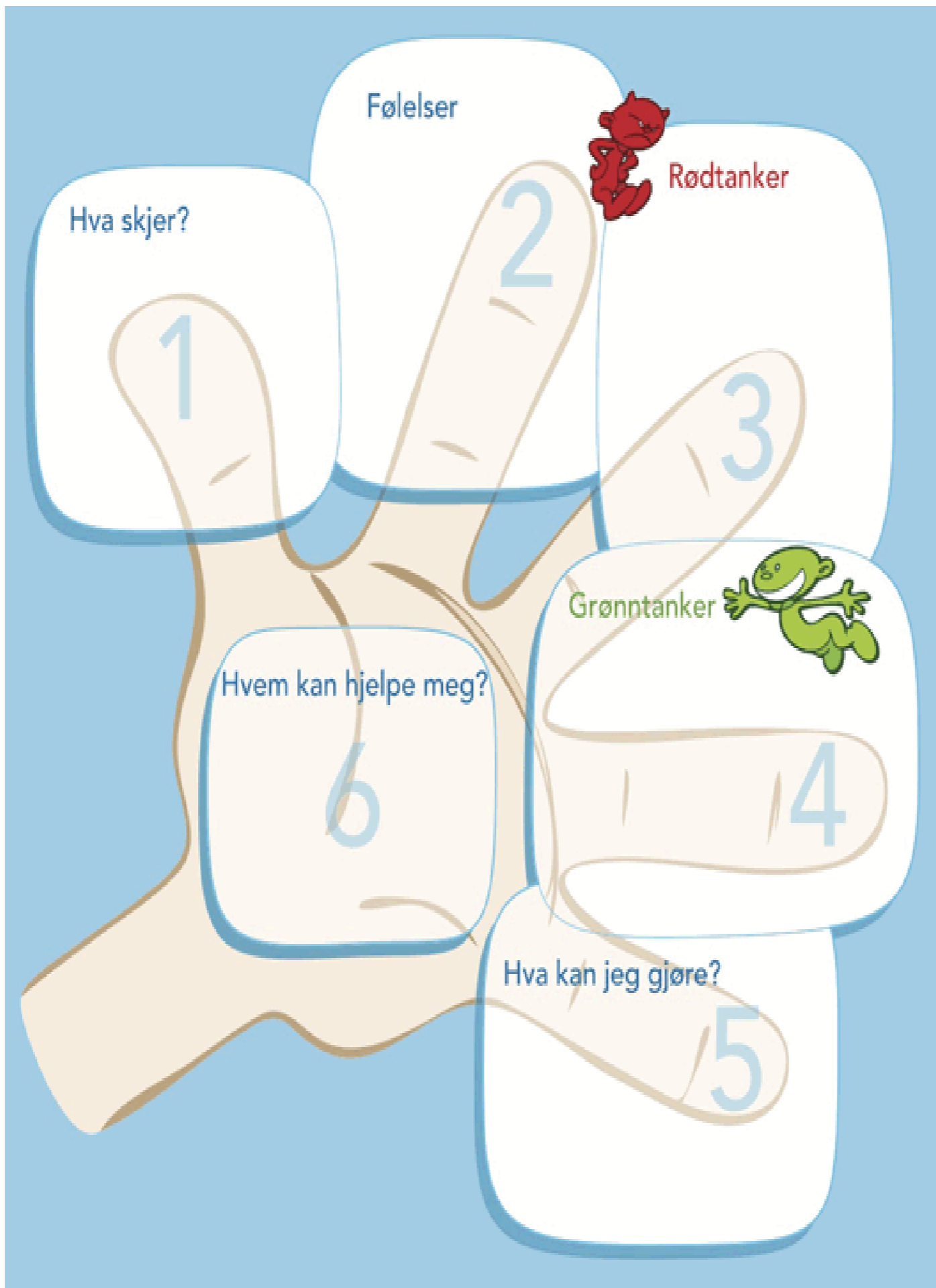


Psykologisk Førstehjelp

Karen Haagensen Haga, Psykologisk førstehjelps
koordinator i Bærum kommune, (6-12 år)





Hva er Psykologisk førstehjelp?



- Selvhjelpsmateriell for barn og ungdom utviklet av psykologspesialist Solfrid Raknes bygd på kognitiv atferds metoden
- 3 «førstehjelpsskrin» med veileder,



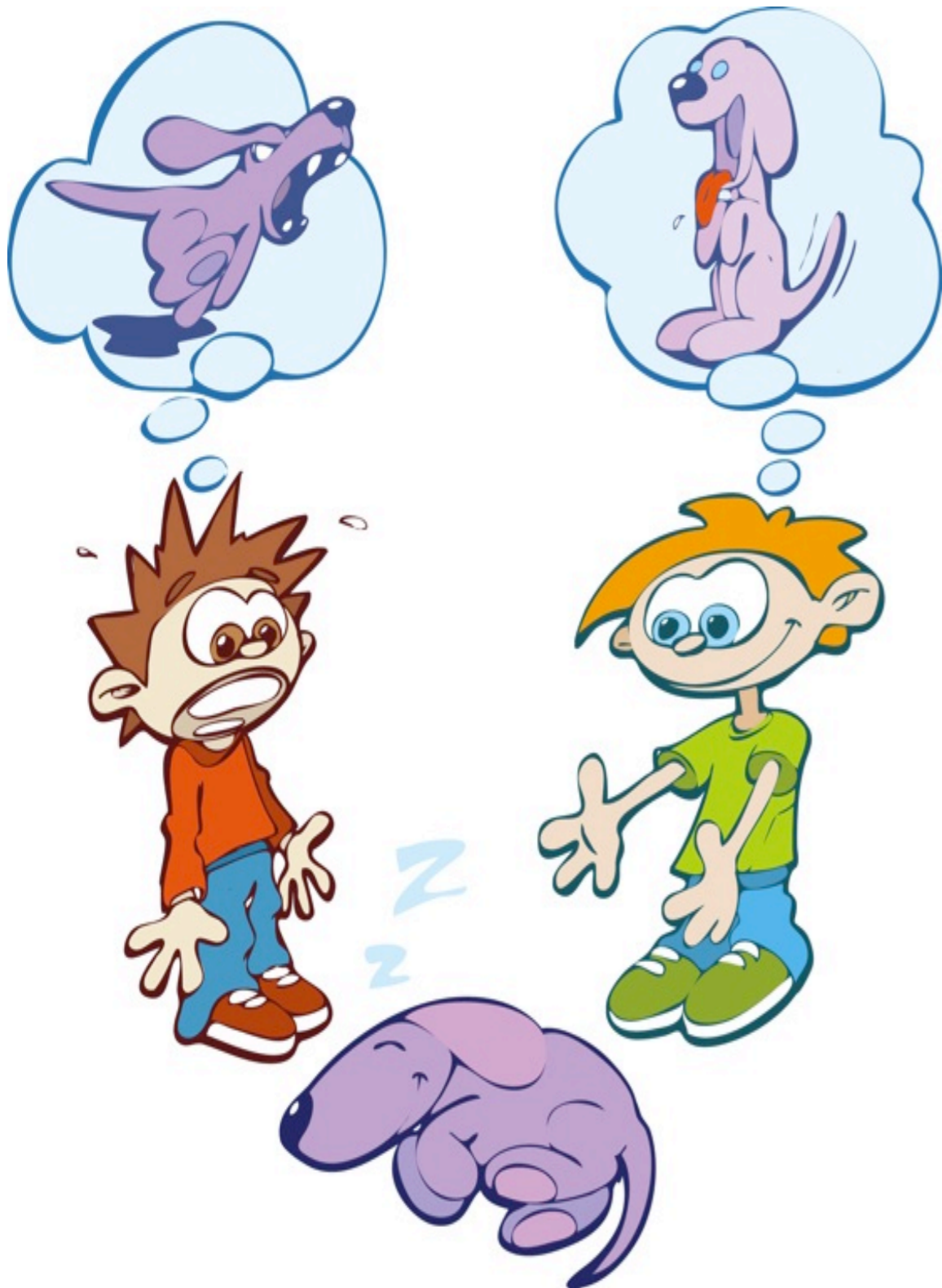
Målet med Psykologisk førstehjelp?



- Lære om ulike følelser, se sammenhengen mellom følelser og hva en trenger, og hvordan man kan se på andre hva de føler.
- Lære at noen tanker er hjelpsomme, andre mindre hjelpsomme
- Lære hvordan både negative tanker - og negative handlinger er knyttet til vonde følelser
- Barnet fra tidlig alder lærer å snakke mer eller mindre støttende til seg selv.



Tanker og følelser



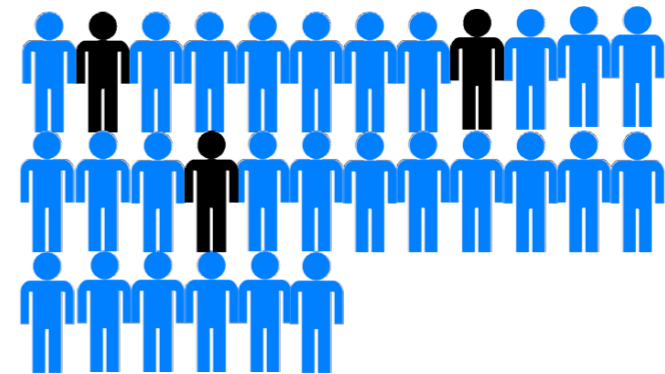
- Se det samme og tenke ulikt
- Falsk alarm?
- Det du tenker, avgjør hva du føler og får lyst til å gjøre
- Tankene dine avgjør om du blir sint, lei deg, glad eller redd
- Våre tanker er ikke bare basert på hendelser her og nå, men preges også av tidligere erfaringer og våre personlige fortolkninger.



Psykiske helsevansker hos barn

- **15-20 %, dvs: fem-seks i hver skoleklasse** har så mye psykiske plager at det forstyrrer deres daglige fungering i barnehagen og på skolen?
- **8 %, dvs: to-tre i hver skoleklasse** har så alvorlige problemer at det tilfredsstillt kriteriene for psykisk lidelse?

2-3 i hver klasse på 30



*BAR/Synovate

barn av rusmisbrukere 

Kilde: Folkehelseinstituttet, 2015



Læring, trivsel og helse



POLITISK STØTTE:

- I 2014 vedtok kommunestyret at barn på 5. og 8. trinn i Bærumsskolen skal få undervisning i psykologisk førstehjelp.
- Våren 2016 vedtok kommunestyret å opprette en 50 % koordinatorstilling for utvikling og implementering av Psykologisk Førstehjelp til alle elever på 2. trinn.



Psykologisk førstehjelp i Bærumskolen:

Universelt nivå

- 8.trinn
- 5.Trinn
- 2.trinn

Selektert nivå

- Mestringsgrupper 9. trinn
- Planlegger grupper på mellomtrinn

Indikert nivå

- Individuelle samtaler hos helsesøster eller PHT

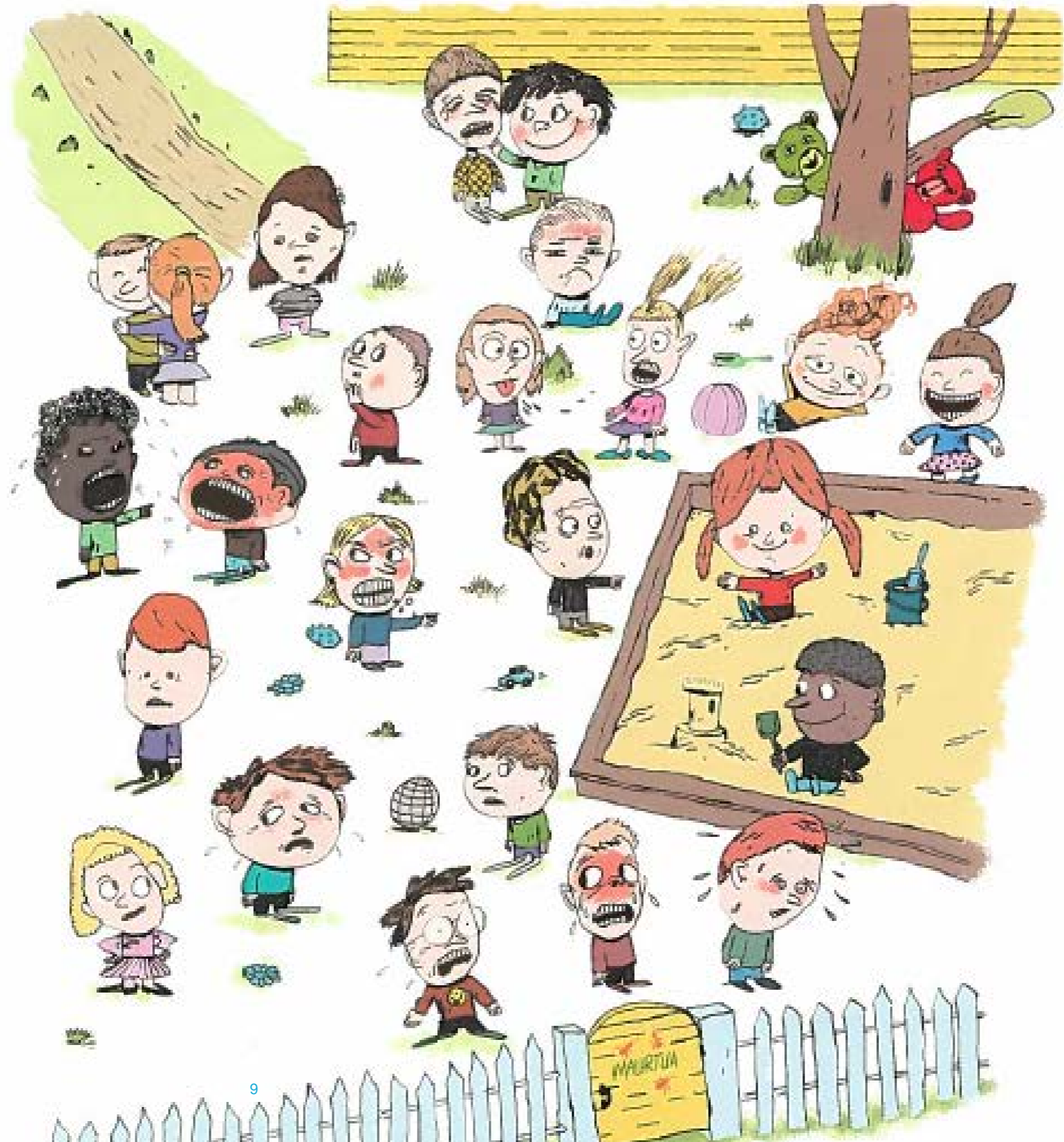
Lærere og foreldre er en viktig ressurs!!



Er det situasjoner vi ikke bør bruke PF?

- **Mobbing/utestenging**
- **Omsorgssvikt**
- **Psykiske lidelser som krever hjelp fra spesialisthelsetjenesten**



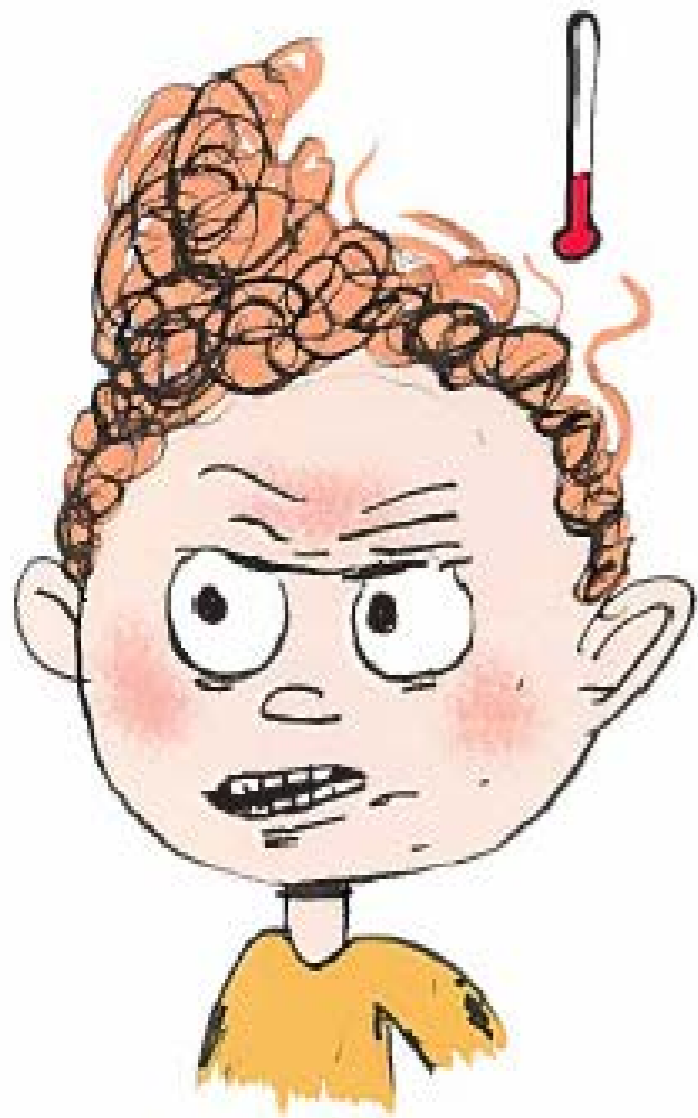


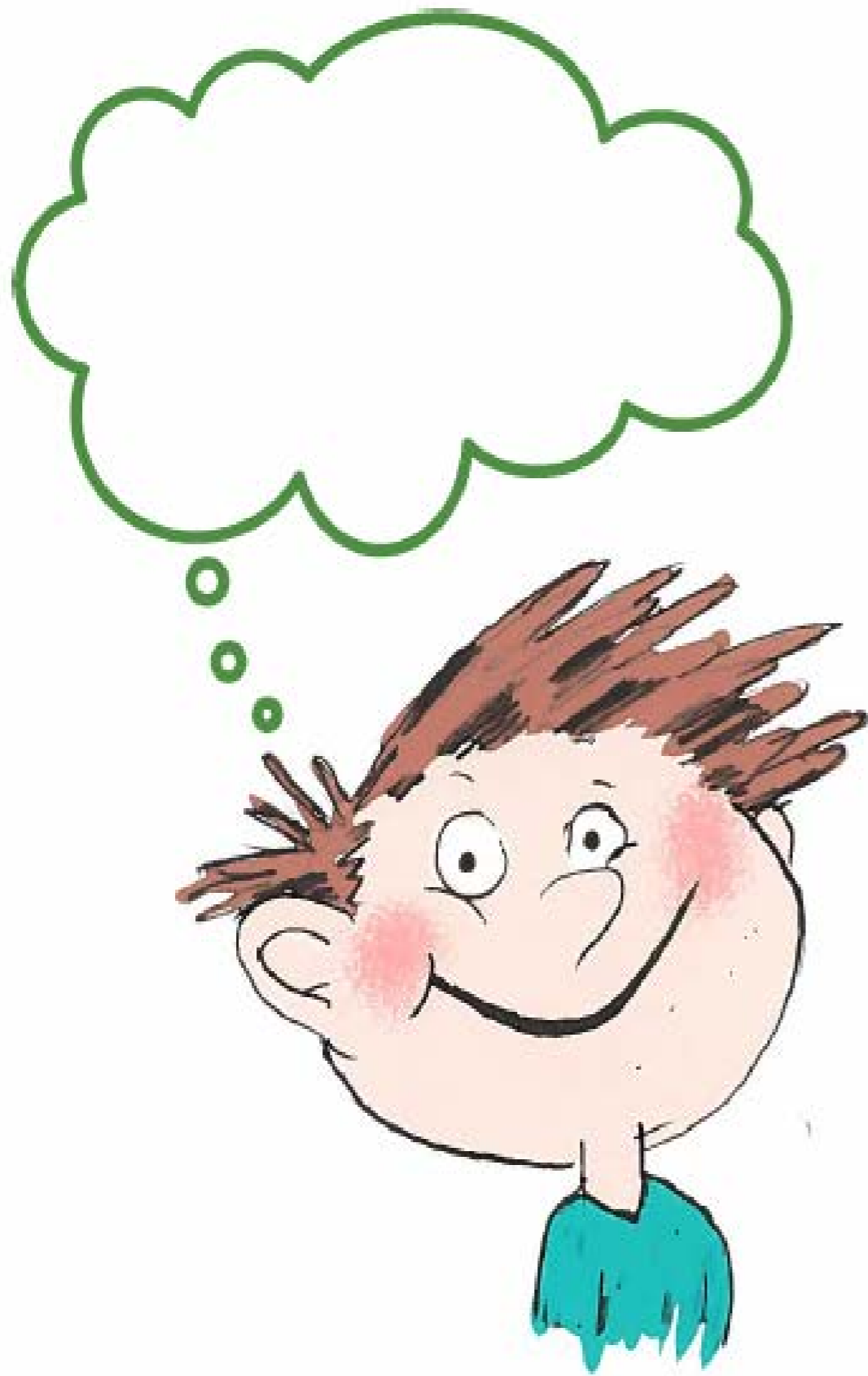
<https://www.youtube.com/watch?v=vuDLFGb7khA>



Følelser sitter i kroppen







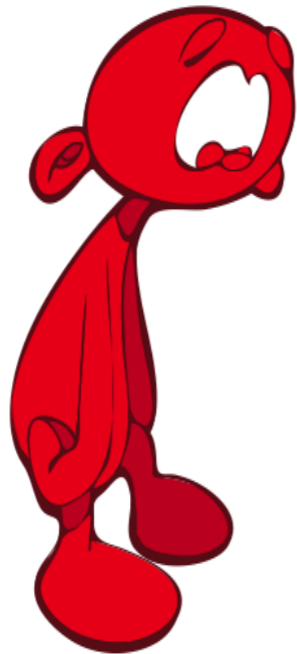
FILM: Svømmehallen

<http://www.youtube.com/watch?v=e3xfCgeIYKE>

Frykt & røde og grønne tanker - Psykologisk førstehjelp



Rødtanker, tanker som gjør at vi blir mer sint, redd eller lei oss



- Gjør situasjon mer vanskelig
- ”Jeg er ikke like bra som andre”
- ”Jeg kommer ikke til å greie det uansett”



Å la rødtankene få mindre makt



- En tanke trenger ikke være sann
- Undersøk rødtankene – still spørsmål ved dem!
- Tanker kommer og går



Grønntanker

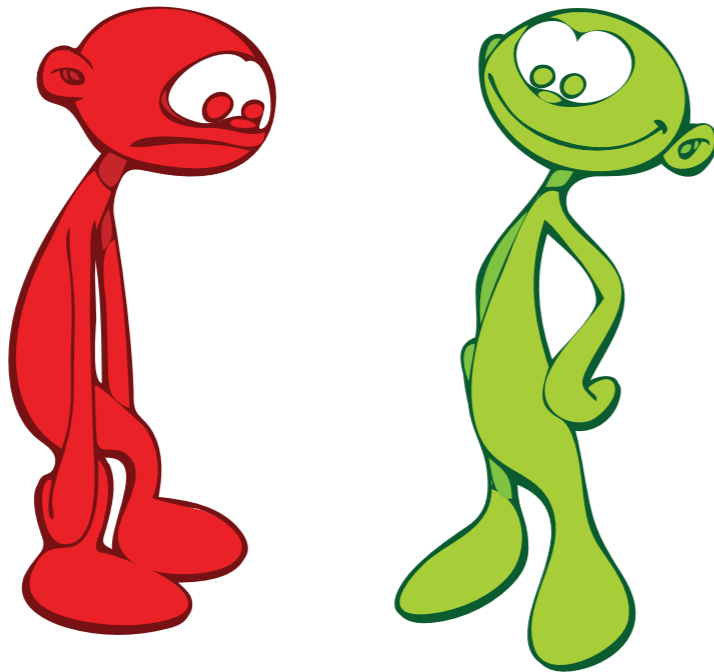
Hjelpsomme tanker



- Gjør deg trygg og glad
- Behandler deg selv og andre med omsorg
- Tanker som gjør deg mer selvsikker
- Realistisk tenkning og alternative fortolkninger



Å styrke grøntanker



- Si de grønne tankene ofte
- Skriv tankene ned
- Snakk pent til deg selv



EFFEKT?

- Lite forskning på effekten av psykologisk førstehjelp.
- Godt følelsesliv bygger et psykologisk immunforsvar.
- Hjernen utvikles ikke først og fremst gjennom modning men gjennom stimulering ved å snakke om og reflektere
- Solfrid Raknes skriver på sin doktorgrad om effekten av Psykologisk Førstehjelp



Psykologisk førstehjelp

BRUKERUNDERSØKELSE

Våren 2015



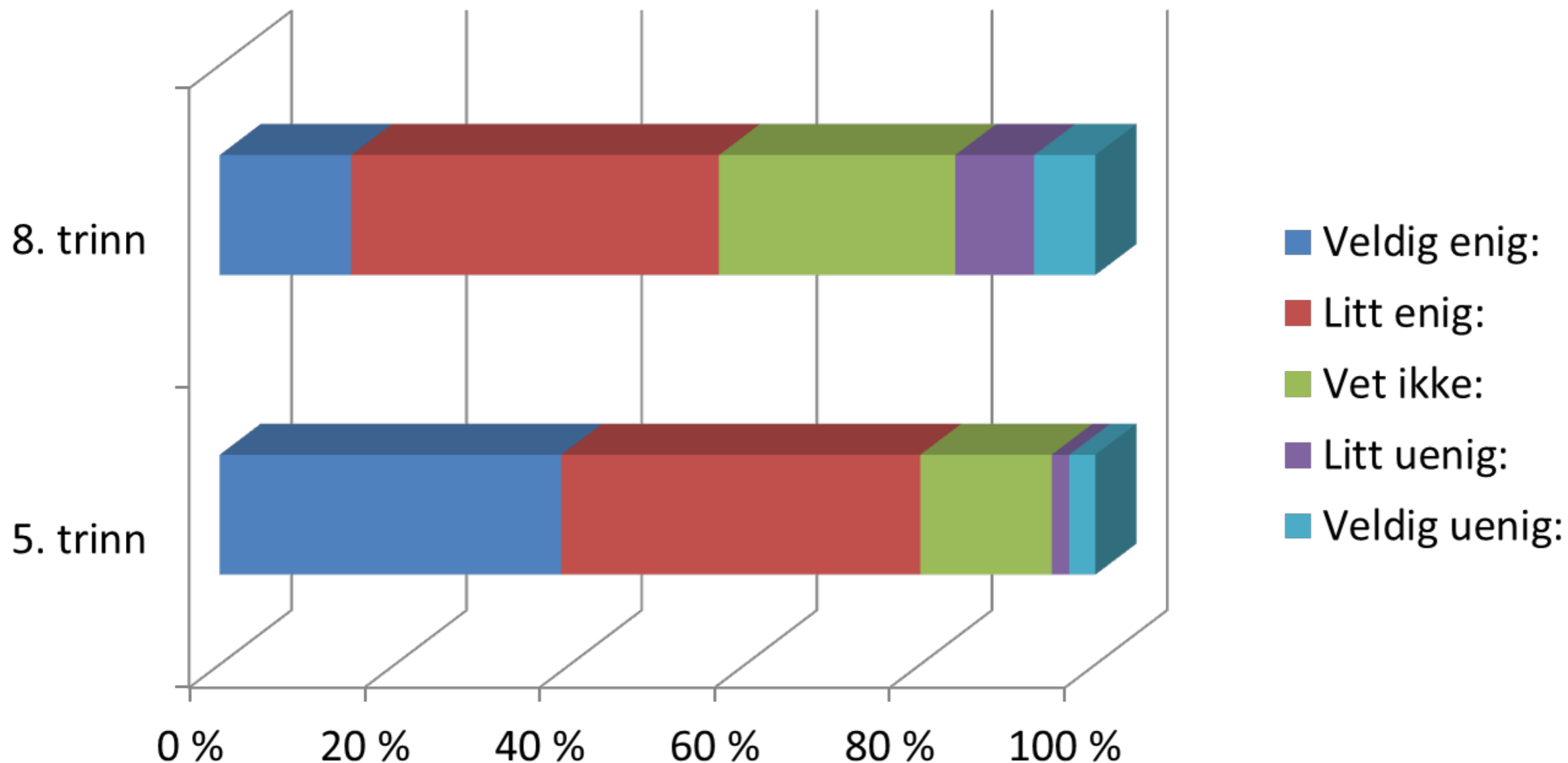
Brukte elevene det de lærte?



Hva syns elevene om opplæringen de fikk?



Jeg synes opplæringen var nyttig



Antall som besvarte:

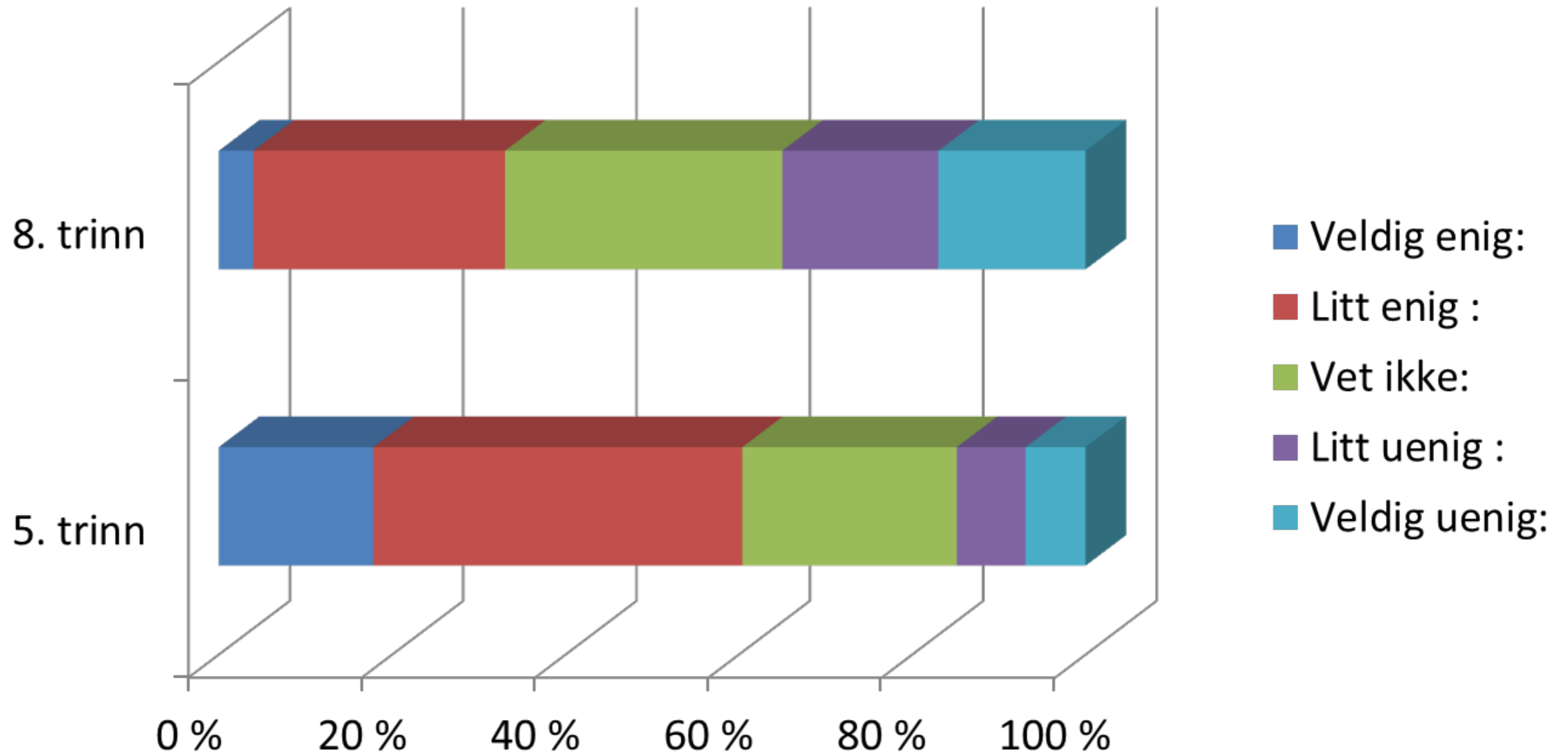
8. trinn: 600

5. trinn: 878

Brukerundersøkelse våren 2015



Jeg bruker noe av det jeg lærte



Antall som besvarte:

8. trinn: 586

5. trinn: 873

Brukerundersøkelse våren 2015



Hvis jeg er lei meg og tenker negativt om hvordan jeg ser ut ,
oppfører meg og hvordan jeg gjør det på skolen

Når jeg er trist eller redd

Når jeg blir sint

Når jeg gruer meg til noe

Vet ikke

Når jeg skal ha en presentasjon

Aldri

Jeg bruker det i vanskelige situasjoner

Jeg brukte det jeg lærte både når det var en venn
av meg som var lei seg og jeg selv var lei meg

Når jeg føler meg dårlig
eller er skuffet

Når jeg spiller fotball, golf og hockey

Når jeg stresser med noe , og trenger hjelp til å slappe av

Når jeg skulle hoppe fra 5-meteren for første gang

Ikke ofte

Jeg bruker hånden med de grønne og røde menneskene når det er noe jeg er redd
For eller gruer meg til

**Ved å tenke litt mer positivt når jeg gjør ting og ikke tenke så negativt om alt
Det gjorde at jeg trodde mer på meg selv på en måte og ble gladere i hverdag**



mm...det var nyttig fordi du må stole på deg selv og ikke la de røde tankene forvirre deg.

At man kan få det bedre

Vet ikke

Interessante metoder

At jeg lærte å stole på meg selv

Jeg lærte at jeg kan kontrollere meg lettere enn før

At vi lærte noen tips til å tenke flere grønne tanker å få de røde til ikke å bety noe

Husker ikke



Every single day you
make a choice.

-222-

