



**Regionsenter for barn og
unges psykiske helse**

Helseregion Øst og Sør

**VELKOMMEN
TIL
URO-OPPLÆRING FOR UTØVERE AV TJENESTER
TIL FORESATTE/ELEVER I SKOLENE I RISØR
2. SAMLING, 9./16. OKTOBER 2018**

Kristin Fløtre, Siri Bolstad, Elisabeth Jensen og
Elisabeth Hellzén

Dagen i dag

- Tolkning/beskrivelse
- Skjemaet
- Øvelser
- Refleksjon/oppsummering av dagen

Hva er det å beskrive konkret?

- **Hva ser jeg?**

- Hvem?
- Hva?
- I hvilke situasjoner?
- Hvor?
- Når?

- **Hva hører jeg?**

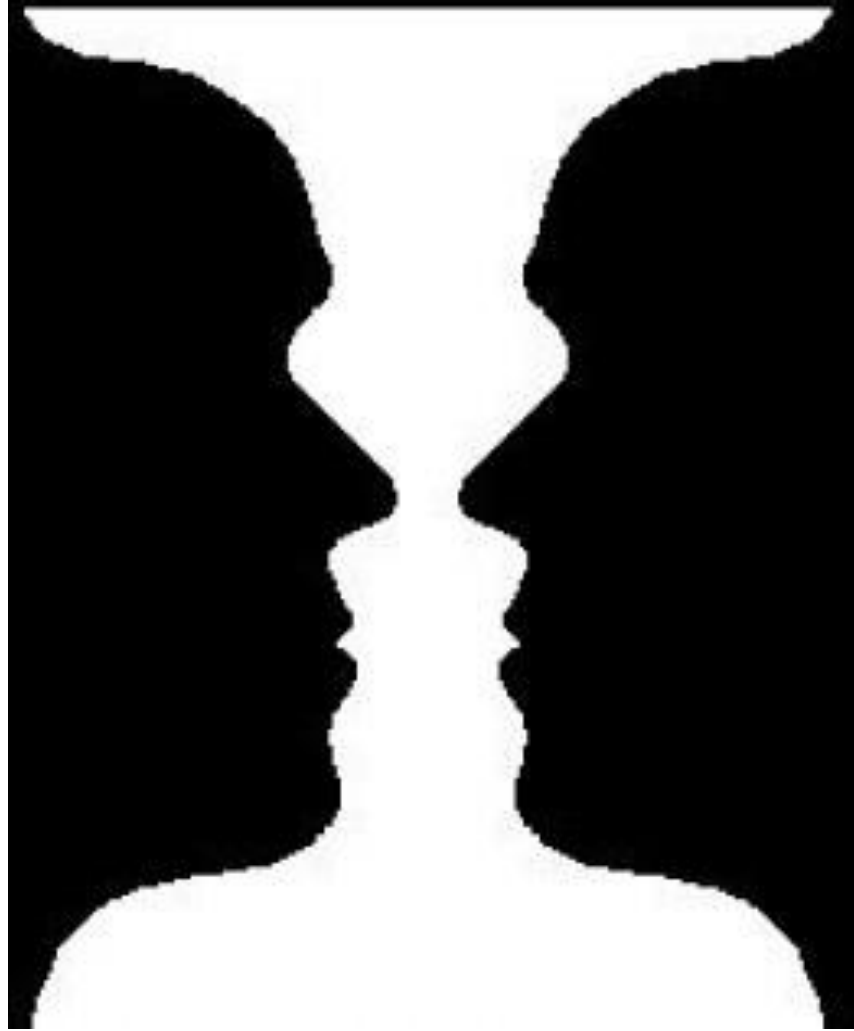
- Hvem sier?
- Hva sies?
- Hvilke situasjoner?
- Hvor?
- Når?

Hvorfor beskrive konkret?

- Uroen blir tydeligere for deg selv.
- Det blir enklere/større mulighet for den andre til å forstå hva som uroer deg
- Med felles forståelse kan dere finne tiltak/løsninger.



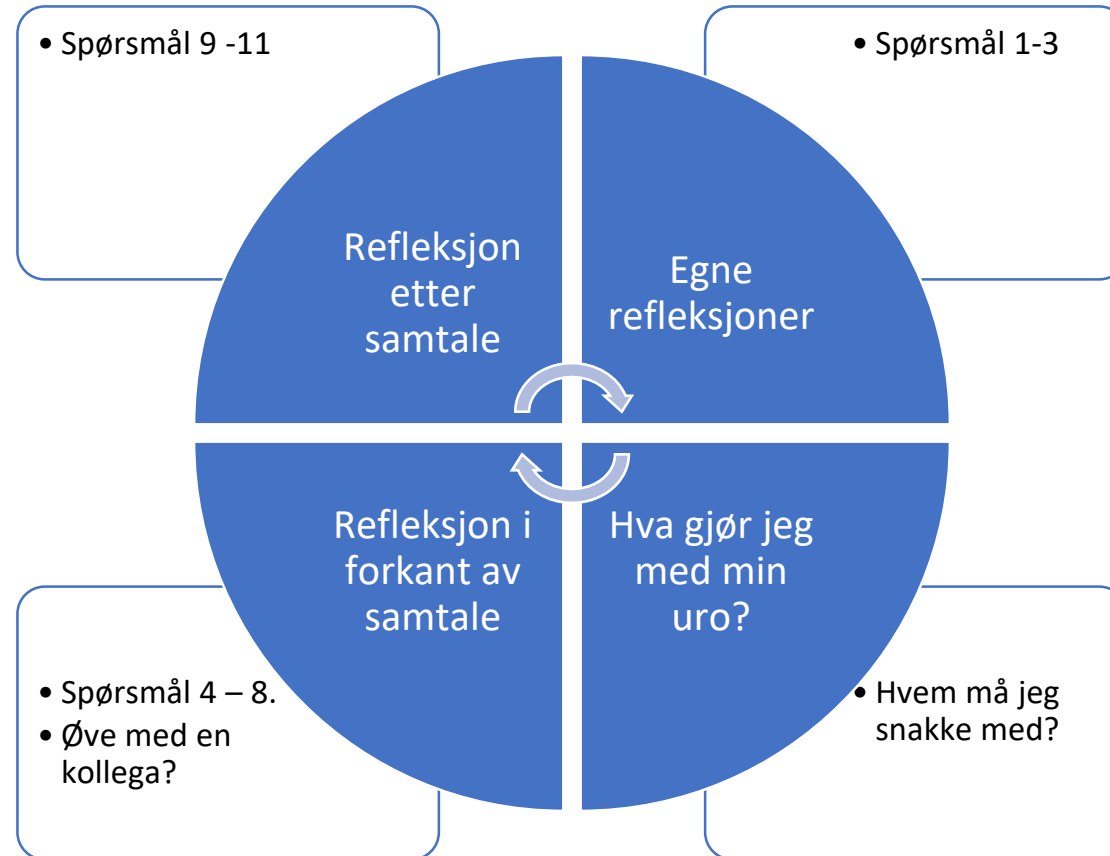




Skjemaet som hjelpemiddel

- **Forberedelse** – hjelp til å formulere og tydeliggjøre egen uro
- **Forutse konsekvenser** – gjør en tryggere
- **Evaluerer** – bevisstgjøring av egen praksis

Bruk av UROSKJEMA



Øvelse

Rollefordeling:

- A: tar opp uroen
- B: mottaker
- C: observatør:
 - Hva hører du av dialog?
 - Konkrete beskrivelser?
 - Tolkning?
 - Subjektiv uro?

Lekse til neste gang

- Bruk URO-skjemaet.
- Gjennomfør samtalen du har forberedt
- Ta med dette til neste gang.
- Fortelle en kollega om URO!