

# Hjelper barn å takle

Psykologisk førstehjelp er selvhjelpsmateriell som kan hjelpe barn og ungdom å håndtere vanskelige tanker og følelser. I Asker brukes metoden både i samtaler og klasseromsundervisning.

Av Tone Lise Jakobsen, Lillian Larsen, Torill Gaaren, Lena Grønbeck Karlsen, Helen Bråtun Myra, Tonje Tyssen Vannebo og Nina Nordgaard



**SAMTALE:** Psykologisk førstehjelp kan hjelpe barn til å sette ord på tanker og følelser, og på den måten gjøre dem bedre rustet til å takle vanskelige følelser. Illustrasjonsfoto: Colourbox.

# vanskelige tanker

**S**koolehelsestjenesten i Asker kommune er organisert i Barne- og familieenheten som er en tverrfaglig sammensatt enhet. Vi jobber med å nå ut til barn og unge via ulike kunnskapsbaserte metoder som kan virke helsefremmende og forebygge psykiske vansker. En metode vi bruker er Psykologisk førstehjelp.

## Bakgrunn

NIFU-rapporten *Å redusere bortvalg – bare skolens ansvar?* viste at 42,2 prosent av de 533 som sluttet på videregående skole i 2010/11, oppga et forhold utenfor skolen som hovedårsaken til at de sluttet. Hele 20,8 prosent forklarte at de sluttet fordi de var psykisk syke eller hadde psykososiale problemer.

NOVAs publisasjon *Ungdata, Nasjonale resultater 2010–2012* rapporterer at til tross for at de fleste unge trives godt både på skolen og hjemme, er det en god del unge som sliter med psykiske helseplager. I størst grad gjelder dette typiske symptomer på stress, som det «å tenke at alt er et slit» eller «å bekymre seg for mye om ting». Særlig er det mange jenter som sliter med å få hverdagen til å gå i hop.

Dette stemmer overens med de siste års erfaringer fra skolehelsestjenesten i Asker kommune. Barn og unge helt ned i barneskolen har i stadig større grad symptomer på psykiske vansker. Asker er en kommune hvor det er store krav til å være vellykket på mange områder. Det er høye forventninger blant ungdommene om at de skal mestre både skole, fritid, venner, utseende og jobb ved siden av skolen. Skolehelsestjenesten opplever et svært stort påtrykk fra elever som ber om hjelp fra helsesøster, og erfarer at mange barn og unge opplever et enormt press for å innfri egne og andres forventninger.

På bakgrunn av våre erfaringer startet vi i 2008 satsingen på utdanning i kognitiv terapi til helsesøstre som jobbet med ungdom. Utdanningen ble tatt gjennom Norsk kognitiv forening. Gjennom denne utdanningen ble vi kjent med Psykologisk førstehjelp.

## Selvhjelpsmateriell

Psykologisk førstehjelp (PF) er selvhjelpsmateriell som kan brukes både som et universelt forebyg-

gende tiltak og som et indikert forebyggende tiltak, og slik sett er tilpasset skolehelsestjenestens mandat som omfavner både helsefremming, universell og indikert forebygging.

Både selvhjelp og veiledet selvhjelp antas å kunne ha forebyggende og helsefremmende effekt for barn og ungdom, gjennom at de lærer å påvirke egne liv og forholde seg aktivt til egne tanker, følelser og handlinger.

*«En tanke er en tanke, ikke en sannhet.»*

PF er materiell som kan bidra til at man lærer hva som skjer når følelser og negative tanker blir vanskelige å håndtere. Det kan hjelpe barn og ungdom å identifisere situasjoner der de ikke tenker og handler hensiktsmessig, og gi tips til hvordan man kan komme inn i mer konstruktive tanke- og handlingsmønstre. Opplæring i PF kan hjelpe barn og unge til å utvikle sin kompetanse i å oppdage, klargjøre og formidle hva de føler og tenker. Bruk av PF kan bidra til større forståelse

## «Mange barn opplever et enormt press for å innfri egne og andres forventninger.»

om sammenhengen mellom situasjon, følelser, tanker og handling. PF kan brukes for å hjelpe barn og unge til bedre å bli kjent med sitt eget tanke- og følelsesliv, og for å hjelpe dem til å bedre forstå hvordan andre føler og tenker. Det å erkjenne følelser og uhensiktsmessige tanker er ofte viktige skritt på veien til å håndtere vanskelige situasjoner bedre.

PF er utviklet som et skrin, bestående av de to figurene, Rød og Grønn, ark med «hjelpenhender» og et hefte som forklarer grunnprinsippene i den kognitive modellen ved hjelp av enkle tekster og tegninger. PF finnes i to versjoner, en barnevernsversion for aldersgruppen 8–12 år og en ungdomsversion for aldersgruppen 12–18 år. Skrinene er utviklet av psykologspesialist Solfrid Raknes sammen med en faglig referansegruppe

av sentrale fagpersoner innen psykisk helsevern.

PF blir utgitt av Gyldendal, og mer informasjon om materialet finner du på [gyldendal.no](http://gyldendal.no).

#### Psykologisk førstehjelp i Asker

Flere av helsesøstrene i Asker fikk via Regionsenter for barn og unges psykiske helse (RBUP) opplæring i F høsten 2011. PF kan brukes både i samtaler,

## «Vi gir barn og unge et redskap til å takle livets utfordringer.»

klasseromsundervisning, foreldresamarbeid og i forhold til lærerne.

Skolehelsetjenesten brukte ofte PF i samtaler med barn og unge som oppsøkte helsesøster. For å skape et helhetlig tilbud i henhold til kommunens satsing på tverrfaglig samarbeid, forebygging og tidlig intervensjon, ønsket vi å utvide metoden fra

et individnivå til et systemnivå. Vi bestemte oss derfor å prøve ut PF i klasseromsundervisning, for på den måten å nå alle elever, også dem som ikke selv valgte å oppsøke hjelp.

Skoleåret 2011/12 gjennomførte vi et pilotprosjekt på to av sju ungdomsskoler i kommunen. Prosjektet besto i å gjennomføre klasseromsundervisning i PF til elever på 8. trinn. Før undervisningen sendte vi ut et informasjonsskriv til foreldrene på e-post. Hensikten med at foreldre fikk infoskriv, var at de kunne ta opp tråden fra undervisningen hjemme, høre litt med ungdommen hva de hadde lært, og kanskje bruke røde og grønne tanker og hjelpehånden i konkrete situasjoner hjemme. Elevene fikk 60–90 minutters undervisning av helsesøster i klasserommet. Etter endt undervisning leverte vi ut et enkelt evalueringsskjema.

En gruppe helsesøstre i barneskolen utarbeidet høsten 2012 et undervisningsopplegg for PF på 5.



**FØRSTEHJELP:** Ved å bruke psykologisk førstehjelp kan man forhindre at små plager utvikler seg til større problem. Illustrasjonsfoto: Colourbox.

trinn. Dette ble prøvd ut skoleåret 2012/13 på de fleste barneskoler.

På bakgrunn av helsesøsters erfaringer med PF og tilbakemeldingene vi fikk fra elevene, lærerne og foreldre, implementerte vi PF-undervisningen som en permanent metode på 8. trinn fra skoleåret 2012/13 og på 5. trinn fra skoleåret 2013/14.

PF undervisningen erstatter nå gruppesamtalene på 8. trinn og undervisningsopplegget *Livet* av Arnhild Inversini på 5. trinn, som Veilederen anbefaler. Dette har vi prioritert å gjøre ut fra våre erfaringer gjennom flere år om helsetilstanden blant barn og unge i vår kommune.

Fra skoleåret 2013/14 har lærerne på ungdomsskolene også fått undervisning i PF før skolestart. Vi valgte å gi lærerne samme undervisning som elevene, for å gi dem et felles språk og å kunne henvise til røde/grønne tanker ved behov. Flere av lærere på barneskolen har hengt opp hjelpehånda i klasserommet og bruker den flittig etter at helsesøster gjennomførte undervisningen. En helsesøster i barneskolen har også undervist om PF på et foreldremøte etter ønske fra lærerne på det trinnet hun underviste i. En annen helsesøster underviste i PF på 6. trinn der mange gruet seg til å overnatte på leirskole. Undervisningen resulterte i at alle elevene gjennomførte leirskolen med glans.

Vi tenker at ved å gi undervisning til alle elever i barne- og ungdomsskolen fremmer vi mulighetene for god psykisk helse også videre i livet, og gir barn og unge et redskap til å takle livets små og store utfordringer.

På de videregående skolene i Asker gjennomfører vi VIP (Veiledning og Informasjon om Psykisk helse) på VG1, og vi bruker teknikkene fra PF i stressmestringskurs som vi underviser utvalgte klassetrinn i.

Våren 2013 ble vi intervjuet i lokalavisen *Budstikka* om tiltaket, noe som medførte at skolehelsetjenesten på Torstad skole fikk besøk av stortingsrepresentant Trine Skei Grande og Abid Raja fra Venstre.

Vi ser nå på muligheten til å legge ut informasjon om PF og hjelpehånda på læringsplattformen *It's learning*.

Vi samarbeider med Solfrid Raknes om et evalueringsskjema tilpasset vår måte å bruke PF i klasseromsundervisning.

## Tilbakemelding

Psykologspesialist Solfrid Raknes har gitt følgende tilbakemelding på arbeidet i Asker:

## Opplæring på Youtube

Vil du vite mer? Gå inn på [www.youtube.no](http://www.youtube.no) – psykologisk førstehjelp. Der er det grundig forklart hva metoden går ut på. Psykologisk førstehjelp blir gitt ut av Gyldendal Norsk Forlag. Du kan også lese mer om materialet de gir ut på [gyldendal.no](http://gyldendal.no).

Måten skolehelsetjenesten i Asker benytter PF på, der de kombinerer PF brukt som universell og indikert forebygging, er spennende. Når PF blir brukt for alle elever på skolen slik det gjøres i Asker, når man ut med helsefremmende informasjon til alle. Lik tannpuss er viktig i den daglige forebyggingen av tannhelseproblematikk, kan en tenke seg at «daglig tankepuss» er noe alle barn og unge kan ha nytte av å lære seg. Den indre dialogen foregår i hver enkelt hver dag. Hvordan man snakker til seg selv i det daglige har betydning for hverdagsvalg, utvikling av vaner og vil påvirke barnets utvikling. Helsesøstre har lenge bidratt til folkehelsen ved å fronte «fem om dagen». Kanskje er grønne tanker minst like viktig for folkehelsen?

For barn som trenger mer hjelp, kan PF brukes som veiledet selvhjelp der helsesøster snakker med barnet om hvordan han kan bruke disse prinsippene på seg selv. Når PF blir presentert for alle elevene av helsesøster, kan det tenkes at de elevene som ønsker mer hjelp, allerede forbinder PF med helsesøster. Og at eleven trenger mindre individuell forklaring for å jobbe direkte med hvordan bruke prinsippene i PF i forhold til sine vansker. En fleksibel og kompetent bruk av PF, er lettere om man har en stødig utdanning i kognitiv terapi. Det at mange av helsesøstrene i Asker har gått Norsk Forening for Kognitiv Terapi sin utdanning, tror jeg fører til mer kompetent veiledning av elevene. Måten jeg ser helsesøstrene i Asker bruker PF på, imponerer meg. De jobber systematisk – både med opplæring av helsesøstre, utvikling av sine tjenester, evaluering av tiltakene de setter i gang og implementering av tiltakene i skolene. At elevene og foreldrene gir kjempegode tilbakemeldinger sier mye. Og jeg har grønne tanker om at Askermodellen å bruke PF på er en som kan passe for flere skolehelsetjenester i Norge. ■