



**Regionsenter for barn og
unges psykiske helse**

Helseregion Øst og Sør

**VELKOMMEN
TIL
URO-OPPLÆRING I RISØR
3. SAMLING, 13./20. NOVEMBER 2018**

Siri Bolstad, Kristin Fløtre, Elisabeth Hellzen og Elisabeth Jensen

Program

- URO samtale - erfaringsutveksling
- Øvelse
- Oppsummering
- Diplom 😊

URO kan føre til monolog

- Når uro oppstår, oppstår også fristelsen for å ta kontroll
- Jeg opplever å ha dårlig tid og ønsker endring ”her og nå”
- Jeg glemmer å lytte...
- Møter blir ”krigssoner” med spørsmål om fordeling av ansvar og skyld

Handlingsmuligheter

- å gjøre noe passe annerledes

- **Fortsette på samme måte:**
 - Kontakten beholdes, vi handler på samme måte som vi har gjort før, vi opprettholder problemsituasjonen
- **Gjøre noe litt annerledes:**
 - Tar opp uro, inviterer til dialog, prøver oss fram, vi reflekterer, forventer, vurderer og prøver nye handlingsalternativer.
- **Helt annerledes:**
 - Tvinger frem løsninger og handlingsmønster som er totalt ukjent og umulig for familien å gjennomføre i situasjonen.
 - Kontakten kan brytes, konflikter og misforståelser.

Å sette seg i den andres sted

Spørsmål 4 i skjemaet

- Støtte: På hvilken måte kan det tenkes at den det gjelder opplever deg som en støtte?
- Trussel: På hvilken måte kan det tenkes at den det gjelder opplever deg som en trussel?

Bekymringsfri tilstand	Liten uro		Gå sonene		Stor uro	
1	2	3	4	5	6	7
Ikke urolig i det hele tatt	En anelse urolig; sterk tiltro til egne muligheter	Urolig gjentatte ganger; god tiltro til egne muligheter	Voksende uro; svekket tiltro til egne muligheter	Stor uro; de egne ressursene begynner å ta slutt	Store og omfattende bekymringer; barnet i faresonen. Vanskelig for selvå finne veien ut	Veldig store bekymringer; barnet er i umiddelbar fare. Umulig å selv finne veien ut
		Har overveiet behovet for å sette inn mer ressurser	Overveier å be om tilleggsressurser og øke kontrollen	Kjenner klart at det finnes ett behov for tilleggsressurser og øke kontrollen	Tilleggsressurser og kontroll må settes inn raskt	En forandring i barnets situasjon må gjennomføres

Oppgave - urosonene

- Case
- Jørgen er 9 år. Han greier seg godt i de fleste fag, og liker spesielt godt kroppsøving. Jørgen har flere gode venner i klassen. De siste ukene har du registrert at han har blitt mer og mer urolig i timene. Han prater med medelever og går ofte fra plassen sin. Jørgen strever med å ta imot beskjeder og å starte på oppgaver. Du har også sett at Jørgen flere ganger har havnet i konflikter med andre elever og at han ved et par anledninger har vært i slåsskamp. Du er bekymret for det du ser.
- **Hva uroer/bekymrer deg?**
- **Hvor urolig er du? Bruk urosonene**
- **Hvem vil du snakke med?**

Tommelfingerregler

1. Gjør klart for deg selv:
 1. Hva uroer meg?
 2. Hva kan redusere min uro?
2. Tenk gjennom hva som fungerer og hva som er bra i ditt samarbeid med den du er bekymret/uroelig for.
3. Tenk på hvordan du kan ha et positivt ressursfokus når du legger frem din uro/bekymring slik at det ikke oppleves som en anklage.

4. Prøv å forutse hva som skjer hvis du gjør som du planlegger – hvordan kommer dine ord til å bli mottatt av motparten?
5. Gjør et tankeeksperiment og forsøk å finne en måte å formidle saken på som åpner veien til fortsatt dialog. Tenk gjerne høyt med en kollega.
6. Hvis tankeeksperimentet gir negative følelser – følelser av at du ikke kommer til å få til dialog eller at du på lengre sikt ikke kan fortsette dialogen – gjør forandringer!

7. Når du synes at du har funnet en god måte å formidle din uro/bekymring på, så er det viktig å gjøre det på en åpen og tilpasset måte.
8. **Vær fleksibel:** Her er det snakk om dialog i direkte kontakt – unngå å gjennomføre det du har tenkt å gjøre mekanisk, uten å tilpasse deg situasjonen.
9. Etter samtaler: Tenk/reflekter over hva som skjedde - Gikk det som du hadde forutsett og tenkt? Hva lærte du? Hvordan forsikrer du deg om at dialogen og samarbeidet fortsetter?

Takk for oss!