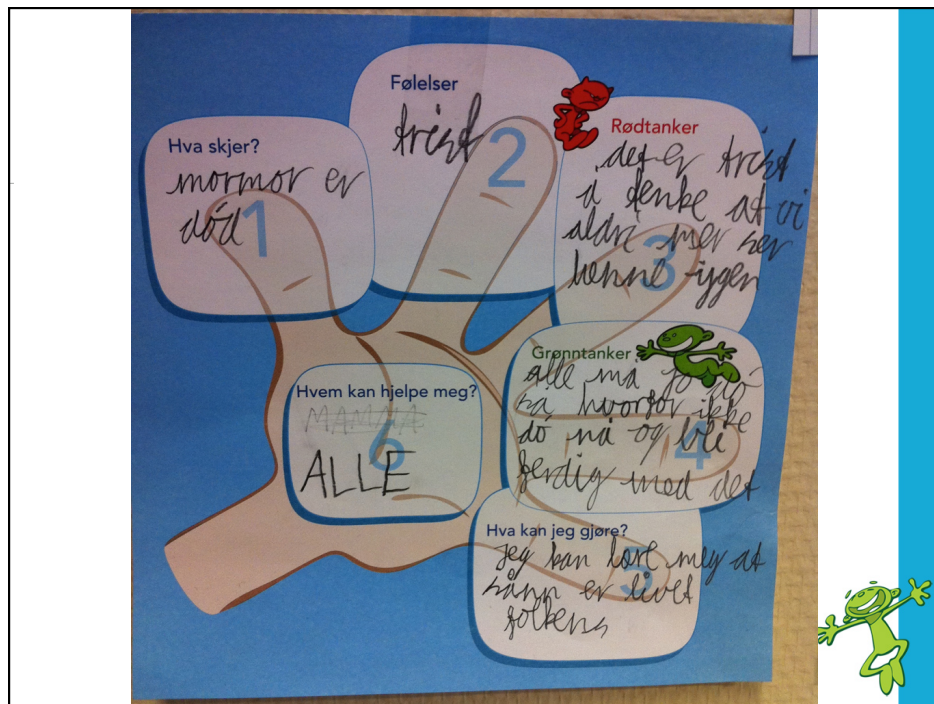
Bruk Grønn som påminner komme



HJELPEHÅNDA

- Et problemløsningssystem
- Fleksibel
- I samtaler eller skriftlig
- Som ren selvhjelp eller sammen
- I samarbeid med lærer/SFO/foreldre
- Kan læres utenatt og være med gjennom livet





Avgrensning: Eksempler er i hovedsak belyst kasuser knyttet til engstelse




- Engstelse hos barn som prediktor for vansker
- Engstelse gir nedsatt livskvalitet
- Få engstelige barn er i kontakt med helsepersonell
- Reduksjon av engstelse ser ut til å ha forebyggende effekt i forhold til de største folkehelseproblemene (angst, depresjon og ruslidelser)











ENGSTELSE

- The high frequency of anxiety problems, along with the burden of disease associated with child anxiety, underscore the need for and potential of preventive initiatives for child anxiety (Gadermann et al., 2012)



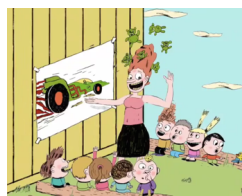
HELSEFORSKJELLER I KUNNSKAPSSAMFUNN

Mål: Gode helsevaner for alle!
(eksempel: Hvordan forholde seg til overdreven redsel)

- Vaner læres, barndomsvaner er fundament for helse, trivsel og læring
- Vaner påvirkes av kunnskap
 - på individ-nivå
 - ⑥ Lære det enkelte engstelige barn gode mestringsstrategier
 - på samfunnsnivå
 - ⑥ Høy kompetanse på engstelse i barnehager, skoler, i allmennebefolkningen

HELSE-KUNNSKAP

- Individets evne til å ta inn, forstå og nyttegjøre seg helseinformasjon for å ta hensiktsmessige helserelaterte beslutninger



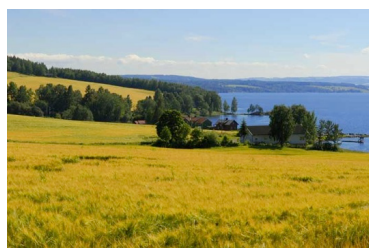
Hva vil kommunepsykologene vite om Ringsaker?

- Hvem er jeg og hvordan jobber jeg?
 - Hvordan gikk jeg fram?
- Hvem samarbeidet jeg med?
 - Hva skal til?
- Hva gikk galt/hva var vanskelig?



Ringsaker
kommune

«tvikling»



2013 – møte med kommunepsykologien

rapport 2011:1

Bedre føre var...
Psykisk helse:
Helsefremmende og forebyggende
tiltak og anbefalinger

Forfatter: Hildegunn
Redaktør: Hildegunn
Redaktør: Hildegunn
Redaktør: Hildegunn
Redaktør: Hildegunn
Redaktør: Hildegunn

Kommunehelseinstituttet

rapport 2013:2

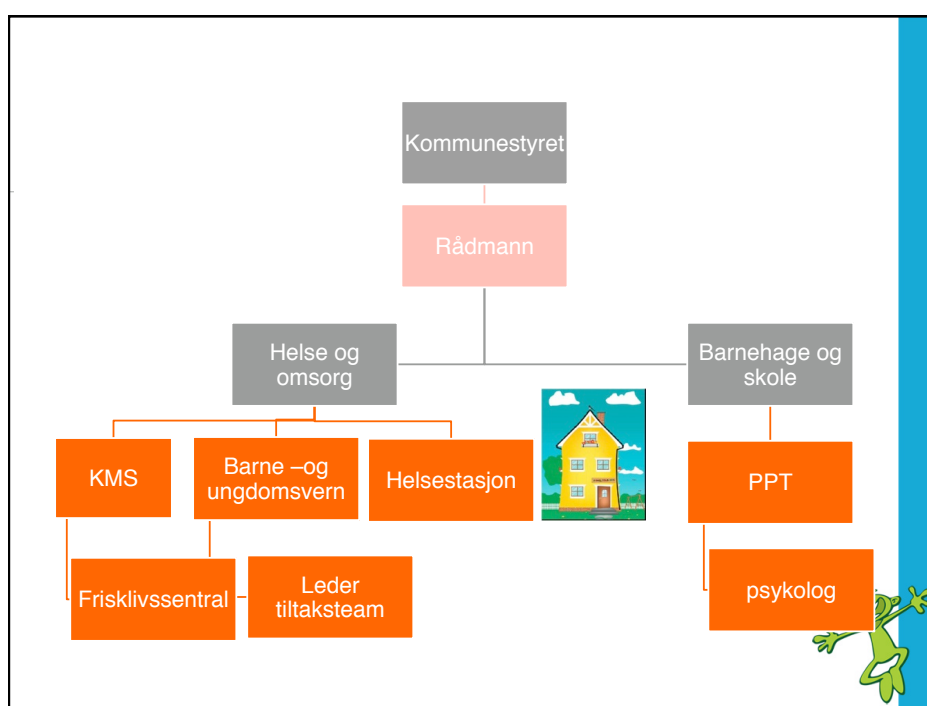
Kommunepsykolog-
satsingen i Norge
i et folkehelseperspektiv

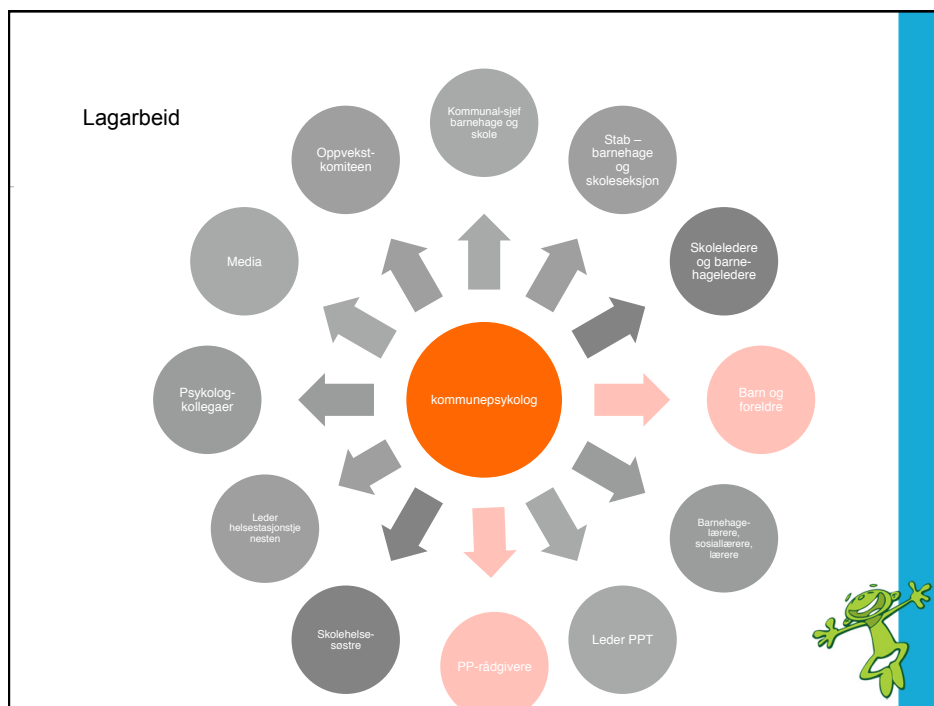
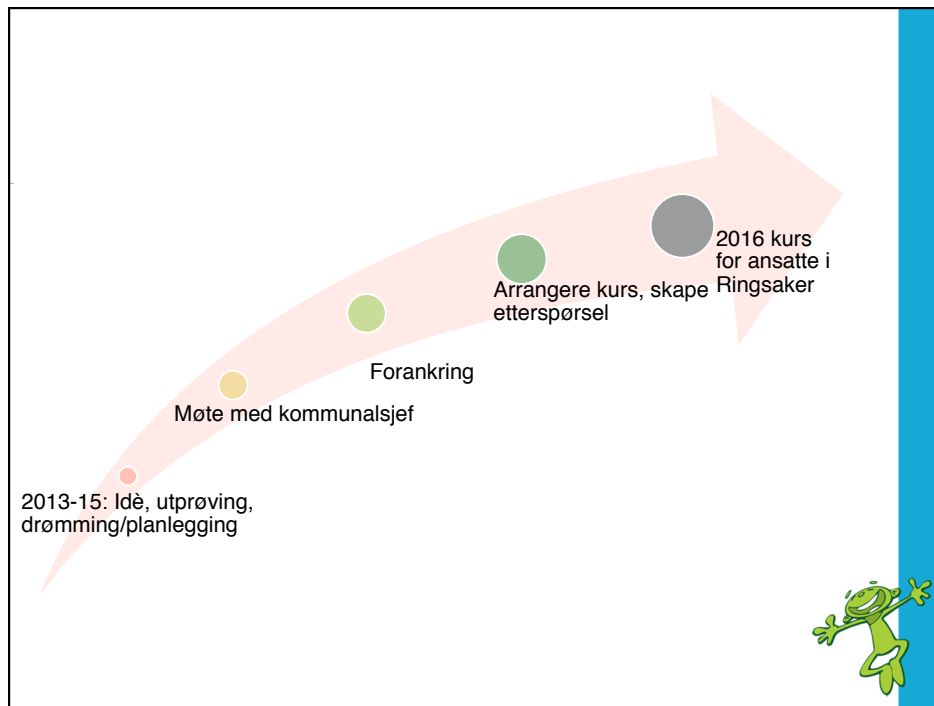
Forfatter: Hildegunn
Redaktør: Hildegunn
Redaktør: Hildegunn
Redaktør: Hildegunn
Redaktør: Hildegunn
Redaktør: Hildegunn

Hurraaa!

Gjør som du vil, Kristin!

Og beslutte (etter hvert)!







Ringsaker
kommune

Plan for undervisning i
Psykologisk førstehjelp i
Ringsaker, 2016-2019



Politisk forankring

- I K.sak.../2016 «Årsbudsjett 2017 og handlingsprogram med økonomiplan 2017-2020, hoveddel IV» ble det gjort følgende vedtak:
- **VO20**
- «Det er igangsatt kompetansetiltak innen forebyggende psykisk helse for barn og unge i samarbeid med Familiens hus/PPT. For å styrke barns psykiske helse bidrar psykologisk førstehjelp til at det arbeides helsefremmende og forebyggende for å utvikle barnas og de voksnes psykologiske kunnskap, mentale og sosiale ferdigheter og mestringsstrategier. Det psykologisk-pedagogiske materialet Grønne tanker – glade barn brukes. Målet er å styrke barns psykiske helse gjennom mer kunnskap og ferdigheter.»
- **VO30**
- «Arbeidet for å styrke barn og unges psykiske helse har høy prioritet. Skolene og barnehagene er viktige arenaer i denne sammenhengen. I arbeidet med elevenes psykiske helse bidrar Psykologisk førstehjelp til å utvikle elevenes og de voksnes psykologiske kunnskap, mentale og sosiale ferdigheter og mestringsstrategier. Lærere har fått styrket sin kompetanse gjennom opplæring i programmet Psykologisk førstehjelp – et selvhjelpsmateriale til bruk i undervisning og i samtaler med elever. Fra skoleåret 2016/2017 får elevene på 2., 5., og 8. trinn undervisning i Psykologisk førstehjelp. For elevene på 2. trinn benyttes materialet Grønne tanker – glade barn, som er det samme som brukes i barnehagen. Satsingen skjer i nært samarbeid med Familiens hus/PP-tjenesten som bistår skolene med veiledning.»

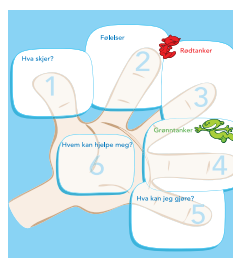


Visjonen

- *Alle barn i Ringsaker har kunnskap, ferdigheter og gode mestringsstrategier når de møter vanskelige situasjoner og har kompetente voksne til å hjelpe seg.*



- «I Ringsaker utgjør Psykologisk førstehjelp en universell strategi for å styrke barn og unges psykiske helse gjennom et fastsatt undervisningsopplegg for henholdsvis barnehage og skole»



Implementeringsplan

- Utviklingsarbeid i organisasjoner kan deles inn i tre faser: Initsiering, implementering og institusjonalisering. Vi er nå i implementeringsfasen av Psykologisk førstehjelp, og denne planen skal sikre at kunnskapen og undervisningen blir integrert og institusjonalisert i barnehage og skole for fremtiden.
- Psykologisk førstehjelp i Ringsaker iverksettes i samarbeid mellom ledelsen i barnehagene og skolene, PP-tjenesten, barnehage – og skoleeier. Sistnevnte har overordnet ansvar for at satsningen blir en integrert del av barn og unges tilbud i barnehage og skole. Skolehelsetjenesten har en viktig rolle i kommunens arbeid for barn og unges psykiske helse, og bidrar også i denne satsningen gjennom kompetanse og anvendelse av Psykologisk førstehjelp med elever.



Mål for implementeringsfase 2016-2019:

- Psykologisk førstehjelp er en integrert del av det pedagogiske tilbudet i barnehage og skole i Ringsaker.
- Alle barn og unge i Ringsaker får undervisning i Psykologisk førstehjelp, og har en forståelse av hvordan tanker og handlinger kan påvirke hvordan vi har det.
- Alle lærere som underviser i Psykologisk førstehjelp har deltatt på kurs og fått tilbud om veiledning og oppfølging.
- Alle foreldre til barn i Ringsaker har fått informasjon om Psykologisk førstehjelp.
- PP-tjenesten gir oppfølging og veiledning i Psykologisk førstehjelp til ansatte i barnehagene og skolene.
- Kommunalsjef for barnehage og skole sikrer årlig kompetanseheving i form av kursdag i Psykologisk førstehjelp.





De ansattes stemme er med:

● *Suksessfaktorer for vellykket implementering.*

- Basert på tilbakemeldinger fra ansatte som deltok på kursdagene 19. og 20. januar, 2016, samt kjente suksessfaktor for implementering, er det viktig med følgende momenter i implementeringsprosessen ute i enhetene:
- Avsatt tid til planlegging, øving og veiledning for barnehagelærere og lærere
- Avsatt tid til undervisning
- Involvering av alle ansatte og foreldre
- Tilgjengelig materiell
- Kompetanseheving
- Timeplanfesting
- Årsplan for barnehagen og skolen innehar plan for implementering for sin enhet

3-årsplan for implementering av Psykologisk førstehjelp i Ringsaker

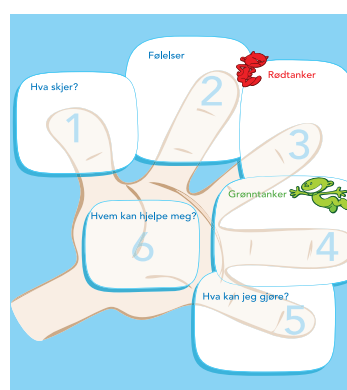
Undervisningen skal gis til 4-6 åringene i barnehagene, og i skolen på 2. trinn, 5. trinn og 8. trinn. Undervisningen skal gjennomføres fra og med 2016-17. I tillegg til den fastsatte undervisningen, bør temaene jobbes videre med som en integrert del av barnehage – og skolehverdagen.



Det forutsettes at Psykologisk førstehjelp er en del av den ordinære driften i barnehager og skoler fra og med skolestart 2019, med nødvendig oppfølging som sikrer kompetanse og kvalitetssikring av undervisningen.

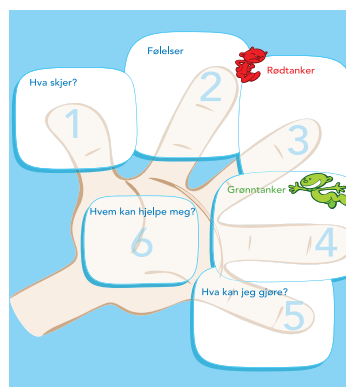
Kollektiv kompetanse

- Barnehage og skole
- PPT
- Skolehelsetjenesten
- Barnevern
- Veiledning



Veiledning og tilrettelegging

- Skolehelsetjenesten
- Ppt – barnehager og skoler
- Direkte med foreldre og barn
- Lage presentasjoner til foreldremøter
- Gi informasjon
- Etterspørre
- Møtestruktur og ressurser
- Evaluering



Grønne tanker – glade barn (Psykologisk førstehjelp, 4 – 7 år)



Sint og glad i barnehagen (bok)
 Samlingsstundsmateriell (flipover)
 Veileder
 Rød og Grønn (bamser)
 Digitalt: - Grønne tanker – glade barn i Salaby + apen: Glade Maur + div. Nettressurser



REDD

- Fortell om en gang du ble redd i barnehagen
- Hvordan kjennes det i din kropp at du er redd?
- Beskriv hvordan redsel kan ses på den andre:
 - Ansikt
 - Kropp
 - stemme



SPRÅK FOR FØLELSER

- Type 1: De vanligste ordene
- **Type 2: Mindre vanlige ord, ofte brukt i tekst**
- Type 3 ord – uvanlige, ofte forklart i tekst når brukt



ORD I FAMILIEN REDD

Kan dere flere ord for redd i ulike nyanser?

- Engstelig, nervøs, panikk, hysterisk, livredd, oppskaket, stresset, bekymret, forferdet, forknytt, forskrekket, skremt, forskremt, fælen, lamslått, redselslagen, rådvill, skjelven, skvetten, sky, sjenert, urolig, tilbakeholden ... og flere?



HVA ER BARNEHAGEBARN I RINGSAKER REDD FOR?

SITUASJONER	RØDE TANKER
Klatrestativ	Vondt, slå meg veldig Jeg er ikke flink/dum/dårlig til å klatre Alle kommer til å le av meg...
Gå på do alene	Dette i do, døren lukket, blir mørkt og da er det noe farlig der, rare lyder-monster som kan spise meg, dinosaurer draugen som skal ta meg
Starte på skolen	
Får vite at det blir brannalarmlyd	Jeg kan bli skadet, høy lyd Voksne blir alvorlig – farlig for meg Jeg kommer meg ikke ut
Mamma leverer i barnehagen	Mamma kommer ikke tilbake Ser henne ikke igjen Ulykke Jeg kan bli glemt Bli igjen alene i barnehagen Mamma kjenner meg best, - ingen andre forstår meg De kan ikke passe godt på meg...hvis det skjer noe dumt



Hva kan barnehagen og skolen gjøre for engstelige barn?

- Vurdere om engstelsen går ut over helse, trivsel, utvikling
- Åpen kommunikasjon med foreldre
- Støtte og oppmuntre barnet til å tørre mer, små skritt
- Løfte frem situasjoner der barnet viser mot
- Hjelp barnet til å finne og automatisere grøntanker i situasjoner som trigger engstelse
- Vurdere om barnet/familien trenger mer hjelp og evt. bistå til hjelpsøking



VANLIG FOR FORELDRE, LÆRERE OG TILSATTE I BARNEHAGEN Å GJØRE ...MEN IKKE SÅ LURT FOR ENGSTELIGE BARN

Å "bli med" i engstelsen

- Hjelp barnet til å unngå situasjoner som skaper engstelse
- Lav toleranse for ubehag
- Stadige forsikringer
- Mye tilrettelegging
- Gi etter for å forhindre konflikt

Eller gå "tvert imot" og pushe når engstelsen kommer, bli streng og gi lite støtte



Treningsplan:

..... vil bli mer trygg på å

Hver dag trene ved å :

Minst en gang til neste gang trene ved å gjøre følgende:

Grøntanker:

Påminnelser gjennom:

Sara er redd for å være alene. Mor, dere og Sara er enig i at det vil være fint om hun blir mer trygg på det

TRENINGSPLAN:

Hver dag denne uka:

- Leke tampen - brenner

En gang denne uka:

- Hente noe på kjøkkenet

Automatisering av grønntanker:

- Se på grønntankene (bile av Sara som klemmer mor) på plassen over knaggen
- Repetere "Når mamma kommer og henter meg, skal hun få en klem!"



Eksempler fra barnehagene



Godt å lufte vonde tanker

- Her får fjerdeklassingene på Fagerlund skole hjelp til å snakke om vonde og triste situasjoner.





Grønne og røde tanker for unger i skoler og barnehager



Av [Ivar Bae](#)

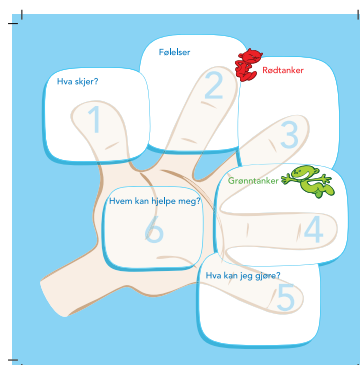
Publisert: 23. mars 2017, kl. 08:04

Med røde og grønne bamser, i-pad og et felles språk, lærer elever og barnehagebarn i Ringsaker å snakke om følelser og tanker



Andre summeoppgave, 2 og 2 ca 2 minutter

- Dine følelser, røde og grønne tanker rundt deg selv/kommunepsykologen
 - Som initiativtaker
 - Pådriver
 - Implementeringsansvarlig
- For et universelt helsefremmende/forebyggende tiltak



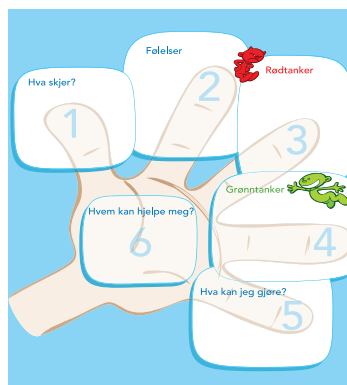
Evaluering

- If preventive anxiety CB-based coping skills were included in school curriculum for adolescents, research should explore whether the intervention has led to a decrease in anxiety problems in adolescents, as well as improved anxiety literacy in adolescents, teachers, and parents. To gain more knowledge about factors that affect the effects of the intervention implementation, research focusing on anxiety preventive CB-based school interventions is needed.



For å identifisere barn som trenger mer støtte

- Given the association between former and ongoing negative life events and anxiety, a central goal of interventions that aim to reduce adolescent anxiety could be to *identify adolescents in difficult life situations*. This could be crucial in terms of helping adolescents to change the situations in which they live their life, not solely their attributions and coping styles.

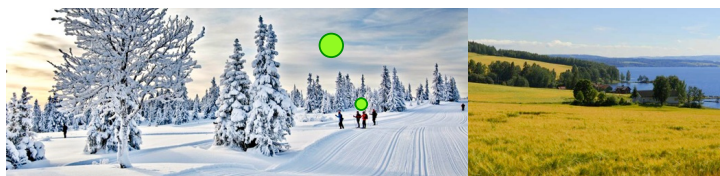
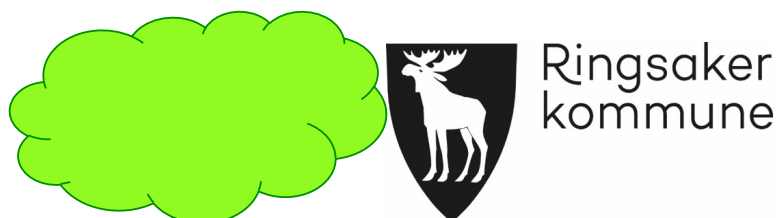


Barnehagen og skolen som sentrale arenaer for folkehelse - kommunepsykologen kan påvirke!

- To reduce the impact of adolescent anxiety on the individual and society, an integrated, comprehensive systems approach that involves the entire community is recommended: Adolescents, parents, educators, health and social service professionals, religious organizations, government agencies, recreation and service groups, and businesses can contribute in preventive anxiety intervention.
- Building on public health approaches that underscore preventions and early interventions (Major et al., 2011; Stiffman et al., 2010; WHO, 2004, 2014), we have argued that addressing anxiety is not only the responsibility of individual adolescents and their families, but also of schools, school health services, and policy makers.
- Schools play a central role when universal prevention interventions are considered. The basic CB principles of anxiety coping can be learned in school. Increasing the mental health literacy in the community by making basic skills in coping with anxiety a part of the basic, mainstream knowledge is suggested as a main strategy to reduce adolescent anxiety. Low threshold services for adolescents that include CB self-help material in brief interventions are promising. If a goal in the Norwegian Health Care System is to provide all anxious adolescents easy access to a mental health low threshold service, upscaling of such services is needed.



Framover – for psykologer som kommer



Relevant lesning

- Raknes, S (2014). *Grønne tanker – glade barn*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Raknes, S (2014). *Sint og glad i barnehagen*. Oslo: Gyldendal.
- Raknes, S. (2010a). *Psykologisk førstehjelp for barn*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Raknes, S. (2010b). *Psykologisk førstehjelp for ungdom*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Raknes, S & Haugland, B (2013): *Psykologisk Førstehjelp. Veiledning for bruk i førstelinjen*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Haugland, Mauseth, & Raknes (2013). *Psykologisk førstehjelp i førstelinjetjenesten. Implementering og evaluering*. Rapport fra RKBV Vest og RBUP Øst og Sør. http://solfridraknes.no/filer/PF_rapport_ferdig_1.pdf
- Neumer, S.P. (2013). *Beskrivelse og vurdering av tiltaket Psykologisk førstehjelp*. <http://www.ungsinn.no/wp-content/uploads/Psykologisk-førstehjelp-til-nett-til-nett-november-2013-2.pdf>
- Eng, H. & Ulvund, S. E. (2016). Kunnskapsoppsummering og klassifisering av tiltaket Grønne tanker – glade barn. *Ungsinn*, 1:1. Hentet fra: <http://www.ungsinn.no/wp-admin/post.php?post=3799&action=edit&message=6>
- Raknes, Pallesen, Himle, Bjaastad, Wergeland, Hoffart, Dyregrov, Håland & Haugland (2017). Quality of life in anxious adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 11, 33. Doi: 10.1186/s13034-017-0173-4
- Helgesen, N (2017): Læreres erfaringer med Psykologisk førstehjelp. http://solfridraknes.no/filer/Helgesen_læreres%20erfaringer%20med%20Psykologis%20førstehjelp.pdf
- Raknes, Dyregrov, Pallesen, Hoffart, Stormyren, & Haugland (2017). A pilot study of a low threshold, low intensity CBT intervention for traumatized adolescents. *Scandinavian Psychologist*, 4, e8. <https://doi.org/10.15714/scandpsychol.4.e8>
- Haugland, Raknes, Haaland, Wergeland, Bjaastad, Baste, Himle, Rapee, & Hoffart, (2017). School-based cognitive behavioral interventions for anxious youth: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials* 18:100. doi:10.1186/s13063-017-1831-
- Raknes, Hansen, Cederkvist & Nordgaard (2017). *Psykologisk førstehjelp i skole og skolehelsetjeneste. I Kvarme (red). Sårbare skolebarn*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Raknes, S, Johansen, K.W, Tørnes, H. & Håvardstun, T. (2016). Psykologisk kunnskap for barnehagebarn. *Psykologi i kommunen*, 1, 45-53.
- Tilden, T. og Raknes, S. (2010). Psykologisk førstehjelpsskrin i par- og familierapi. *Fokus på familien*, 3, 212-225.



Takk!

Solfrid.raknes@hotmail.com

kristin.haugholt@ringsaker.kommune.no



www.solfridraknes.no

