



Mestring som forebygging

Tromsø, 6. november 2018

Kai Krogh

Psykologspesialist PhD

Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS Nord), UNN



Folkehelse og livsmestring

- NOU 2015:8 Fremtidens skole – Fornyelse av fag og kompetanse (Ludvigsenutvalget)
- Meld. St. 28 (2015-2016). Fag – fordypning – forståelse
En fornyelse av Kunnskapsløftet
- Psykisk helse skal inn i skolen som fag
- Nærmere 50 % av angst og depresjon debuterer i skolealdersgruppen
- God psykisk helse er landets viktigste ressurs – er helt grunnleggende for hvordan vi fungerer
- Dårlig psykisk helse koster samfunnet ca. 185 milliarder i året
- Læreplangrupper og kompetansemål



Samspill

- Ulike faggrupper trenger felles begreper

- ***Samspill*** er et fellesbegrep

Mennesket er et relasjonelt vesen

Vi blir til i relasjoner

Vi arbeider via relasjoner, blant annet for å fremme hverandres relasjonsevner

Vi er våre relasjoner

1. Behovet for sikkerhet og trygghet

- **Safe haven/secure base:** formidler opplevelse av sikkerhet (regulerer emosjonelt stress og fysiologisk aktivering); utforsking av ytre og indre verden, inkludert «the mind» (mentalisering)
- Kan være element i radikaliseringsprosessen: søken etter trygghet i ekstreme grupper

2. Behovet for selvbekreftelse

- Menneskets behov for **tilbakemeldinger** som **bekrefter at man er et eget selv med egen rett og egen verdi** (barnet er avhengig av det anerkjennende blikket - "the gleam in the mother's eye" – et primært behov for speiling og bekræftelse – jfr. Heinz Kohut, grunnlegger av selvpsykologien)
- Element i radikaliseringsprosessen: opplevelse av marginalisering, utstøting, urettferdig behandling; diskvalifisering av den enkeltes erfaringer



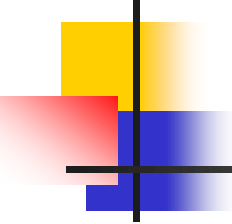
Uncertainty-identity theory

(«Uncertainty-driven extremism»)

- A) Opplevelse av usikker identitet motiverer adferd som reduserer usikkerheten, eks. identifisere seg med utvalgte grupper
- B) når man får sin identitet bekreftet i en tydelig definert **gruppe**, som har en **klar og sterk ledelse**, og har **ideologiske** og/eller **etnosentriske ideer** som kan **diktere avvikende adferd**, blir selv-usikkerhet redusert fordi det bekrefter ens sosiale identitet om hvem man er og hvordan man skal opptre i forhold til andre grupper

3. Behovet for fellesskap

- I et fellesskap erfare at en annen person kan forstå hvordan det er å være meg – **min opplevelse kan deles av en annen** - jfr. affektinntoning
- Den psykiske smerten ved ikke å føle tilhørighet kan være spesielt potent
- Element i radikalisering: ikke føle tilhørighet, svak tilknytning til «normalsamfunnet», søke etter sosialt samhold og fellesskap (ideologi, religion, etnisitet etc.) – sosial nettverksteori og sosial identitetsteori



«De (unge) som virkelig sliter, gjør det på grunn av vanskelige oppvekstvilkår», Jørgen Sundby, itromsø, 17/10-18
Utviklingstraumer - tilknytningstraumer - relasjonstraumer

Utviklingstraumer kan ha alvorlige utviklingspsykologiske skadevirkninger på barnet. Et **svært utrygt oppvekstmiljø** kan føre til:

- redusert evne til å avlese mentale tilstander
 - svekket affektkontroll (eks. aktivering av fryktsystemet)
 - svekket system for oppmerksomhet
 - svekkede sosiale evner
 - desorganisert selvstruktur
-
- Element i radikaliseringsprosessen: dårlige familieforhold, mangelfull omsorg, psykososial frustrasjon, oppgjør med en vond fortid (kan ha erfart vold, diskriminering, mobbing); livsendrende kriser i ung alder



Utviklingstraumer

tilknytningstraumer - relasjonstraumer

- En hjerne i **“læringsmodus”** og/eller en hjerne i **“overlevelsesmodus”**
- Traumatiske tilknytningserfaringer lærer barnet å holde fokus på fare og overlevelse heller enn på tillit og læring
- Overlevelseshjernen blir fiksert på automatisk, ubevisst skanning for fare og for unngåelse av trussel/fare
- Dette kan hindre utviklingen av et refleksivt selv, og føre til kognitiv og emosjonell dysregulering



Overordnet del av læreplanen – verdier og prinsipper for grunnopplæringen

- «Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter for å ta ansvarlige livsvalg»
- Stikkord: kompetanse; evne til å løse utfordringer når de dukker opp



Overordnet del av læreplanen

- «Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang, og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte»
- Stikkord: forstå; hva med læring utenfor skolen?; robusthet utvikles ved å erfare motgang og øve på mestring



Overordnet del av læreplanen

- «Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, og å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet»
- Stikkord: tverrfaglig



Noen tanker

- Barn og unge utvikler robusthet til å takle livet ved å leve livet
- Nødvendig robusthet utvikles også ved å møte vansker og motgang og lære seg å takle disse
- Hva ligger i «curlingforeldre-praksis»?
- Skal vi redusere kravene til elevene, eller skal vi lære dem å mestre kravene? Livsmestring eller livsforenkling?



Internasjonale læreplaner «Life Skills»

- I Irland er læreplanen delt inn i tre hovedområder
 - * Myself
 - * Myself and Others
 - * Myself and the Wider World

- Verdens helseorganisasjon (WHO)
 - * Communication and Interpersonal skills
 - * Decision-Making and Critical Thinking Skills
 - * Coping and Self-Management Skills



Folkehelse og livsmestring

Den norske skolen som arena for

1. kunnskap
2. kompetanseutvikling (trening)
3. psykisk helsefremmende organisasjon



Folkehelse og livsmestring

1. Skolen som kunnskapsformidler

- viktig å lære om hvordan våre tanker og følelser utvikler seg; lære hva som styrer vår adferd; lære hvordan vi mestrer sosiale utfordringer; lære om vanlige lidelser; forebygging av selvmord
- har sannsynlig mindre forebyggende effekt



Folkehelse og livsmestring

2. Skolen som arena for kompetanseutvikling og trening

- for eksempel trene elevene i å gjenkjenne automatiske tanker, og tenke rasjonelt
- lokke frem den tause kunnskapen; anerkjenne, bekrefte, berike den tause kunnskapen
- trene elevene i å gjenkjenne følelser, og hvordan regulere følelser (affektregulering); forebygging av selvmord



Tankevirus og psykologiske vitaminer

Å forholde oss til måten vi tenker på

Hanne H. Brorson

- «Generasjon perfektusjon»?
- «vær-perfekt-viruset»
- «du-burde-viruset»
- «tenk-hvis-viruset»
- «fare-viruset»
- «zoom-viruset»
- «sånn-er-det-bare-viruset»



Tankevirus og psykologiske vitaminer

- «jeg-trenger-veldig-lite-bevis-før-jeg-konkluderer-viruset»
- «falsk-følelse-viruset»
- «verdens-navle-viruset»
- «svart-hvitt-viruset»
- «baksnakke-viruset»



Psykologiske vitaminer

- A-vitaminet: avsløre tanker som ikke er til å stole på
- D-vitaminet: dialog og diskusjon
- K-vitaminet: kontroll
- E-vitaminet: eksponering



Andre livsmestringsprogrammer

- **«Jeg vet.no»** - Barne- ungdoms- og familiedirektoratet (RVTS);
voldsforebyggende og livsmestrende; for lærere, fra barnehage til vgs
- **«Tankekraft»** - Fagakademiet – livsmestringsprogram
søker å styrke ungdoms ferdigheter til å mestre belastninger og motgang
Forskning på effekt ved Gry Anette Sælid, Folkehelseinstituttet
gryanette.saelid@fhi.no
- **«Robust»** – Læringsmiljøsentret, UiS; øke emosjonell og sosial kompetanse (lærende tankesett; emosjonsregulering; problemløsning; oppmerksomt nærvær; sosial kompetanse); professor Mari Rege, UiS
mari.rege@uis.no
- **«Growth Mindset»** – Utdanningsdirektoratet, Dag Johannes Sunde
djs@udir.no



Mentalisering

- Mentalisering - en grunnleggende evne til å fortolke menneskelig atferd (inkludert sin egen) som uttrykk for **underliggende mentale strategier og intensjoner** (planer, holdninger, følelser, bedrag etc.)
- Mennesket er ikke født med denne evnen, men den utvikles i løpet av barndom og ungdomstid



Mentalisering

Å forstå seg selv og andre i lys av mentale fenomener

- Har en selvreflekterende komponent
- Har en mellommenneskelig komponent



Mentalisering

tanker følelser

selv

andre



Det flerkulturelle klasserommet

- Språklig og kulturell variasjon utgjør en ressurs for samfunnet og skal ivaretas i skolen
- Hvordan benytte elevenes bakgrunn i undervisningen
- Anerkjennende opplæring – å få anerkjent sin identitet som en del av felleskulturen – «The right to narrate» retten til å fortelle og til å bli hørt
- Samfunnsfag - eksempler på viktige integreringstemaer
 - * medborgerskap, aktiv deltakelse i et demokratisk samfunn
 - * arbeids- og næringsliv, sysselsetting
 - * individ og samfunn, kultur og identitet



Folkehelse og livsmestring

3. Skolen som psykisk helsefremmende organisasjon

- Skape et godt psykososiale miljø; **fremme identitet**, selvrespekt, lærelyst, tro på egen mestring, gjøre eleven forberedt på hverdagens krav
- **opplevelse av fellesskap og mestring**; vennskap/tilhørighet i gruppen med jevnaldrende har beskyttende effekt i forhold til psykisk helse, selvtillit, trygghet; klar sammenheng mellom fysiske og psykiske plager og lite sosial støtte, sosial utstøting, mobbing



Funker livsmestringsprogrammer?

- Stockings E A, Degenhardt L, Dobbins T, Lee Y Y, Erskine H E, Whiteford H A, & Patton G (2016). Preventing depression and anxiety in young people: a review of the joint efficacy of universal, selective and indicated prevention. *Psychological Medicine* **46**, 11-26.
- Bettinger E, Ludvigsen S, Rege M, Solli I F, Yeager D (2018). Increasing perseverance in math: Evidence from a field experiment in Norway. *Journal of Economic Behavior & Organization* **146**, 1-15.



Kunnskapens sosiale natur

- Vår forståelse og opplevelse av virkeligheten skapes i vår samhandling med andre mennesker
- Kunnskap er derfor sosial av natur og resultatet av en relasjonell prosess
- Kunnskapen møter våre forventninger om at den skal ha relevans for oss
- Vi **stoler på** at andre har kompetanse og **vil oss vel**



Epistemisk tillit (Brandtzæg, Torsteinson & Øiestad, 2017)

- Epistemologi: Læren om hvordan kunnskap oppnås; individets tillit og vilje til å ta imot ny kunnskap og oppleve den som relevant og brukbar
- Trygg relasjon mellom lærer/elev gjør at eleven kjenner epistemisk tillit
- Tilliten skaper åpenhet til den kunnskapen som formidles
- «Tillitsforholdet åpner en motorvei for læring»
- «Tillit er virkestoffet i relasjonene og et nøkkelord i kunnskapservervelsen»
- Se eleven innenfra, søke å fange opp elevens indre opplevelser



Radikalisering (paranoid-schizoid psykologisk posisjon)

Endringer

- Kognitive, vridd realitetsvurdering, ofte i paranoid retning
- Konspirasjonsteorier
- Psykisk realitet blir svart/hvitt (mangler nyanser)
- Selektiv mentalisering, preget av splitting (idealisering/devaluering, venn/fiende)
- Man skaper fiendebilder, verden er todelt og består av de gode og de onde kreftene
- Vansker med å romme uønskede aspekter av seg selv og sin identitet
- Dermed vansker med å bearbeide disse psykologisk
- Splitting og projisering som forsvar, ettersom det ikke er toleranse for samtidige motstridende opplevelser
- Økt avstand mellom selv og andre, redusert evne til empati



Radikalisering (paranoid-schizoid psykologisk posisjon)

- Angst for at jeg selv og de som jeg idealiserer skal bli angrepet eller ødelagt
- Savn og sorg får ikke utviklet seg, men blir benektet
- Opplevelse av primitiv narsissistisk omnipotens (det motsatte vil være opplevelse av maktesløshet)
- Historien som skapes preges av gode/onde objekter, de man kan elske, og de man kan hate; de som blir elsket blir idealisert, mens det ikke fins godhet i de som man hater; forsvar/angrep



Noen nyttige psykologiske begreper

- Antonovsky (2012) – salutogenese; opplevelse av sammenheng og mening
- Mestringstro
- Locus of Control
- Resiliens
- Selvregulering, emosjonsregulering
- Relasjonskompetanse
- Endringskompetanse