


Hva er psykisk helse?

- Psykisk helse er noe alle har
- Det dreier seg om tanker og følelser
- Det dreier seg om hvordan du egentlig har det
- Den svinger over tid



Hva er psykisk helse?

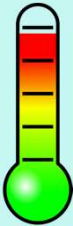

- Tanker
- Følelser

Opplevelser, Lys, Slekt, Tilhørighet, Savn, Økonomi, Fysisk aktivitet, Traume, Utdanning, Bøker, Kognitive evner, Venner, Mestring, Drømmer, Gener, Oppvekst, Miljø, Religion, Hobbyer, Relasjoner, Natur, Praktiske evner, Psykisk helse, Fritidsaktiviteter, Kosthold, Sosial kontakt, Relasjoner, Familie, Film, Musik, Kreativitet, Årstider, Frivillighet



Temperatur – tolkes forskjellig

- Når er det kaldt?
- Når er det varmt?
- Når er det behagelig?
- Når er det ubehagelig?

Psykisk helse – et kontinuum

- Vanskelig å skille mellom stadiene
- Oppfattes/oppleves forskjellig

Psykisk frisk Psykiske plager Psykisk lidelse

Hva er psykisk helse?

Emosjonell funksjon
Sosial funksjon Kognitiv funksjon

Hva er psykisk helse?

Tanker
Atferd Følelser

Fordelene med en god psykisk helse?

- En god psykisk helse gir en muligheten til å:
 - utnytte sitt fulle potensiale
 - mestre livssituasjoner med økt stress
 - være effektiv i arbeidslivet
 - bidra meningsfullt i lokalsamfunnet



Forekomst

- Små barn: psykiske plager og lidelser kommer til uttrykk i forstyrret regulering av spising og søvn, motorisk uro, irritabilitet, unormalt mye gråting/skriking, passivitet, tilbaketrekking, mangel på glede
- Barn og ungdom: angst- og depresjonsplager, samt atferdsvansker



Hva er status i dag? Hva sliter ungdommen med?

- 15-20 prosent (3-18 år) har nedsatt funksjon på grunn av psykiske plager
- Ca 8 prosent av barn og unge har så alvorlige problemer at det tilfredsstillende kriteriene for en diagnose
- Ca 5 prosent behandles hvert år i psykisk helsevern for barn og unge (BUP)



Kjønnsforskjeller

Gutter

- ADHD
- Autismespekteret
- Tourettes
- Atferdsforstyrrelser

Jenter

- Depresjon
- Angstlidelser
- Tilpasningsforstyrrelser
- Spiseforstyrrelser



Konsekvenser

- Psykiske plager og lidelser i barne- og ungdomsårene har mer vidtrekkende negative konsekvenser enn somatisk sykdom
- Psykiske plager og lidelser i barne- og ungdomsårene gir økt risiko for ulike kroppslige plager og sykdommer




Konsekvenser

- Psykiske plager og lidelser i barne- og ungdomsårene øker risikoen for:
 - Frafall i skolen
 - Løse tilknytning til arbeidsmarkedet
 - Økonomiske vansker
 - Vansker i nære relasjoner
 - Dårligere psykisk og fysisk helse senere i livet
 - Rusmisbruk



Hvordan ta vare på sin egen psykiske helse ?


- Nok søvn og hvile
- Noenlunde regelmessig døgnrytme
- Ha en aktivitet eller flere å gå til som gir mening og hvor man får bety noe for andre (herunder skole og jobb)
- Fysisk aktivitet
- Kontrollert forhold til rusmidler
- Ha gode og slitesterke relasjoner
- Være åpen om tanker og følelser til noen rundt seg som man stoler på
- Egenomsorg i form av aktiviteter som gir inspirasjon og energi
- Lytte til kroppens signaler
- Bruke humor for å skape distanse til det vanskelige






Fare- og varselsignaler hos ungdommen

- Søvnvansker. Vanskelig for å sovne , hyppige oppvåkninger
- Økt bekymring
- Økte negative tanker om seg selv , skolen og framtida
- Konsentrasjonsvansker
- Snur døgnet
- Trekker seg bort fra fritidsaktiviteter og andre sosiale settinger
- Hyppig skolefravær
- Utmattelse
- Aggresjon og vold



Fare- og varselsignaler hos ungdommen

- Psykiske plager uttrykkes ofte ved at man «har vondt i magen , dårlig matlyst eller hodepine»
- Raske endringer i vekt opp eller ned
- Blir markant roligere enn man pleier å være
- Blir markant mer urolig enn man pleier å være og gjerne også mer irritabel
- Selvskading
- Økt stress



Fare- og varselsignaler hos ungdommen

- Mobber andre
- Bruk av rusmidler
- Flukt i spill/spilleavhengighet
- Få eller ingen venner
- Hyppig lyging og stjeling



Risikofaktorer for å få psykiske vansker

- Rusproblem hos søsken eller foreldre
- Psykisk lidelse hos søsken eller foreldre
- Vold i familien
- Alvorlig fysisk lidelse hos søsken eller foreldre
- Flytting
- Samlivsbrudd hos foreldre
- Blir mobbet
- Ulykker, skader



Det finnes ikke vanskelige barn,
men det finnes barn som har det
vanskelig!



Hva gjør du når barnet har det
vanskelig?

- I ungdomstiden er det vanlig med sterke følelser
- De fleste ungdommene har det vanskelig med tanker og følelser i perioder



Generelle råd til noen som har det
vanskelig

- Det er mange som kan hjelpe. Ikke gå for lenge med vonde tanker. Snakk om det som føles vanskelig med noen du har tillit til. Ikke prøv å leve opp til andres forventninger, vær deg selv!
- Sunne matvaner, nok søvn og fysisk aktivitet
- Rusmidler, kan utløse og forsterke psykiske vansker



Generelle råd til noen som har det vanskelig forts.

- Planlegg positive aktiviteter – selv om det er et ork
- Tenk positivt – tenk på det du får til i stedet for alt du ikke får gjort
- Hvis problemene går ut over hverdagen; be om hjelp!



Den vanskelige samtalen

Hvordan tilrettelegge for at barnet kan snakke om det som er vanskelig



Hva snakker de med venner om?

- Problemer hjemme/familie
- Kjærlighetssorg
- Rusmisbruk
- Seksualitet, graviditet
- Spiseforstyrrelser
- Snakker lite om: depresjon, selvmordstanker, sorg, ensomhet, lav selvfølelse/selvtillit

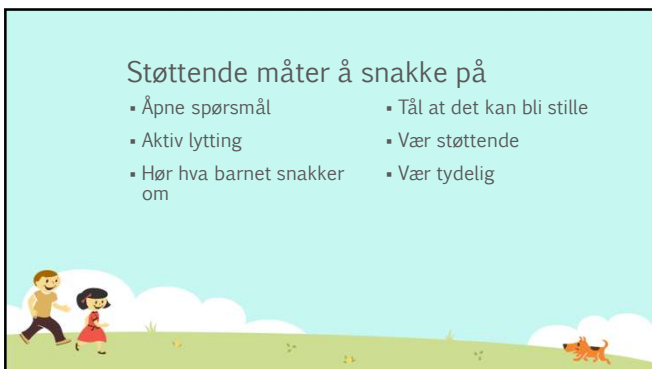


- Mange ungdommer rapporterer at de har vært støtte for venner som har det vanskelig



Støttende måter å snakke på

- Åpne spørsmål
- Tål at det kan bli stille
- Aktiv lytting
- Vær støttende
- Hør hva barnet snakker om
- Vær tydelig



- Å stille et åpent spørsmål betyr blant annet at man ikke legger forventninger eller føringer inn i spørsmålet
«Fortell meg hvordan du har det nå...»
i motsetning til
«Er du veldig lei deg?»

Å stille åpne spørsmål



- Et usikkert og utrygt barn vil kunne bekrefte det du sier, og du risikerer å få feil informasjon
- ...eller, hvis din antakelse er feil (barnet er ikke veldig lei seg), vil kanskje barnet føle at det ikke blir forstått – og kan la være å si noe

Å stille åpne spørsmål



- Å lytte aktivt betyr blant annet at en viser at man er interessert og følger med, ved å bekrefte og styrke det barnet sier
- Slike bekreftelser kan gjøre ved:
 - kort gjenta hva barnet har sagt, gjerne underveis...
 - et nikk
 - et «u-hm», «akkurat», «jeg forstår»...
 - eller en oppfordring til å fortelle mer; «fortell meg mer»

Å lytte aktivt




- Ved å benytte lytting bevisst på denne måten, kan barnet fortsette å fortelle eller utdype, uten at du trenger å stille et nytt spørsmål

Å lytte aktivt



- Det kan være at barnet er opptatt av andre ting enn hva du tror
- For eksempel kan barnet være opptatt av:
 - konflikter mellom dere foreldre
 - reaksjoner på det som fortelles
- ...noe som kan oppleves som vel så vanskelig, truende eller leit som selve saken du ønsker å snakke om

Å lytte til hva barnet snakker om



- Hvis det er slik, er det viktig at barnet får fortelle om dette, snakke seg ferdig
- Spør deg selv: «Hva er hovedessensen i det barnet forteller?»
- Ved å lytte til det barnet er opptatt av vil gjerne andre viktige temaer komme fram

Å lytte til hva barnet snakker om




- Et opphold eller pause i snakkingen trenger ikke bety at det ikke er mer å fortelle
- Tvert imot kan det bety at barnet tenker eller gjenkaller minner
- Erfaringsmessig vet vi at voksne har alt for lett for å stille et nytt spørsmål hvis barnet blir stille
 - Dette kan bryte barnets gjenkalling av minner og motivasjon til å fortelle

Hvordan tåle stilhet




- Det er en utfordring å tåle stillhet, og kan føles unaturlig
- En god regel er å la barnet «ligge et hestehode» foran deg
- Tenk deg godt om før du stiller et nytt spørsmål
- La barnet få den tiden det trenger!

Hvordan tåle stillhet




- Du støtter barnet best ved at du viser at du er interessert, at du tar det på alvor og at du tåler å høre på hva det har å si
- Prøv å skille mellom de følelsene du selv har i situasjonen, og de følelsene du opplever at barnet viser
- Hvis barnet blir stille, blir urolig eller forsøker å unngå deg, er det sannsynligvis ikke for å avvise deg

Å være støttende



- Du kan vise at du aksepterer barnets følelser ved å anerkjenne dem og sette ord på dem:
 - «Jeg ser at du blir urolig nå, hva tenker du på?»
 - «Du ble stille nå, jeg forstår at det kan være vanskelig, men prøv å fortell meg likevel.»

Å være støttende



- Du kan også motivere barnet ved å være tydelig på hvor viktig barnets informasjon er:
 - «Jeg trenger at du forteller meg så godt du kan, slik at jeg forstår hva som har hendt. Det er du som vet best hva som har hent.»

Å være støttende




- Fortell barnet om hvorfor du vil snakke med det, og hva som eventuelt vil komme til å skje med det du får vite
 - «Jeg trenger å snakke med deg fordi...»
 - «Det du nå har fortalt meg er så viktig, og for at du skal få det bedre må jeg...»

Å være tydelig




- Å være tydelig kan også bety at du setter ord hva som skjer mellom dere mens dere snakker
- Hvis du har uttrykt deg utydelig, og barnet har misforstått, kan du si:
 - «Nå sa jeg det på en dum måte, jeg prøver på nytt...»
- eller, hvis barnet er sliten/trøtt:
 - «Du gjesper, det ser ut som om du er trøtt. Vi kan gi oss nå...»
 - «Du synes kanskje at jeg maser, men jeg må bare spørre deg om en ting til...»

Å være tydelig



- En slik måte å snakke på, som kalles metakommunikasjon, er et godt hjelpemiddel for å lime samtalen sammen – eller for å reparere hvis den har gått i stå
- I eksemplene er det brukt «jeg-form». Du snakker på en personlig måte – og på den måten viser du at du tar et ansvar, og at du er oppriktig interessert

Å være tydelig




Når man avslutter en vanskelig samtale

- Oppsummer
- Hva nå?
- Respekter barnets følelser
- Snakke mer senere?
- Lukk samtalen



Viktige forutsetninger

- Det er barnet selv som er ekspert på sin egen virkelighet
- Små barn, helt ned i tre-års alder, kan gjenkalle og fortelle om vanskelige ting
- Barnet må føle seg trygg for å tørre eller ville fortelle om vanskelige ting
- Du som voksen har en viktig rolle i forhold til å hjelpe og motivere barnet til å fortelle



Viktige forutsetninger forts.

- Du som voksen har ansvaret for utviklingen i samtalen
- Barn blir aldri bedre til å fortelle enn det de voksne er til å lytte
- Barn trenger oppriktige, tydelige og direkte voksne
- Barn trenger tid



Viktige forutsetninger forts.

- Stopp i tide! Det er en fin balanse mellom det å ikke gi seg så lett, og det å presse et barn
- Barn som sliter, eller har vonde opplevelser, er vare for foreldres/voksnes signaler og reaksjoner
- En voksen som er oppmerksom, interessert og ved anerkjennelse tar barnet på alvor, kan hjelpe det til å fortelle



Profesjonell hjelp

- Hvem/hva/hvor?
- Helsesøster , kontaktlærer , fastlege , Familieteamet , Barnevernet , BUP , PPT
- Hva innebærer det å få hjelp?