

FAGUTVIKLING

## Asker kommune tilbyr universelle kurs i foreldreveiledning

En satsing på kurset «Tuning in to kids» i Asker har lært helsesykepleierne emosjonsveiledning for foresatte. Resultatet har blitt færre konflikter hjemme hos skolebarna.

**Dina Margit Vonheim Olsson**

Helsesykepleier

Barne- og familietjenesten, skolehelsetjenesten, Asker kommune

**Astrid Gausland Lein**

Helsesykepleier

Barne- og familietjenesten, skolehelsetjenesten, Asker kommune

**Skolehelsetjeneste**

**Veiledning**

**Familie**

**Forebygging**

Sykepleien 2024;112(94660):e-94660

DOI: [10.4220/Sykepleiens.2024.94660](https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2024.94660)

Hovedbudskap

Å satse på foresatte som barnas viktigste ressurs krever en systematisk tilnærming fra og samarbeid med skolehelsetjenesten. Asker kommune tilbyr universelle foreldreveiledningskurs for foresatte til barn i barneskolen. Slike tilbud er blitt mulig etter at helsesykepleierne har fått økt kompetanse i foreldreveiledning, og etter at kurstilbudet er koordinert systematisk.

I desember 2020 fikk alle fast ansatte helsesykepleiere i skolehelsetjenesten i barneskolen kurset «Tuning in to kids» (TIK). Gjennom kurset fikk de opplæring i emosjonsveiledning som verktøy. Etter endt opplæring var alle kvalifisert til å holde «Tuning in to kids»-kurs for foresatte.

TIK er et universelt og evidensbasert foreldreveiledningsprogram som er utviklet av Sophie Havighurst og Ann Harley (1). Det bygger på emosjonssosialiseringsteorien til John M. Gottman og støttes av nyere forskning innen nevrologi, tilknytning, utviklingspsykologi, emosjonsutvikling og mindfulness. Studier som har blitt gjennomført i Norge og andre land, viser at TIK har positiv effekt på foresattes emosjonsveiledning til barn, og at barnets atferd blir betydelig mindre problematisk etter intervensjonen (2–4).

Implementeringen og koordineringen av tilbudet i skolehelsetjenesten i Asker har hatt stor betydning for de gode resultatene. Våren 2021 ble det lyst ut to 40-prosentstillinger internt som ressurspersoner i denne satsingen. Arbeidsoppgaver knyttet til disse stillingene var å holde kurs, føre logistikk og gi kollegastøtte i forbindelse med å holde kurs. De skulle være ansvarlig for faglige oppdateringer og veien videre for «Tuning in to kids» i skolehelsetjenesten i Asker kommune.

Vi som er koordinatorene, ser at et universelt foreldreveiledningskurs har vært et etterlengtet tilbud, og evalueringene viser gode resultater. Foresatte har fortalt at de opplever betydelig mindre konflikter i hjemmet etter endt kurs.

## **Helsesykepleiere fikk opplæring som kursholdere**

Høsten 2020 fikk foresatte tilbud om TIK-kurs på Vigilo, skolenes informasjonsplattform. Det var stor pågang. På noen få dager var det over 100 interesserte foresatte. Det ble da bestemt at helsesykepleiergruppen i barneskolen skulle få et kompetanseløft i emosjonsveiledning. I desember 2020 fikk alle fast ansatte opplæring i å bli kursholdere i foreldreveiledningsprogrammet TIK.

Nødvendig fagkompetanse og kompetanseheving er viktige suksessfaktorer for å skape en forbedring i utøvelsen av helsesykepleieryrket. For å bedre kvaliteten og lykkes med kompetanseheving er det viktig å jobbe systematisk (5).

**«Helsesykepleiere som er ansatt etter 2020, har fått opplæring for å kunne holde kurs.»**

TIK-kurs og emosjonsveiledning er fortsatt sentralt i tjenestetilbudet til skolehelsetjenesten i Asker kommune. Helsepsykepleiere som er ansatt etter 2020, har fått opplæring for å kunne holde kurs. Vi anser det som betydningsfullt at nye medarbeidere får den samme opplæringen, og at skolehelsetjenesten har nok ressurser til at dette arbeidet kan videreføres.

Grunnet koronasituasjonen i samfunnet og lav bemanning i skolehelsetjenesten hadde få helsepsykepleiere kapasitet til å holde kurs frem til våren 2022. Det ble derfor viktig for koordinatorene å støtte og motivere kolleger til å holde kurs og friske opp kunnskapen deres. Fra høsten 2021 til og med høsten 2023 har TIK og emosjonsveiledning vært tema på til sammen tolv fagmøter i tjenesten.

TIK-koordinatorene har helt siden oppstarten hatt et tett samarbeid med sine ledere. Koordinatorene har hatt jevnlige møter med sine ansvarlige ledere for å oppdatere dem og videreutvikle arbeidet. TIK og emosjonsveiledning er et satsingsområde og grunnverktøyet i skolehelsetjenesten i Asker kommune.

## **Så langt er det holdt 27 kurs for 300 foresatte**

Fra oppstarten av TIK-koordinatorarbeidet høsten 2021 til og med høsten 2023 har vi hatt 27 TIK-kurs. Over 300 foresatte har deltatt. Vi har hatt mellom fem og sju kurs per halvår fordelt på ulike dager, lokalisasjoner og tidspunkt. Sytten helsepsykepleiere har holdt ett eller flere kurs i denne perioden. Det har vært stor pågang og lange ventelister på kursene.

For at det skal føles trygt å holde kurs for første gang, har vi satt nye kursholdere sammen med helsepsykepleiere som allerede har holdt TIK-kurs. Vi åpnet tidlig opp for at kolleger kan observere på de kursene som holdes, for å få flere i gang med å holde kurs. Femten kolleger har observert og dermed blitt inspirert til å holde kurs selv.

For å forbedre kursene kontinuerlig og lykkes med kompetansehevingen er det viktig at helsepsykepleierne deler erfaringer med hverandre og reflekterer sammen om det å holde kurs, veilede foresatte og bruke emosjonsveiledning.

Vi har derfor holdt erfaringsutvekslingsmøte én gang per halvår. Her har vi diskutert gode erfaringer og utfordringer vi har møtt på når vi holder kurs og annen type foreldreveiledning. Erfaringsutvekslinger og refleksjoner har styrket de ansattes bevissthet på emosjonsveiledning og TIK. I tillegg har vi utviklet vår rolle som koordinatører.

Kolleger melder tilbake at de er mer emosjonsveiledende i møte med barn og foresatte, og føler seg tryggere i individuell oppfølging av foresatte. De sier at det har vært utfordrende og tidkrevende å holde kurs, men lærerikt og nyttig.

## **Foresatte er en viktig ressurs for barns helse**

En viktig forutsetning for barn og unges utvikling er at foresatte kan beskytte dem og møte deres behov for nærhet og emosjonell støtte. Når barn lærer å regulere og kommunisere følelser i samspill med sine foresatte, gir det trygghet. Det er viktig for at barnet skal utvikle en god psykisk helse (6).

Eksempler på tilbakemelding fra foresatte som har gått på TIK-kurs:

- «Vi opplever mer harmoni i hjemmet.»
- «Jeg opplever mindre eskalering av sterke følelser fordi jeg klarer å holde meg roligere.»
- «Han er mer kontaktsøkende og mer åpen om følelser.»

Kompetansehevingen hos helsesykepleierne og veiledningen de gir til foresatte gjennom TIK-tilnærmingen, er i tråd med Asker kommunes temaplan og virksomhetsplaner.

I temaplanen for oppvekst i Asker kommune, «Å høre til» (7), står det at de foresatte er barnas nærmeste omsorgspersoner. Dermed har de størst mulighet til å kunne påvirke barnet sitt ved å fremme eller hemme dets utvikling.

### **«Det er stor interesse for foreldreveiledningskurs i Asker kommune.»**

Vi som koordinatører ser på et universelt foreldreveiledningskurs som helsefremmende i den enkelte familien og forebyggende i et samfunnsperspektiv. Den enkelte familien får hjelp til å styrke både barnets og de foresattes emosjonelle kompetanse, noe som er med på å styrke den fysiske og psykiske helsen. I et samfunnsperspektiv er økt emosjonell kunnskap hos barn med på å styrke barna til å håndtere sine egne utfordringer. I et langt perspektiv er det samfunnsøkonomisk.

Det er stor interesse for foreldreveiledningskurs i Asker kommune. Vi får jevnlig forespørsel fra kolleger, foresatte og samarbeidspartnere med ønske om å delta på kurs.

## **Helsesykepleierne er sentrale i foreldreveiledning**

Foreldreveiledning er en sentral oppgave for helsesykepleiere i forbindelse med oppfølging av barn, samtaler med foresatte og samarbeidsmøter på skolen. Helsesykepleierne på barneskolene i Asker kommune ønsket økt kunnskap og kompetanseheving for å bli tryggere på foreldreveiledning.

Ved å ha fått opplæring som kursholder i TIK har helsesykepleierne blitt styrket i å veilede foresatte, både i grupper og/eller individuelt. Helsesykepleierne i Asker jobber derfor i tråd med helsesykepleierens mandat om å gi helsefremmende og forebyggende arbeid på individ- og gruppenivå. Å styrke foresatte til å mestre omsorgsrollen og gjøre dem mer bevisst på barnas signaler bidrar til å fremme en god utvikling hos barnet og forebygge psykiske vansker (8, 9).

Dette sitatet fra en foresatt viser eksempler på økt mestringsfølelse: «Barnet føler seg mer lyttet til. Bedre kommunikasjon. Jeg føler at jeg har mer styring og verktøy. Mer bevisst.»

## **TIK-kursene er allsidige og gir struktur**

I TIK er det emosjonelle båndet mellom de foresatte og barnet helt sentralt. På TIK-kursene øver foresatte på å møte barnets følelser og støtte barnets evne til selvregulering. Programmet er manualbasert, det vil si at vi har en veileder som gir struktur på kursforløpet for å sikre kvaliteten på innholdet i kurset. Manualbasert struktur gir også fleksibilitet, slik at kurset kan tilpasses ulike gruppers behov.

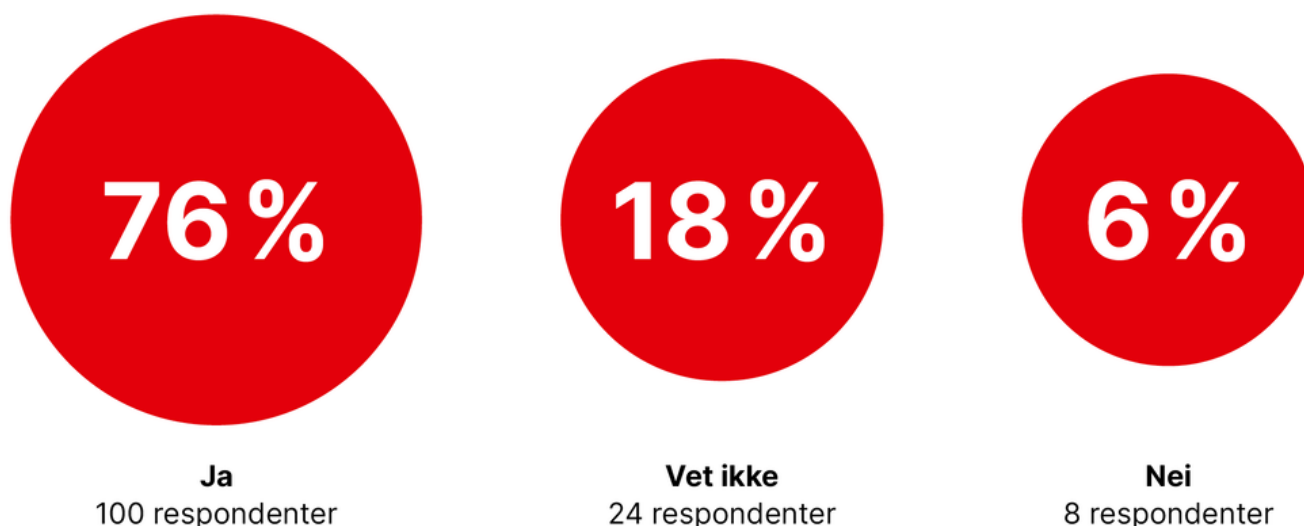
TIK-programmet retter seg mot foresatte med barn mellom tre og tolv år. I skolehelsetjenesten i Asker er kurstilbudet rettet mot foresatte til barn i barneskolen. Vi har et tak på tolv foresatte per kurs. Hvert kurs har en varighet på seks gruppemøter à to timer, med et oppfølgingsmøte etter seks til tolv uker. Metoden som brukes, er en kombinasjon av undervisning, videoklipp, praktiske øvelser, erfaringsutveksling både i par og plenum samt hjemmeoppgaver (1, 10).

En foresatt sa følgende: «Kombinasjonen av ulike deler – arbeid med handouts, filmsnutter, diskusjoner i grupper og i plenum, teori og rollespill har gitt en balanse og variasjon som har vært veldig fin. Har lært mest av aktivt arbeid med hjemmelekser i kombinasjon med tilstedeværelse (mentalt) på hver kurskveld. Læringen gjennom kurset har gitt verdi til både meg og resten av familien – både barn og voksne har merket en endring til det bedre.»

Mange familier har sett endringer hos barnet sitt etter at de begynte på kurset (se figur 1).

**Figur 1.** Andel foresatte som har sett endring hos barnet/barna eller familien etter kursoppstart (n = 132)

---



Vi har hatt foresatte i grupper med folk fra alle sosiale lag og med ulike utfordringer. Styrken ved å være i en gruppe er at de foresatte kan ha de samme utfordringene i foreldrerollen til tross for at de er ulike på andre måter. De får kunnskap, gjør øvelser, reflekterer og drar fordel av hverandres erfaringer. Vi ser nytten av å være i gruppe over tid for å skape en endring i en familie.

**«Vi har ønsket å møte familiene der de bor, slik at tilbudet skal oppleves lett tilgjengelig.»**

Asker er en langstrakt kommune med mange tettsteder og bygder. Vi har ønsket å møte familiene der de bor, slik at tilbudet skal oppleves lett tilgjengelig. Vi har derfor brukt de geografisk spredte innbyggertorgene i kommunen samt forskjellige lokaler til Barne- og familietjenesten.

Kursene har vært på ulike ukedager, både på dagtid og kveldstid, for at flest mulig av de foresatte skulle ha mulighet til å delta. Informasjonen om lavterskeltilbudet er gitt ut via skolens informasjonskanal, Vigilo, samt at helsesykepleiere og samarbeidspartnere har informert om kurset. Digital påmelding der de foresatte selv har meldt seg på, har gjort koordinering av kursdeltakerne lettere.

### **Både foresatte og skolehelsetjenesten fikk utbytte av kurset**

Koordinatorerne har hatt ansvaret for praktiske forberedelser til kursrekkene, påmelding og faglig oppdatering, slik at det skulle være minst mulig ressurskrevende for helsesykepleierne å holde kurs. Lederne har fokusert på foreldreveiledning og emosjonsveiledning som to av våre grunnverktøy i skolehelsetjenesten.

Kompetanseløftet i TIK og emosjonsveiledning har styrket helsesykepleiergruppen og gjort det mulig å tilby 27 foreldreveiledningskurs på to og et halvt skoleår, i tillegg til andre arbeidsoppgaver i skolehelsetjenesten. Skal Asker kommune fortsette å tilby TIK-kurs, krever det koordinering.

## **«Gjennom kursene når vi mange flere enn vi ville hatt mulighet til i individuelle konsultasjoner.»**

Satsingen på kursene er i tråd med vår overordnede plan og mål om å arbeide systemisk på individ-, gruppe- og systemnivå. Gjennom kursene når vi mange flere enn vi ville hatt mulighet til i individuelle konsultasjoner. Vi får også utbytte av at de foresatte møtes i grupper og kan dele erfaringer.

Emosjonsveiledning er nyttig for foresatte–barn-relasjonen. Vi tenker at emosjonsveiledning og TIK kan være nyttig for andre omsorgsgivere også, for eksempel i skolen, i velkomstklasser, for SFO-ansatte, lærere, og voksne som jobber tett på barn med ulike utfordringer.

Det å lære foresatte emosjonsveiledning har vist seg å være betydningsfullt. Evalueringene så langt har vist at de foresatte opplever fellesskap, mestring og en bedre familiesituasjon etter endt kurs. Helsesykepleierne har styrket sin kompetanse i foreldreveiledning. Det å holde kurs har vært både inspirerende og utviklende for dem.

*Forfatterne oppgir ingen interessekonflikter.*



HOLDT 27 KURS: I skolehelsetjenesten i Asker er kurstilbudet rettet mot foresatte til barn i barneskolen. Så langt har 300 foresatte deltatt på kurs. *Illustrasjonsfoto: Gabby Baldrocco / Mostphotos*

1. Tuning In To Kids Europe. Hva er tuning in to kids og tuning in to teens [internett]. Oslo: Tuning In To Kids Europe; 2023 [hentet 18. desember 2023]. Tilgjengelig fra: <https://tuningintokids.no/hva-er-tuning-in-to-kids-og-tuning-in-to-teens/>
2. Bølstad E, Havighurst SS, Tamnes CK, Nygaard E, Bjørk RF, Stavrinou M, et al. A pilot study of a parent emotion socialization intervention: impact on parent behavior, child self-regulation, and adjustment. *Front Psychol.* 2021;12:760278. DOI: [10.3389/fpsyg.2021.730278](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.730278)
3. Otterpohl N, Buchenau K, Havighurst SS, Stiensmeier-Pelster J, Kehoe CE. Tuning in to kids: ein elternttraining zur förderung der emotionssozialisation im vorschulalter. *Kindheit und Entwicklung.* 2020;29(1):52–60. DOI: [10.1026/0942-5403/a000300](https://doi.org/10.1026/0942-5403/a000300)
4. Havighurst SS, Wilson KR, Harley AE, Kehoe CE. Dads tuning in to kids: a randomized controlled trial of an emotion socialization parenting program for fathers. *Soc Dev.* 2019;28(4):979–97. DOI: [10.1111/sode.12375](https://doi.org/10.1111/sode.12375)



5. Helsedirektoratet. Veileder til forskrift om ledelse og kvalitetsforbedring i helse- og omsorgstjenesten [internett]. Oslo: Helsedirektoratet; 17. februar 2017 [oppdatert 29. oktober 2018; hentet 18. desember 2023]. Tilgjengelig fra: <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/ledelse-og-kvalitetsforbedring-i-helse-og-omsorgstjenesten>
6. Folkehelseinstituttet. Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelseiltak. En kunnskapsoversikt [internett]. Oslo: Folkehelseinstituttet; 26. juni 2018 [hentet 24. januar 2024]. Tilgjengelig fra: <https://www.fhi.no/publ/2018/barn-og-unges-psykiske-helse-forebyggende-og-helsefremmende-folkehelseiltak/>
7. Asker kommune. Å høre til. Temaplan for oppvekst [internett]. Asker: Asker kommune; 2023 [oppdatert: 6. juni 2023; hentet 12. februar 2024]. Tilgjengelig fra: <https://www.asker.kommune.no/om-asker-kommune/styring-og-verdier/temaplaner-for-asker-kommune/temaplan-for-oppvekst/>
8. Helsedirektoratet. Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom [internett]. Oslo: Helsedirektoratet; 8. februar 2017 [oppdatert 30. juni 2023; hentet 18. desember 2023]. Tilgjengelig fra: <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten>
9. Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir). Foreldrestøtte lønner seg [internett]. Oslo: Bufdir; u.å. [hentet 18. desember 2023]. Tilgjengelig fra: <https://www.bufdir.no/fagstotte/barnevern-oppvekst/foreldrestotte/foreldrestotte-lonner-seg/>
10. Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir). Tuning into kids (TIK) [internett]. Oslo: Bufdir; u.å. [hentet 18. desember 2023]. Tilgjengelig fra: <https://www.bufdir.no/fagstotte/barnevern-oppvekst/foreldrestotte/foreldrestottende-tiltak/tik/>