

# Mini-RISK

Ikke farlig – bare litt ubehagelig

Vanlige følelser: spent, nervøs, gruing, engstelig



Skolene opptatt av at elevene skal være ivaretatt og ha det bra, bygge VI fellesskap

Eksempler på situasjoner: ha presentasjon, rekke opp hånd i klasse, delta i gym, ta buss, spørre venner om å finne på noe, overnatte borte, være alene hjemme, gå i bursdag, gå/handle i butikker, sykdom/bakterier

Utfordrende for foreldre å se egen ungdom ha det vondt – kan skape utfordringer i familielivet

Naturlig ønske om å hjelpe - ungdommen må hjelpes og støttes gjennom situasjonene, ikke hjelpes med å unngå

## Vanlige strategier - å slippe situasjoner som gir ubehag



Utfordring at ungdoms ubehag ofte møtes med mye tilrettelegging (eks. gi forsikringer, foreldre kjører, andre overtar oppgaver, slippe å si noe høyt i klassen, slippe presentasjoner, slippe dusjing etter gym, får gå ut av klasserom, bli kjørt til/fra skolen)

Mange legger intuitivt til rette for at ungdommen skal slippe å kjenne på ubehaget – forståelig og gjøres av omsorg og kjærlighet

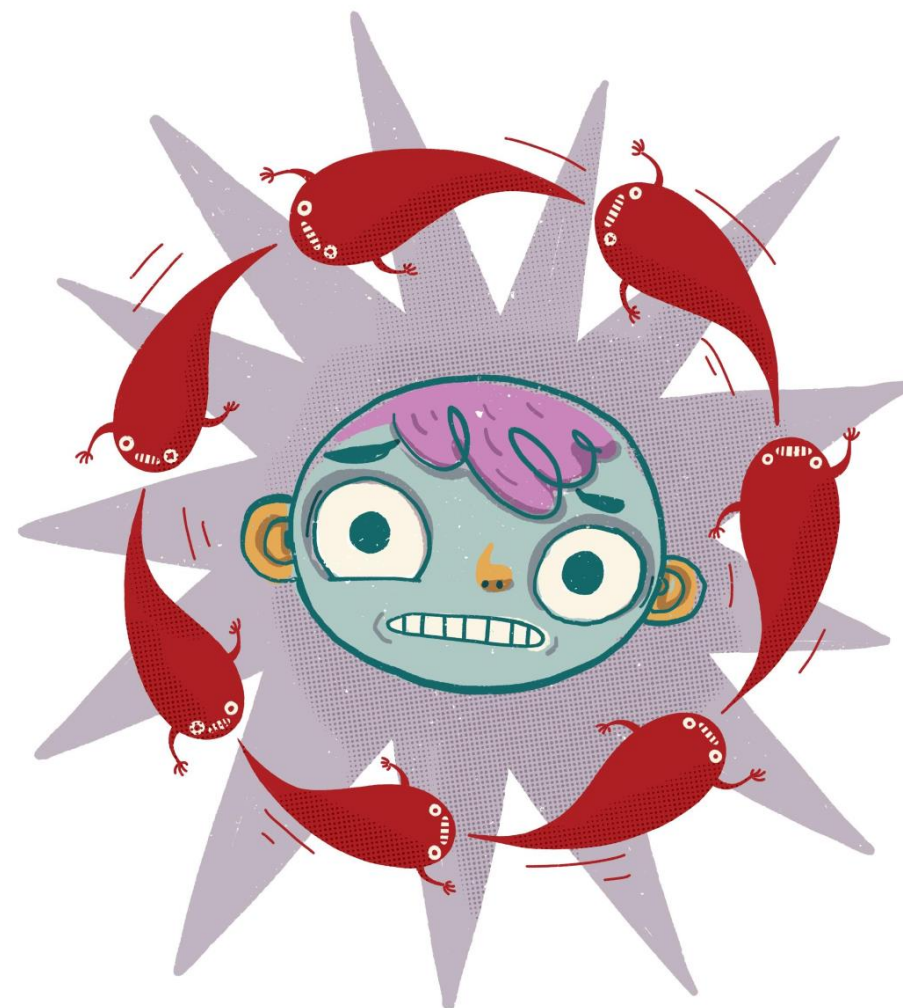
- Kan påvirke familie, forstyrre ungdommens eller foreldrenes hverdag
- Overvurderer sannsynlighet for at noe vondt vil skje og hvor forferdelig det vil være

# Tilretteleggingskultur

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

## MEN, paradoksalt:

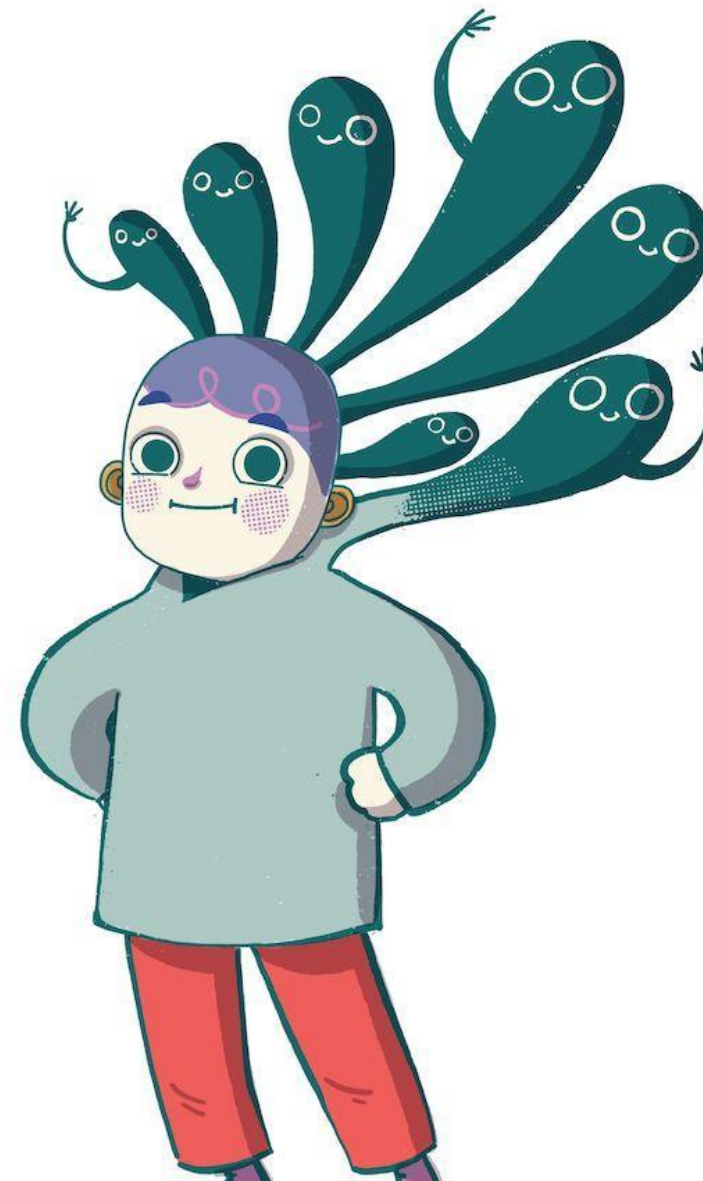
- Opprettholder engstelse
- Øker engstelse og unngåelse
- Er ofte tidkrevende og kan kreve stadig mer tid
- Derfor - ikke hensiktsmessig løsning på lang sikt
- Viktig kunnskap for foreldre og skole
- Ungdom blir fratatt muligheter for mestring
- Kompani Lauritsen & Team Pølsa



# Mini-RISK; den viktigste hjelpen

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

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



# 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





# 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



# Hvordan utfordre - hva er lurt?



Spør på forhånd hva ungdommen frykter at vil skje, hva konkret er utrygg på

Støtt at ungdommen øver på situasjonen, utfordrer følelsen gjennom følelsetrening uten unngåelse

Gå gjennom hva som faktisk skjedde i etterkant. Var det like vanskelig og vondt som ungdommen trodde på forhånd?

Oppsummer hva ungdommen har erfart - enten det var mindre ille enn antatt eller klarte situasjon tross at det var vanskelig

Heiagjengen(foreldre/skole) heier på fortsettelse av følelsetrening og samarbeider med ungdommen om plan for hvordan tørre mer

Best effekt ved gjentatte øvinger - mengdetrening. Jo mindre foreldre(og skole) tilrettelegger og trygger, jo mer får ungdommen øvet på følelsen

# Rollen som hensiktsmessig heilagjeng





# 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 angstelse
- **Foreldremodul** med tips om hvordan støtte egen ungdom på hensiktsmessig måte
- Anbefales å samarbeide med sin ungdom

