

Frivillighetsuka i Larvik

Onsdag den 29.01.25 kl 18.00 - 19.00

Sliperiet

Hvem er vi, Vemund og
Renate?

Tema:

Lag og foreninger møter barn og unge som er sårbare. Man kan fort komme til å stå i ulike situasjoner som kan være utfordrende og vanskelig å håndtere.

Er du usikker på hvordan du skal håndtere møter med barn og unge som er sårbare eller har det vanskelig i din organisasjon?

Har du stått i situasjoner du ikke har visst hvordan du skulle løse?

Hvordan ta initiativ til den vanskelige samtalen?

Hvordan ta imot den vanskelige informasjonen?

Kort om: Hvordan fange opp atferdsendringer hos barn og unge og hvilke risikofaktorer og beskyttelsesfaktorer påvirker psykisk helse?

Relasjonell velferd - hva er det?

Dette begrepet illustrerer den offentlige sektors bevegelse vekk fra å kun tenke velferd som noe den offentlige sektor ***gir til*** innbyggerne, en ytelse de har rett på, til at velferd er noe som skapes ***sammen med*** innbyggerne. Innbyggerne blir sett på som kompetente samarbeidspartner. Det offentlige har tillit til de ressurser som finnes hos innbyggerne.

Vi vet at det er utenforliggende forhold i det daglige liv som kan påvirke helse, ofte ***mer enn*** terapi, støtte eller behandling fra det offentlige.

(Endring terapi 13%, utenforliggende faktorer 87%).

Hva sier barna?

Ungdata pluss, Vestfold og Telemark 2023 (6000 barn mellom 10 og 13 år)

- De aller fleste barna opplever en god livskvalitet. De er fornøyde med livet, de er ofte glade og lykkelige, og langt sjeldnere triste og ensomme.
- 85 % svarer at de stort sett er fornøyde med seg selv, og 86 % liker seg selv slik de er.
- Barna rapporterer om god sosial støtte. 9 av 10 har venner de virkelig bryr seg om, og mennesker som bryr seg om dem.
- De aller fleste har tette bånd til foreldrene sine.
- 8 av 10 svarer at de har noen som vil være der om de får problemer, og at de har noen å fortelle om positive opplevelser til.

- Hele 96 % sier at de har noen å være sammen med på fritiden. Samtidig oppgir 11 % at de har blitt stengt ute, plaget eller truet i løpet av de siste to ukene.
- 95 % av barna føler seg trygge i sitt nærområde.
- 86 % av barna går på faste fritidsaktiviteter. De fleste driver med idrett eller sport.

Ungdata 2022: Hovedbilde fra Ungdata er at vi all hovedsak har er en veltilpasset ungdomsgenerasjon som trolig en god del “skikkeligere” -og mer velfungerende enn tidligere ungdomsgenerasjoner, og 85 % av elevene er fornøyd med foreldrene sine.

Tall fra Folkehelseinstituttet (primærhelse):

- I 2022 ble omkring 12 prosent av barn og unge registrert med en diagnosekode for psykiske lidelser i primærhelsetjenesten.
- I aldersgruppen 0-11 år er andelen høyere for gutter enn for jenter, mens det i aldersgruppen 12-24 år er høyere andel jenter enn gutter.
- Andelen barn og unge som er registrert med diagnosekoder for psykiske lidelser i primærhelsetjenesten har økt i perioden 2010-2022; fra 7,6 til 10,9 prosent for gutter og fra 7,3 til 12,5 prosent for jenter.
- I perioden 2020 til 2022 var det en klar økning i andelen 12-24-åringer som ble registrert med en diagnosekode for psykisk lidelse.

Tall fra Folkehelseinstituttet (spesialisthelse):

- I 2022 ble omkring 6 prosent av barn og unge behandlet for psykiske lidelser spesialisthelsetjenesten.
- Blant jenter har andelen som blir behandlet for psykiske lidelser steget over tid, fra 3,9 prosent i 2010 til 6,7 prosent i 2022. Økningen gjelder hovedsakelig jenter i aldergruppen 12-24 år. I de eldste aldersgruppene (16-24 år) er andelen som blir behandlet for psykiske lidelser høyere hos jenter enn gutter.
- Blant gutter har andelen som blir behandlet for psykiske lidelser vært mer stabil. Blant de yngste aldersgruppene (0-11 år) er andelen som blir behandlet for psykiske lidelser høyere hos gutter enn jenter.
- I perioden 2020 til 2022 var det en klar økning i andelen 12-24-åringene som ble registrert med en diagnosekode for psykisk lidelse.

Hva kan dere bidra med?

Tørr å ta initiativ til den vanskelige samtalen.

Vær tilstede og lytt (mer enn snakk og tenk at du må si det riktige?).

Skape trygge fellesskap, vær inkluderende og raus.

Være en positiv rollemodell (snakk åpent om at alle har en psykisk helse, at vi kan trenge støtte, del egne følelser, tør å by på deg selv).

Vær oppmerksom på tegn på psykisk uhelse (endring i atferd som tilbaketrekking/fravær, økt irritabilitet/sinne, vektendring, mangel på energi).

Hva er risikofaktorer?

- Genetikk, biologiske faktorer (somatisk sykdom, søvnvansker, psykiske lidelse, nevrologiske tilstander)
- Psykologiske faktorer (lav selvfølelse, temperament)
- Familie- og oppvekst forhold (foreldres psykiske helse, konflikter, vold, omsorgssvikt)
- Sosiale og miljømessige faktorer (utestenging/mobbing, dårlige skoleerfaringer, dårlig økonomi, traumatiske hendelser, sosiale medier)

Hva er beskyttelsesfaktorer?

- God nok økonomi
- Mestringsstrategier
- Sosiale relasjoner, sosial støtte
- Stabile omsorgspersoner og andre trygge voksne som bryr seg

Validering, en måte å møte følelser på.

Nyttig når vi skal snakke om noe som oppleves vanskelig.



1. Følelser trenger å bli sett - at vi legger merke til at andre føler noe



2. Følelser trenger å bli satt ord på - at vi viser at vi forstår hva den andre kjenner på



3. Følelser trenger å bli bekreftet - at vi viser at det gir mening at den andre føler/reagerer slik



4. Den andre trenger å få et behov møtt - enten det er trøst, trygghet, bekreftelse eller å sette grenser for seg selv

EN GOD VALIDERING INNEHOLDER ALDRI ORDET «MEN»

Fordi ordet 'men' tar kraften ut av det du sa først.

Eksempel: Det er ikke rart at du savner Petter,.... men du får nok nye venner du kan leke med.

Når du får lyst til å si 'men', si heller FORDI.

Eksempel: Det er ikke rart at du savner Petter,..... fordi han var så morsom og gøy å leke med, og du skulle ønske at han ikke hadde flyttet.

Positiv invalidering

Eksempel:

Henrik: Ingen vil leke med meg.

Lærer: Nei sånn er det jo ikke helt....jeg så at du lekte med Andreas i går...

Et slikt utsagn er invaliderende fordi det signaliserer til barnet at det de føler er feil, unødvendig eller uforståelig.

Eksempelet brukt kan kalles for en **positiv invalidering**. Dette fordi det avkrefter følelser, men det leter etter noe positivt eller oppmuntrende.

Som voksne vil vi gjerne være positive og løsningsorienterte. Men dette kan gjøre at barnet føler at du ikke forstår, at det føler seg alene med de følelsene det kjenner på. Barnet kan også føle seg dum som føler slik.

Negativ invalidering

En **negativ invalidering** skjer ofte når man er sliten, lei eller oppgitt over et barn.

Eksempel:

Henrik: Ingen vil leke med meg.

Lærer: Nå tuller du! Det er klart de andre liker deg, men de synes nok at det er vanskelig å leke med deg når du bråker sånn.

En slik negativ invalidering får gjerne barnet til å føle seg kritisert, kjeftet på eller skamme seg over følelsene sine og hvem de er. Ved å be barnet skjerpe seg, ta seg sammen eller slutte å bry seg så mye, vil barnet fort skamme seg og føle seg dum og mislykket hvis det ikke klarer å legge bort den vonde følelsen.

Vi bruker oftere slike negative invalideringer enn vi tror, og det er menneskelig.

Oppsummerende eksempler

- **Jeg er den dårligste til å lese i klassen...eller: Jeg får ikke til noe!**
 - Nei sånn er det helt sikkert ikke. Jeg vet om flere som sliter med lesingen i 4. klasse! Og du er jo god på så mye annet! (positiv invalidering).
 - Nei slutt med det der. Synes du at du er dårlig så må du jo bare lese mer da! (negativ invalidering).
 - Validering: Ja kanskje du ikke er den sterkeste leseren.... (evn i tillegg: det er ikke godt å føle seg dårlig....).
- **Alle de andre har en pappa, unntatt meg!**
 - Neida, ikke alle har en pappa det vet jeg... Og du har jo så mange andre mennesker rundt deg! (positiv invalidering).
 - Åh slutt! Det er ikke noe å bry seg om! (negativ invalidering).
 - Validering: Du ser rundt deg og ser at det er mange som har pappa og du skulle også gjerne hatt det.... Det forstår jeg at er leit.
- **Jeg er lavest av alle guttene! Jeg er dum! Jeg er tykk!**

Valideringens 3 presiseringer:

Hva kan hindre oss i å ta den vanskelige samtalen?

1. Å validere noens følelser er ikke det samme som å si at det er sant.

Er et barn redd for en hund, kan du fint validere frykten uten å si at hunden er farlig.

Validering innebærer å vise barnet at det de **føler** gir mening, ikke at det nødvendigvis er sant.

2. Det å validere barnet sine følelser er ikke det samme som å gå med på alt.

Selv om du validerer, kan du være uenig og/eller sette grenser når det trengs. Faktisk så er validering nærmest en forutsetning for å sette grenser på en effektiv måte.

Å vise forståelse for at det er vanskelig for et barn å være på skolen eller evn på samvær med mor, er ikke det samme som å si at barnet ikke skal på skolen eller til mor.

3. Det å validere følelser er ikke det samme som å dyrke det.

Vi er ofte redde for å grave i vonde følelser av frykt for å gjøre det verre, få frem flere vonde ting eller bli selvmedlidende.

Det er riktig nok at ved å validere følelser så vil følelsen gjerne øke litt i uttrykk, men det betyr ikke at du har skapt nye følelser i barnet.

Du har lagt til rette for at de følelsene som allerede er der kommer til uttrykk.

Hvis du bommer på validering vil barnet som oftest si ifra.

Ved behov for drøfting av hva man bør gjøre kan man ta kontakt med:

- Foreldre, venner?
- Barneverntjenesten (mulighet for anonym drøfting og eventuelt sende en bekymringsmelding som kan være anonym).
- En av de 4 familiesenterne: Her får du kontaktinfo til helsesykepleier på de ulike skolene.
- Ung Arena som kan videreformidle kontaktinfo til ulike støttetjenester som LEVE, overgrepsmottaket, SPISFO, og diverse.
- LarviksHjelpa oppstart september 2025 (barn og familier alder ut ungd.skole)
- Mentalhelse.no

Tips til støtte for å øve på å ta en vanskelig samtale, via
RVTS

‘Snakk med barn’ (en snakkesimulator).

<https://www.snakkemedbarn.no/snakkesimulator/>

