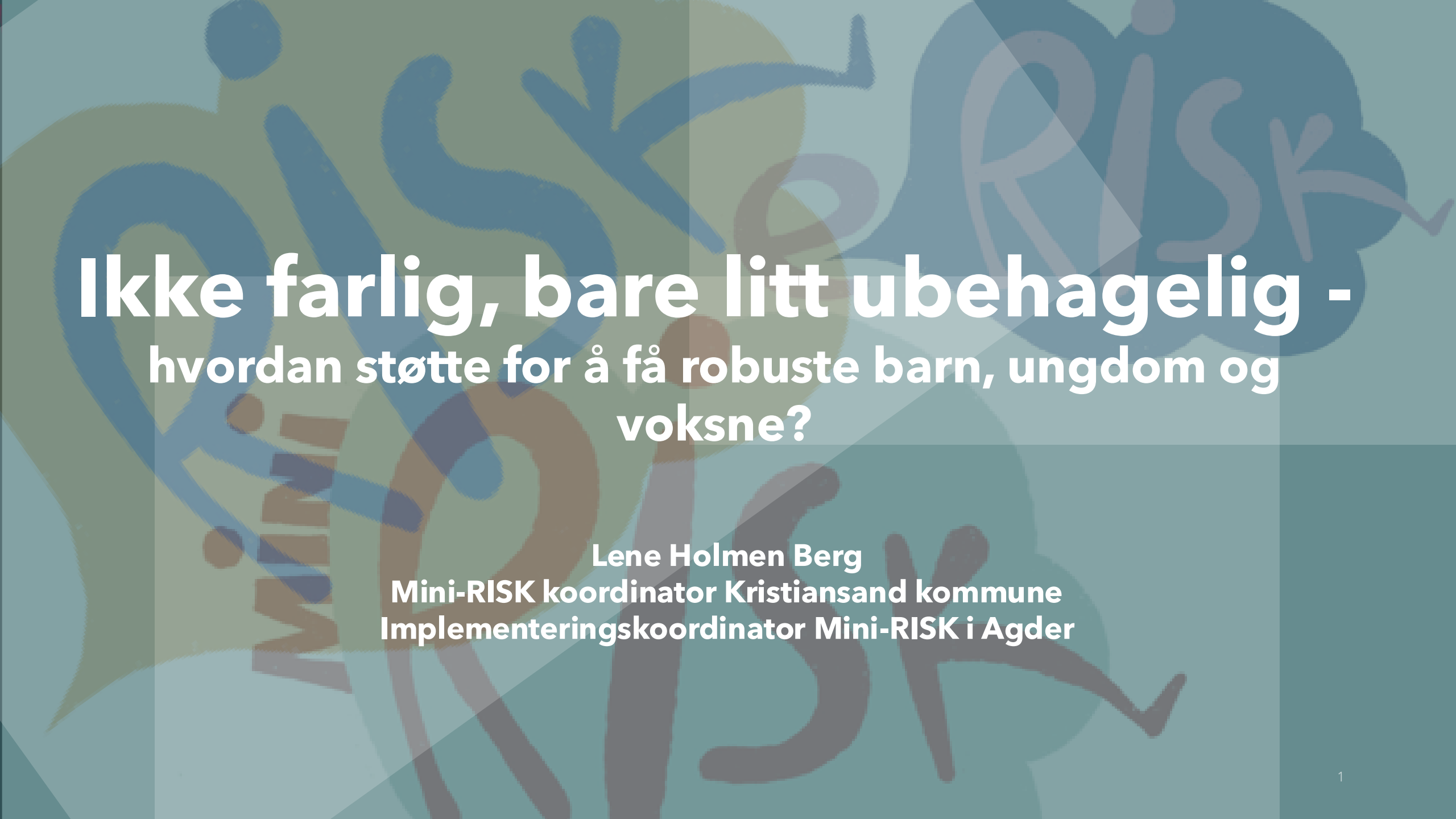


The background features a large, stylized illustration of several human figures in various poses, rendered in shades of blue and green. Overlaid on this is the word "RISK" in a large, bold, sans-serif font, with the letters appearing to be made of a textured, slightly grainy material. The overall color palette is muted and professional.

Ikke farlig, bare litt ubehagelig - hvordan støtte for å få robuste barn, ungdom og voksne?

Lene Holmen Berg
Mini-RISK koordinator Kristiansand kommune
Implementeringskoordinator Mini-RISK i Agder

Agenda

Følelser og Mini-RISK

Foreldrerollen

Unngåelse og tryggingstriks

Ulike typer engstelse

**Valg som fremmer trygghet
og mestring**



Mini-RISK



Hjelp ungdommen til å håndtere engstelige følelser og ha mulighet til å gjøre hva de ønsker/nyttig å mestre

Hjelp foreldre og skole å håndtere engstelige uttrykk på mest mulig utviklingsstøttende måte



Vanlige følelser hos ungdom



Mange ungdom gruer og bekymrer seg til ulike aktiviteter

Ungdommen kan gi uttrykk for somatiske plager (eks hode/magevondt)

Utfordrende for foreldre å se egen ungdom ha det vondt

Den unges følelser kan skape utfordringer i familielivet

Foreldre rollen

- **Viktigste rollen i livet**
- **Naturlig ønske om å beskytte**
- **Naturlig ønske om å hjelpe**
- **Behov for de unge å bli anerkjent og forstått**
- **Risiko for empatiske bjørnetjenester**
- **Viktig - de unge må hjelpes til å gjøre ting de er engstelige for, ikke hjelpes med å unngå**



Fellestrekk

- Overvurdere sannsynlighet for at noe ille vil skje
- Undervurdere egne evner til å håndtere situasjoner

Vanlige strategier

- Unngåelse av situasjoner som vekker engstelse
- Trygghetsstrategier som brukes for å dempe engstelse

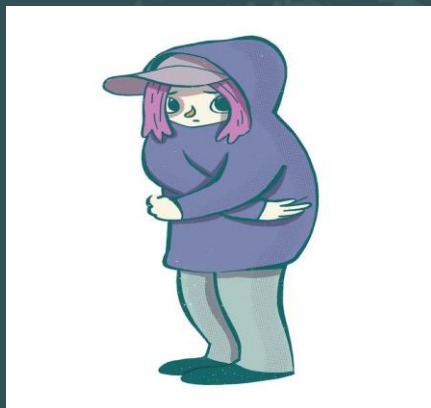
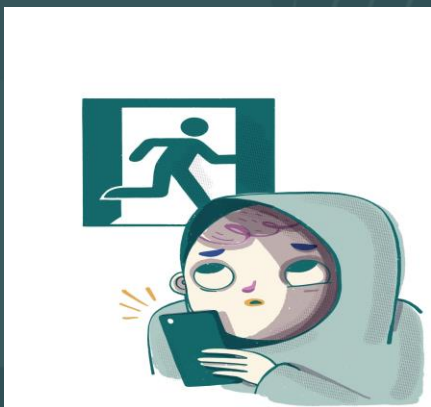


Unngåelse i skolen - "spesialavtaler"



Ulike eksempler:

- Slippe å presentere muntlig
- Slippe å lese høyt
- Slippe å bli spurt av lærer i timene
- Slippe gymtimer/dusje etter gym
- Gå ut av klasserommet når eleven kjenner på engstelse
- Møte elever i skolegården
- Ha timer utenfor klasserom
- Gå hjem dersom engstelsen blir for stor
- Ikke spise sammen med medelever
- Ikke delta på turer
- Foreldre tilgjengelige på klassesettur/elev hjem natt
- All slags mulig tilrettelegging for å forhindre sterke følelser hos eleven

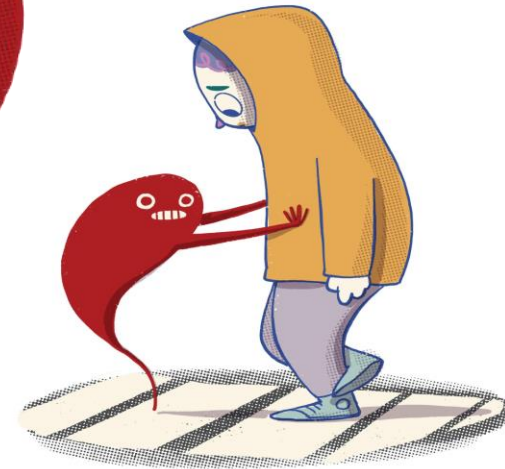
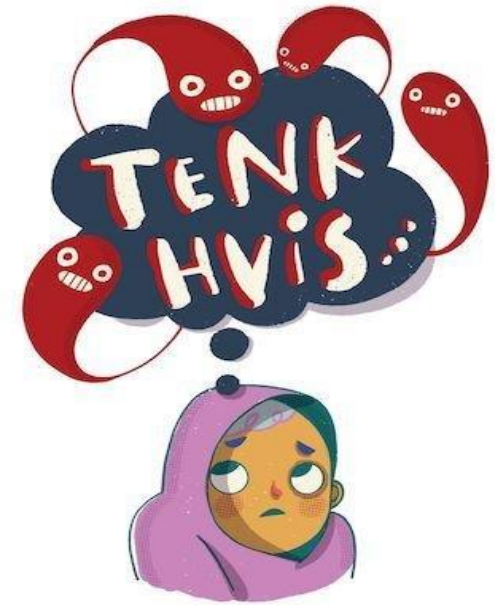


Tryggingstriks

- Be om forsikring
- Se ned
- Snakke lavt
- Ha håret foran ansikt
- Ha på hette/caps/lue
- Spenne kroppen
- Holde fast i noe for å ikke vise at skjelver
- Sette/legge seg ned
- Distraherer med å se på mobil/tv
- Glemme gymtøy
- Være syk/skadet i gymtime
- Paradoks: blir mer synlig når prøver å være usynlig

Ulike typer engstelse

- Spesifikke stimuli
- Sosiale situasjoner
- Separasjon
- OCD
- Panikk
- Redsel for åpne plasser
- Generaliserte bekymringer



Hva er vanlig - å slippe situasjoner som gir ubehag



Utfordring at ungdom møtes med mye tilrettelegging

Eksempler tilrettelegginger: foreldre kontakter skole med beskjed at ungdom må slippe aktiviteter de ikke tør delta på, slippe oppgaver/snakke i klasse/presentasjoner, gå ut av klasserom i timer, kjøres til/fra skolen, foreldre endrer arbeidstid

Paradoks – mye tilrettelegging og unngåelse kan gjøre hverdagen vanskeligere

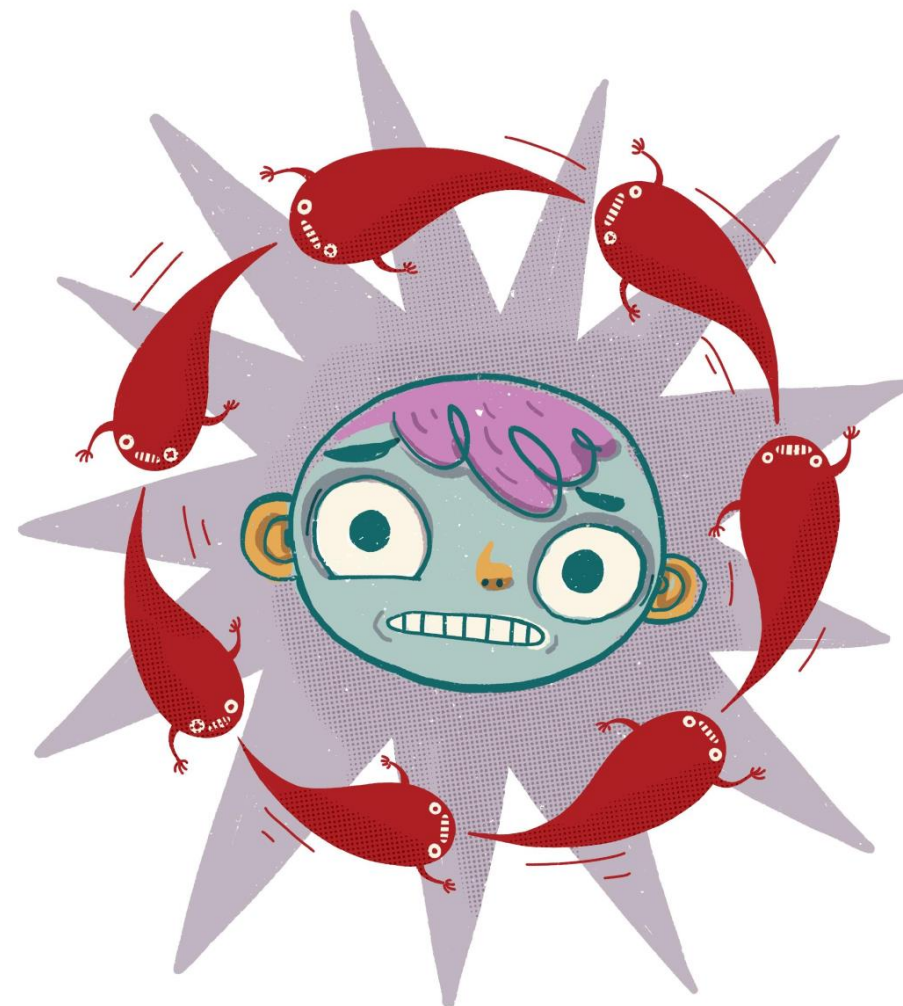
Naturlig ønske om å hjelpe - av **omsorg og kjærlichkeit**

Tilretteleggingskultur

- En god intensjon om å hjelpe
- Løser situasjon - på kort sikt
- Ungdom/foreldre ofte fornøyd

MEN, paradoksalt:

- Opprettholder og kan øke følelsene og unngåelsen
 - Ofte tidkrevende
 - Derfor - ikke hensiktsmessig løsning på lang sikt
 - Viktig kunnskap for ungdom, foreldre og skole
-
- Snakke om hva ungdom går glipp av - blir fratatt muligheter for mestring
 - Kompani Lauritsen & Team Pølsa



Tilrettelegging hjem og skole



Uhensiktsmessig tilrettelegging; ungdommen slipper å gjøre det som fryktes uten at det utarbeides plan for å mestre



Hensiktsmessig tilrettelegging; jobbe systematisk med hvordan ungdommen kan mestre det som fryktes



Hva er hensiktsmessig tilrettelegging?



Mål om å hjelpe ungdommen gjennom følelsene -
ikke å raskt føle seg bedre



Ungdom trenger bekreftelse på at det er vondt å
kjenne på sterke følelser

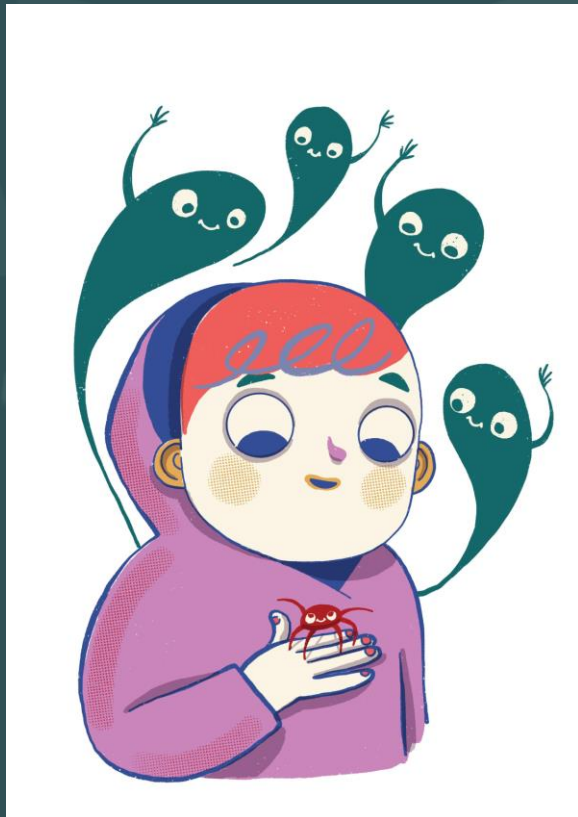


Ungdom trenger hjelp og støtte til å bli i vanlige
situasjoner for å erfare at det ikke er farlig



For å få robuste ungdom trengs robuste voksne som
tåler deres følelsesuttrykk

Hvordan øve – hva er lurt?



1)Spør på forhånd:
hva konkret
er ungdommen
utrygg på?

2)Støtt
at ungdommen øver
på situasjonen

3)I etterkant: gå
gjennom hva som
faktisk skjedde

4)Oppsummer: hva
har ungdommen
lært

5)Støtt fortsettelse
av øving og
mengdetrening

6)Bevissthet rundt
tilrettelegging og
trygging

Generelle holdninger

- Ekte farlig vs ikke ekte farlig
- "Den nødvendige smerten"
- Lyst vs lurt
- Fokus på hva ungdommen ønsker å mestre - finne trinnene mot målet sammen
- Heie og motivere fremfor trøste og tilrettelegge



Rollen som hensiktsmessig heilagjeng



De voksne som rollemodeller



- Vær et godt forbilde
- Del når du selv har turt noe som var vanskelig for deg
- Ungdommen gjør ikke alltid som du sier - men som du gjør
- Bruk situasjoner som oppstår naturlig i hverdagen - både foreldre og lærere



e-risk.no

- e-RISK, et digitalt mestringskurs for engstelige barn og unge som trenger hjelp til å tørre og gjøre ting de er redd for(12-18 år), utviklet ved Sørlandet sykehus
- Ungdomsmodul med konkret hjelp til hvordan håndtere engstelse
- **Foreldremodul** med tips om hvordan støtte egen ungdom på hensiktsmessig måte
- Anbefales å samarbeide med sin ungdom



Takk for oppmerksomheten

lene.holmen.berg@kristiansand.kommune.no

