Ta opp uro

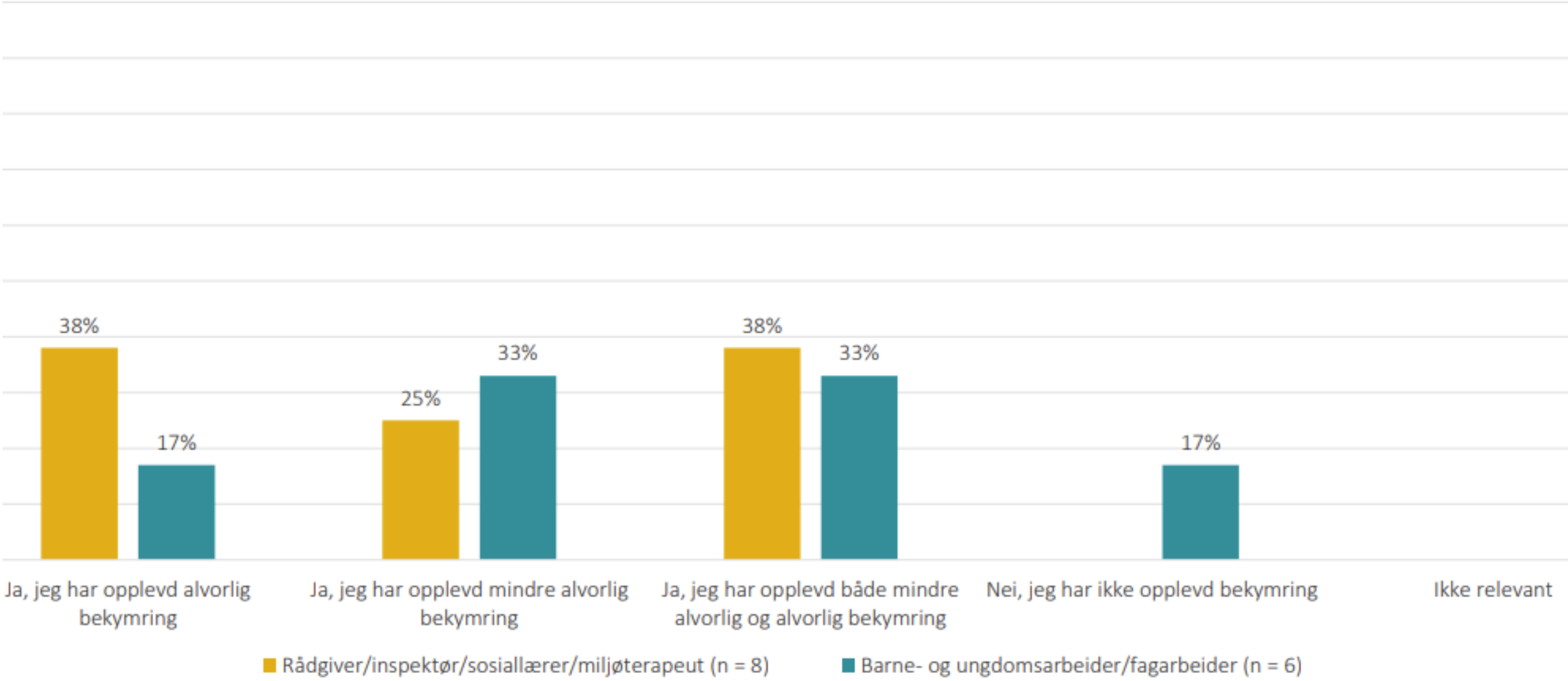
Kursholder: Malin Paust

Dag 1:3

Hvem er vi?

- *Navn*
- *Stilling*
- *Arbeidssted*

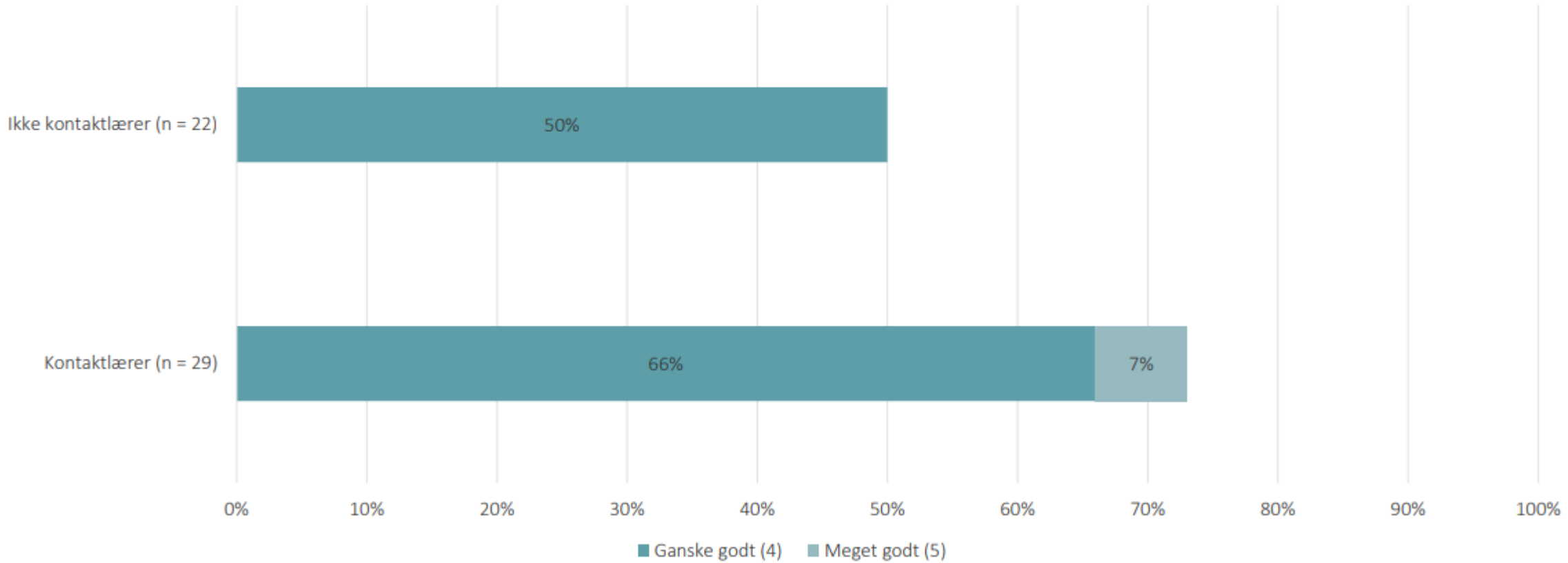
Har du i løpet av det siste året, i forbindelse med din jobb, vært bekymret for et eller flere barn/ungdom?



Kunnskap og kompetanse

Skole

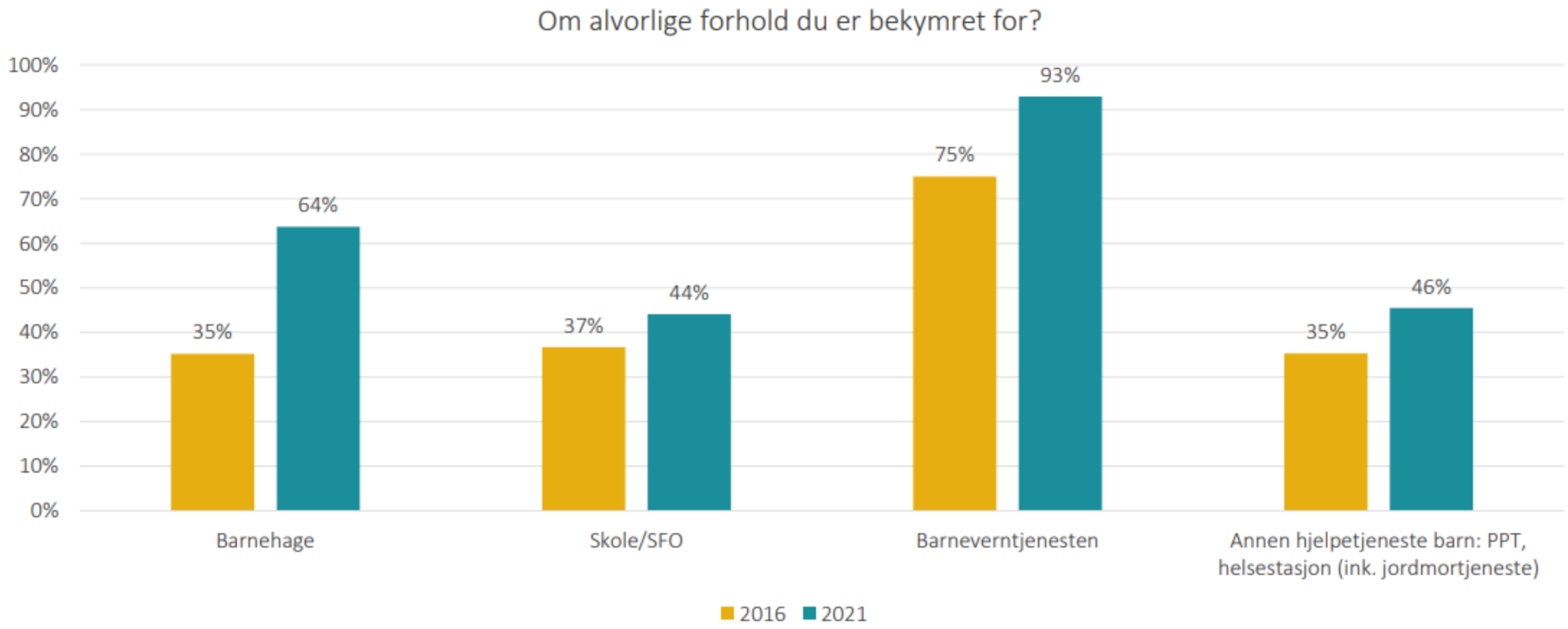
Hvor godt eller dårlig synes du at du behersker det å spørre og snakke med BARN og UNGE om ... b) alvorlige forhold som du er bekymret for? (f.eks. omsorgssvikt, rusmiddelbruk, vold i hjemmet)



Andel som svarer «ganske godt» eller meget godt» » (Skala inkluderer også: meget dårlig, ganske dårlig, verken eller og ikke relevant)

Kunnskap og kompetanse

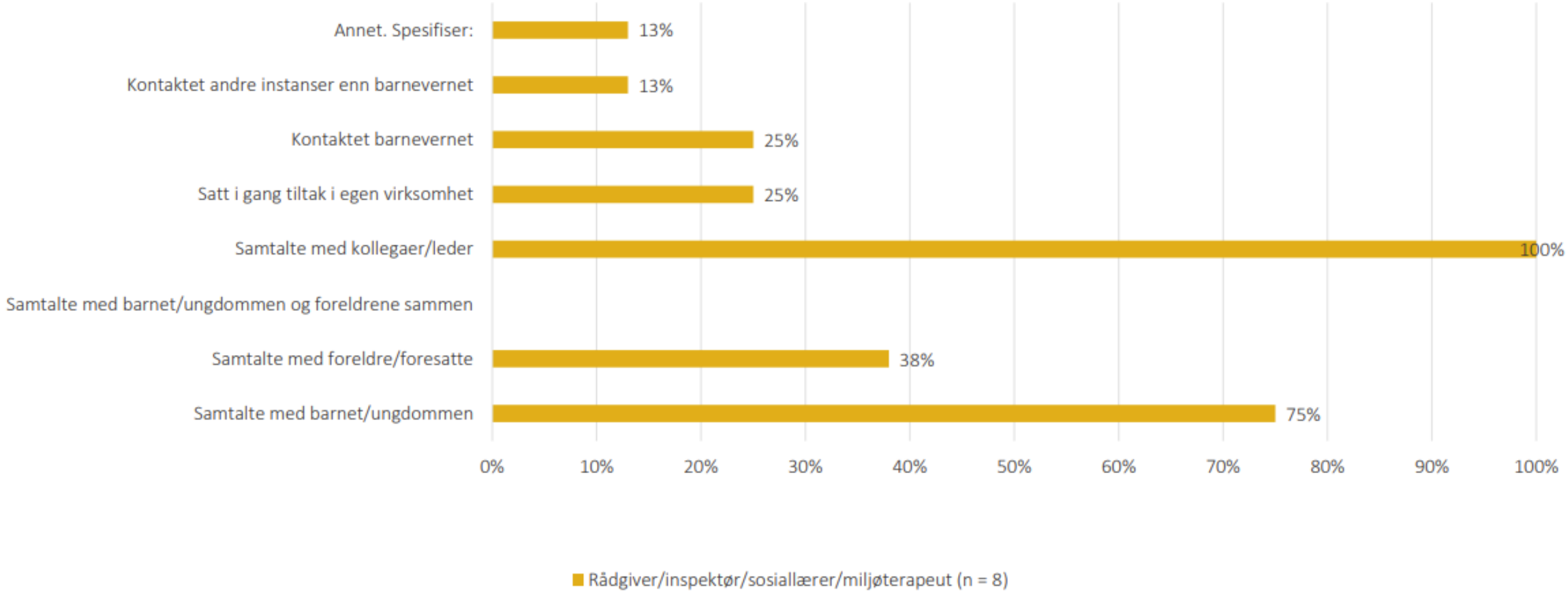
Hvor godt eller dårlig synes du at du behersker det å spørre og snakke …



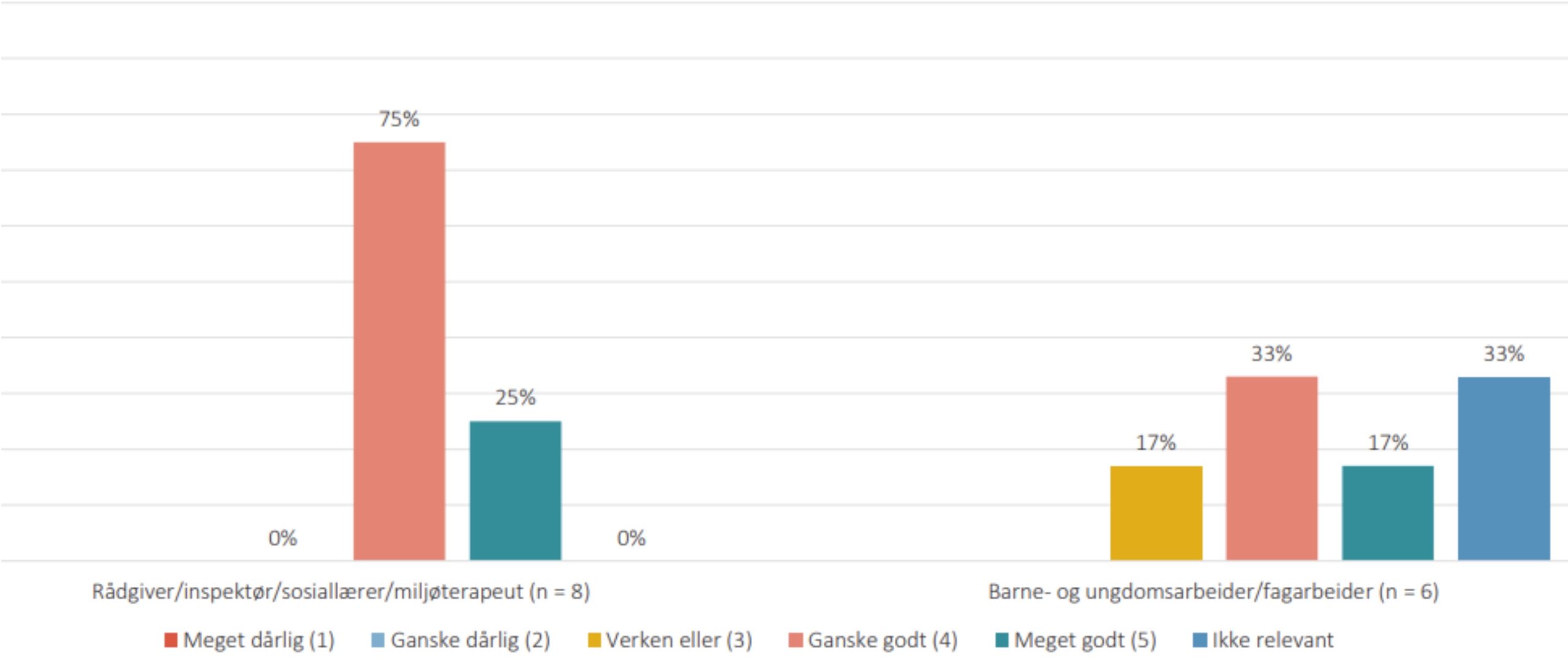
Andel som svarer «ganske godt» eller meget godt» » (Skala inkluderer også: Svært dårlig, meget dårlig ,verken eller)

Skole

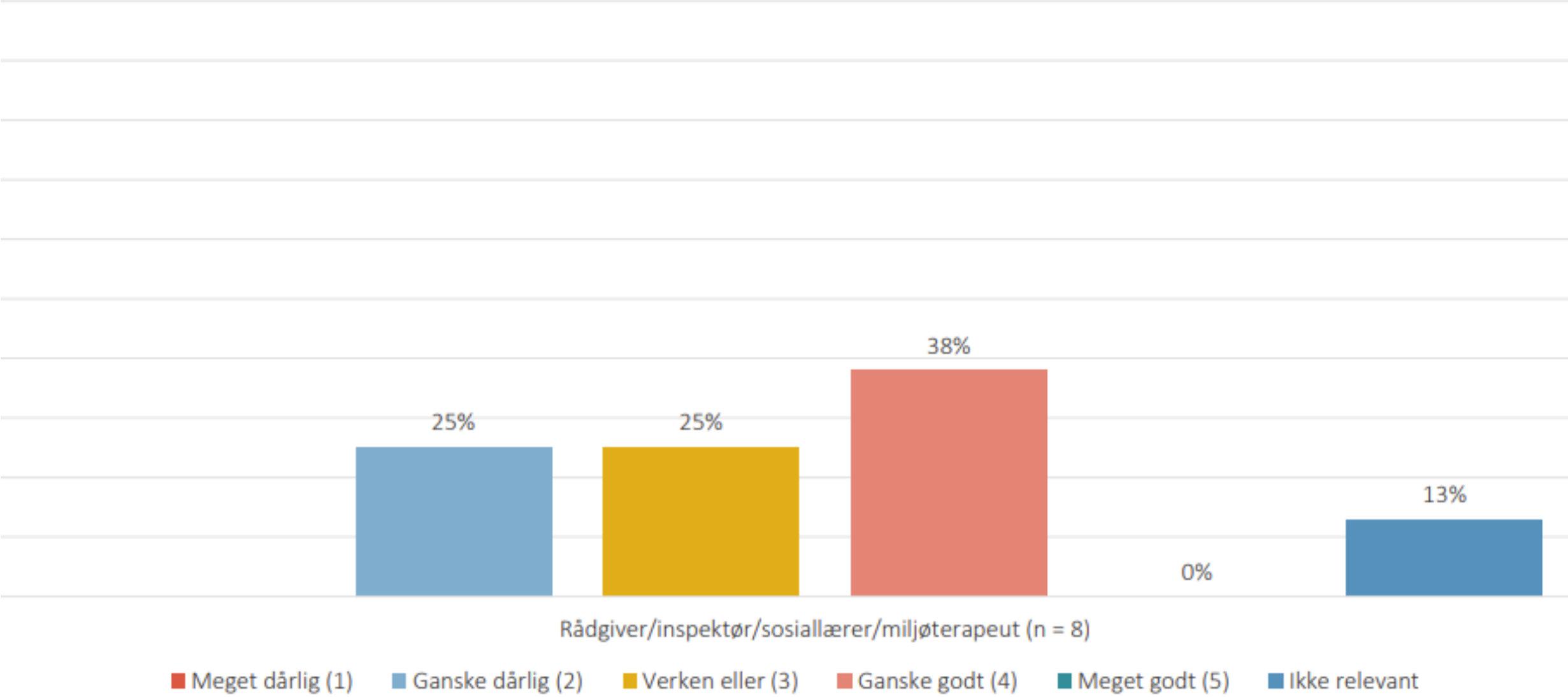
Hvordan handlet du på bakgrunn av bekymringen? (Sett gjerne flere kryss)



Hvor godt eller dårlig synes du at du behersker det å spørre og snakke med FORELDRE/FORESATTE om ... a) mindre alvorlige forhold som du er bekymret for? (f.eks problemer på skolen, med venner etc.)



Hvor godt eller dårlig synes du at du behersker det å spørre og snakke med FORELDRE/FORESATTE om ...
b) alvorlige forhold som du er bekymret for? (f.eks. omsorgssvikt, rusmiddelbruk, vold i hjemmet)



Forventninger til kurset?

- Hvilke forventninger har du til dagen?
- Hva ønsker du å sitte igjen med etter 3. kursdag?

Dagen i dag

- Hvorfor Uro-metoden? Kobling til BTI-modellen
- Hva er uro?
- Bli kjent
- Forventninger
- Øvelser
- Refleksjon og samtaler i plenum
- Tirsdag 16. og 30. november – hjemmeoppgaver i mellom!

.

Forventninger til deg som deltaker

- delta på alle tre samlingene
- bidra i gruppediskusjoner og øvelser
- les uro-heftet
- gjennomfør en planlagt uro-samtale med bruk av uro-skjemaet (hjemmeoppgave)
- tillit og taushetsplikt

Etter fullført kurs forventes du å

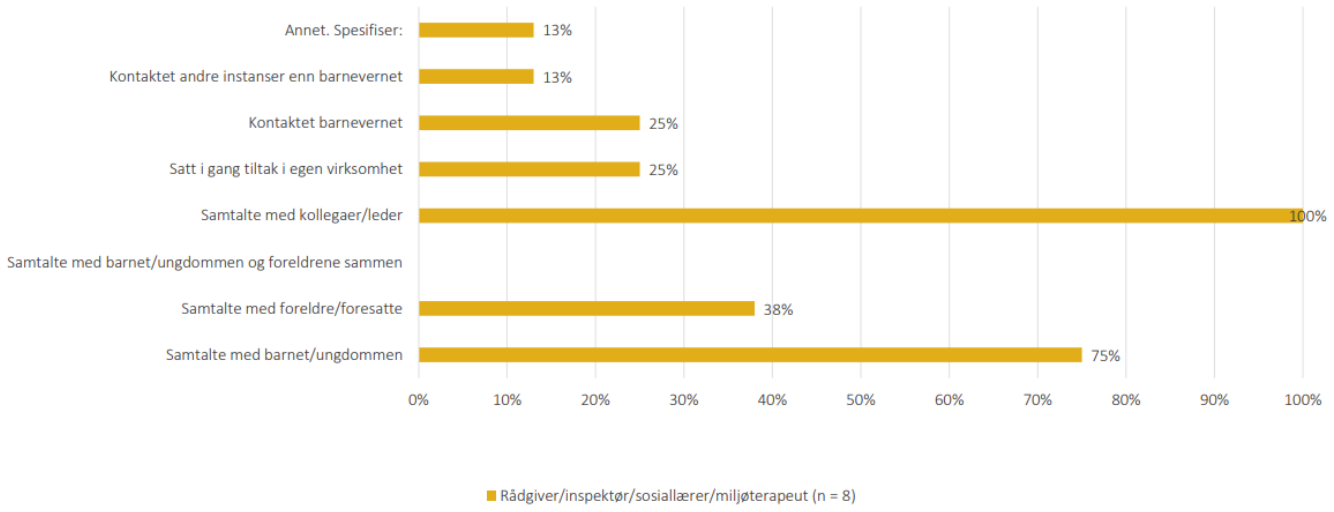
- kunne ta opp uro/bekymring tidlig, *med den det gjelder*
- kunne beskrive egen uro på en konkret måte
- kunne innlede dialoger og skape grunnlag for videre samarbeid
- ha et språk for å snakke om uro/ bekymring i samarbeid med andre

Bekymring → hensiktsmessig handling

RISØR KOMMUNE

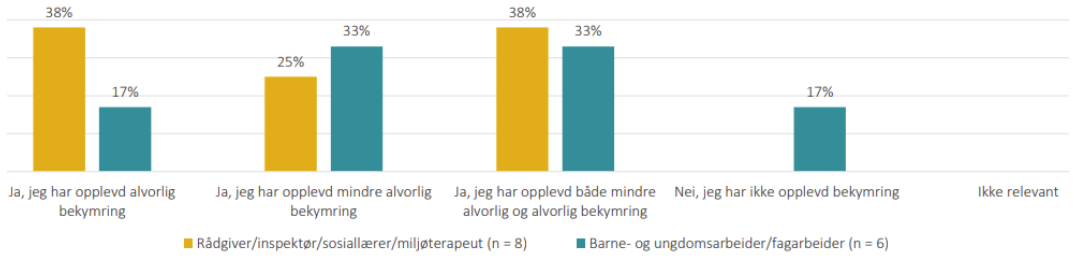
Skole

Hvordan handlet du på bakgrunn av bekymringen? (Sett gjerne flere kryss)



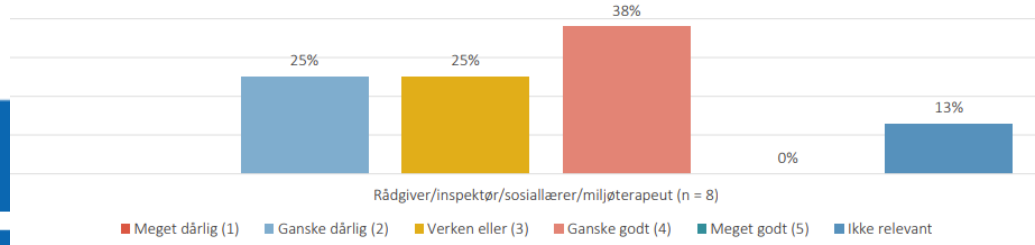
Skole

Har du i løpet av det siste året, i forbindelse med din jobb, vært bekymret for et eller flere barn/ungdom?



Skole

Hvor godt eller dårlig synes du at du behersker det å spørre og snakke med FORELDRE/FORESATTE om ...
b) alvorlige forhold som du er bekymret for? (f.eks. omsorgssvikt, rusmiddelbruk, vold i hjemmet)



Peilemerker

Peilemerkene viser vei for profesjonelle i deres møte med barn, unge og familier.

Peilemerke 1

Det finnes ikke vanskelige barn, men barn som har det vanskelig

Peilemerke 2

Vi ser alltid utvikling som en mulighet

Peilemerke 3

Vi vet at alt vi gjør påvirker den sammenhengen vi er en del av

Peilemerke 4

Vi utvikler løsninger i fellesskap

Hvordan møte barn som viser tegn på at de har det vanskelig?
Frid Hansen deler erfaringer

https://youtu.be/g7feKSLJhYM

BTI – Bedre Tverrfaglig Innsats

BTI-modellen skal kvalitetssikre helhetlig og koordinert innsats uten oppfølgingsbrudd.

Den skal bidra til **tidlig innsats, samordning av tjenestene og brukermedvirkning**.

https://youtu.be/XinOa0H9xEo

Uro inngår i BTI kompetanseprogram

- Bedre **tverrfaglig** innsats – bli kjent!
- **Tryggere** medarbeidere
- **Spredning** av kunnskap og **øving** sammen med andre på egen arbeidsplass
- **Evaluering** umiddelbart etter, og etter en viss tid

KoRus Sør
Blå Kors Borgestadklinikken

RVTS SØR

Regionsenter for barn og unges psykiske helse
Helseregion Øst og Sør

Bli kjent

- Hvem er personen ved siden av deg?
- Interesser/hobbyer
- Minst én positiv egenskap som har betydning for hvem personen er på jobben

Hva legger DU i begrepet uro?

Nivå 0 Skole

Uro i BTI Handlingsveileder

RISØR KOMMUNE

Avklar undring/bekymring

Undring/bekymring

Hva: Med undring menes observasjoner eller hendelser som leder til spørsmål omkring opplæringssituasjon, barn/unges helse, trivsel eller livssituasjon. Undring innebærer ingen antakelser eller konklusjon om spørsmålene
Hvem: Alle medarbeidere
Verktøy: Veileder til skoleansatte «Ser du meg?» (pdf, 2 mb), Risiko- og beskyttelsesfaktorer (pdf, 690 kb)

Konkretiser undring/bekymring

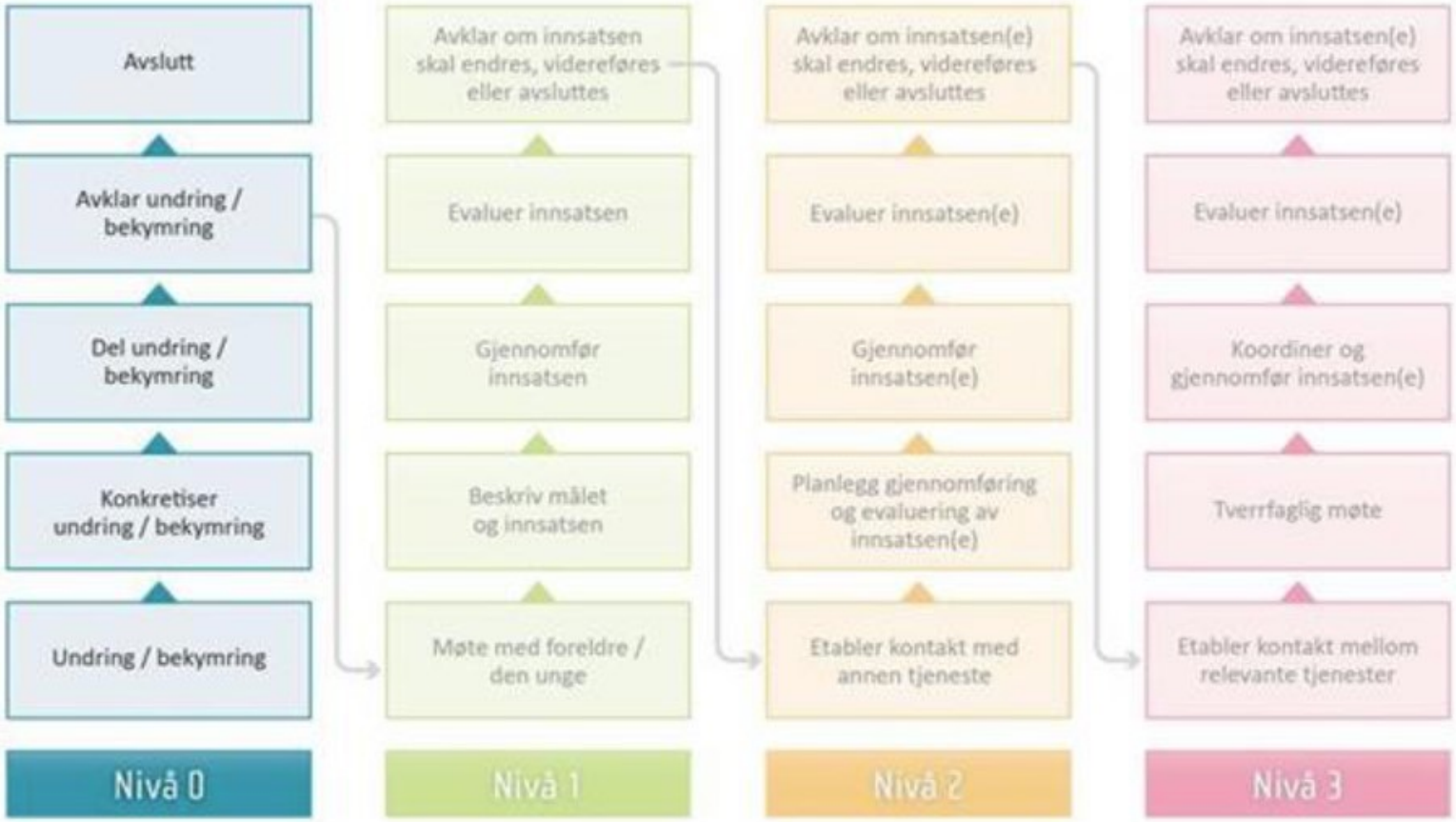
Hva: Konkretiser undringen du har fått gjennom observasjon eller samtaler. Er det spørsmål du ønsker å få svar på som kan underbygge eller avkrefte undringen?
Hvordan: Konkretiser ved å fylle ut kartleggingsskjema og/eller Uroskjema del A. Konkretisering skjer før undringen deles med barn/unge, foresatte. Kontaktlærer sjekker relevante dokumenter i Visma og Public 360
Hvem: Alle medarbeidere
Verktøy: Kartlegging omkring en elevs situasjon (doc, 66 kb), Uroskjema del A (pdf, 959 kb)

Del undring/bekymring

Hva: Bekymringen deles med kollegaer på trinn, og med elev/foresatte
Hvordan: Legg fram dine observasjoner og din undring på trinnmøte og for elev/foresatte.
Hvem: Alle medarbeidere deler med aktuell kontaktlærer. Kontaktlærer drøfter på team/med leder og tar samtale med elev/foresatte, eventuelt i samarbeid med sosiallærer/rektor
Verktøy: Uroskjema del B (pdf, 869 kb)

Avklar undring/bekymring

Hva: Avslutt eller gå videre til nivå 1
Hvordan: Er det grunn til å videre? Hvis nei, avsluttes saken. Avslutt notater/skjemaer og arkiver. Hvis ja, vurderes behov for å gå videre til nivå 1 med a) individtiltak og/eller b) systemtiltak i skolen. Grad av formalisering må vurderes
Hvem: Kontaktlærer/inspektør/sosiallærer/rektor
Verktøy: Public 360



Hva er Uro-metoden?

RISØR KOMMUNE

- «Å ta opp uro» er en metode for å ta opp uro og bekymring med **den det gjelder**
- «Å ta opp uro» handler om tidlig og **åpent samarbeid**

Ta opp uro

En metode for oss som jobber med barn, unge og familier.
Målet er at vi tar opp vår uro på en respektfull måte, som opprettholder muligheten for videre samarbeid.

Uro-metoden handler om å flytte fokus…

- fra egenskaper ved den andre til å ta utgangspunkt i egen uro: ”Jeg er urolig…”
- fra objekt til subjekt
- konkrete beskrivelser
- fra monolog til dialog
- fra å presentere løsningen til å be om hjelp til å redusere egen uro

Vi er subjektive!

- Hver og en ser verden ut fra sitt ståsted i livet….
- Din subjektive følelse er et viktig verktøy
- Vær undrende og nysgjerrig
- Lytt og vær tilstede
- La den andre få mulighet til å sette ord på sin situasjon og utforsk din uro i dialog med den andre

Hva innebærer det å flytte fokus

…fra å presentere problem og løsning til å be om hjelp til å redusere egen uro?

"Jeg håper du ikke merker at jeg har merket at du er urolig

Jeg håper du ikke har merket at jeg er urolig

Her på skolen er vi opptatt av godt foreldre-samarbeid!

så fint…

Det er sikkert du som har meldt meg til barnevernet… hva mener du med *samarbeid*?

Jeg håper ikke du skjønner at jeg har meldt ifra til barnevernet

Hvordan fremme god dialog

RISØR KOMMUNE

- Ha full oppmerksomhet, både på det som sies og kroppsspråk/uttrykk for følelser
- Ha øyekontakt, men gi også ”hvilemuligheter”
- Gi oppmuntring til å fortsette, «Si mer om det…»
- Speiling: Etterlign kroppsspråk eller kroppsstilling hvis det oppleves riktig og naturlig
- Bekreftelse: Oppsummer og gjengi med egne ord budskapets innhold og følelsene til den som snakket
- Still åpne og undrende spørsmål
- Vær tålmodig, unngå å avbryte
- Stol på tvilen din
- Vær åpen for å endre oppfatning
- Gi tilbakemelding: Vær konkret og direkte

Urosonene

Ingen uro	Svak uro	«Gråsone»	Sterk uro
Ingen uro i relasjon til andre	Svak uro eller undring; tro på egen evne til å hjelpe og støtte.	Stigende uro; tro på egne muligheter avtar eller forsvinner	Konstant, sterk uro; Barnet, klienten eller pasienten er utsatt for fare

Kilde: Seikkula og Arnkil. Åpen dialog i relasjonell praksis (2013)

Bruk av UROSKJEMA del A

- Del C

- Del A

- Del B
- Øve med en kollega?

- Hvem må jeg snakke med?

A. Fylles ut i det du kjenner bekymring/uro for en annen person (spørsmål 1-3)

RISØR KOMMUNE

1a. Hvem er du bekymret/urolig for?

1b. Hvilken relasjon eller rolle har du til den du er bekymret for?

2. Hvilken kontakt har du med den det gjelder? Treffpunkt, aktiviteter..

3a. Hva bekymrer/uroer deg?

3b. Hva tror du skjer dersom du ikke tar opp din bekymring/uro og snakker om den?

3c. Hvor bekymret/urolig er du? (kryss av for riktig sone)

☐ Liten bekymring/uro

☐ Den grå bekymring/urosonen

☐ Alvorlig bekymring/uro

Øvelse og hjemmeoppgave

- Tenk på en person som du er urolig/bekymret for
- Bruk uro-skjema del A
- Beskriv konkret hva personen gjør og hva det er som gjør deg urolig.
- I hvilken uro-sone ligger uroen/bekymringen din?
- Hva tror du vil skje om du tar opp uroen med den det gjelder?

Gjort – Lært – Lurt

Gjort /hørt i dag	Lært i dag	Lurt å bearbeide/følge opp - hva skal jeg gjøre framover og til neste samling?
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-

Hvem kan jeg snakke med på min arbeidsplass om min uro?
Hvordan finne tid til å bruke uroskjema?

http://www.bti-risor.no

RISØR KOMMUNE

Bedre Tverrfaglig Innsats
Risør kommune

Forsiden | Kompetanseprogram | BTI | Leder

Kompetanseprogram

Kompetanseprogrammet 2017-2019 bygget på funn fra kompetansekartlegginga ("0-punktsmålinga") i desember 2016. Programmet finnes via "Vis tidligere samlinger".

Nedenfor finnes ressurser for kompetanseheving innen tema som fremmer Bedre Tverrfaglig Innsats. Temaene bør gjennomgås årlig for å trygge alle ansatte i å involvere de det gjelder tidlig, handle hensiktsmessig innenfor egen tjeneste, og samhandle med andre tjenester når det er nødvendig:
- Grunnleggende BTI forståelse og uro-metoden - Lovverk rundt taushetsplikt og deling av informasjon - Stafettlogg - Samtalekompetanse - Barn som pårørende

Vis tidligere samlinger

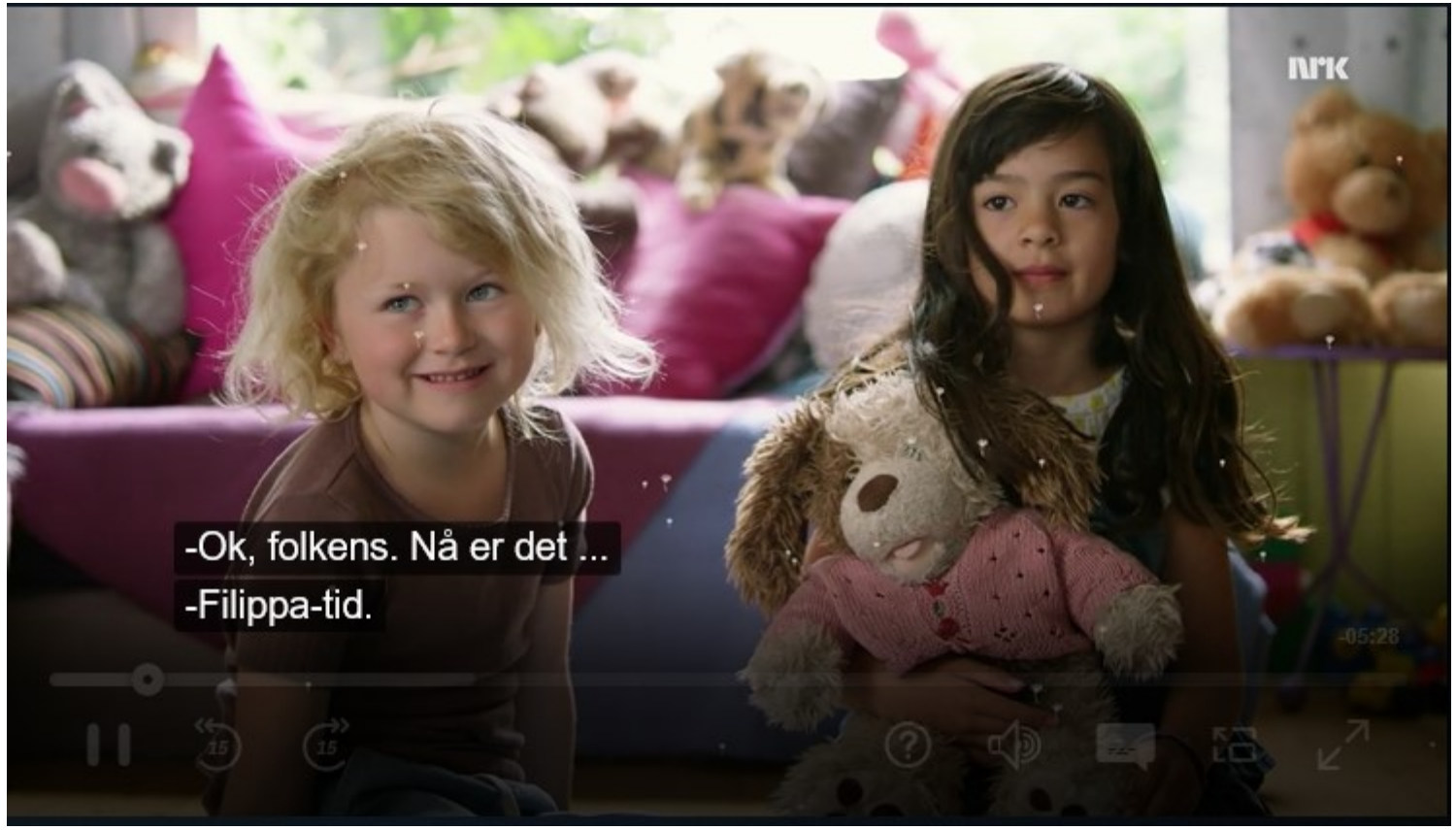
DATO	TEMA	MÅLGRUPPE
Fortløpende og etter forespørsel	Introduksjon til BTI-modellen og Uro-metoden	Nye ansatte og ansatte som ikke har deltatt tidligere eller ønsker en repetisjon

VI SKAL VOKSE
gjennom kunnskap, regional utvikling og attraktivitet
RISØR

Dag 2:3

Dagen i dag

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



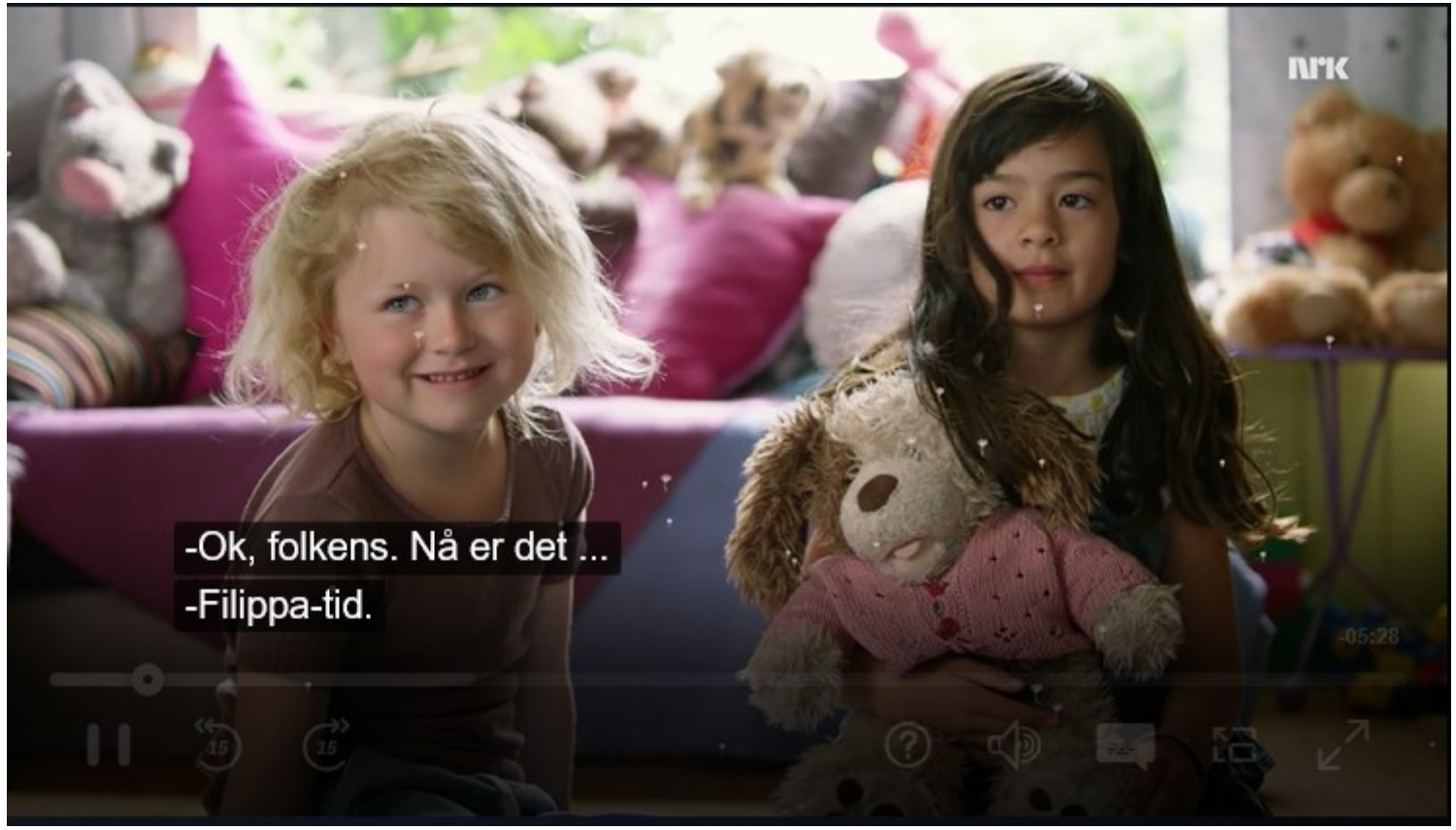
https://tv.nrk.no/serie/sol-snart-seks/sesong/1/episode/2/avspiller

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?

TOLKNING, STEMPEL	KONKRET OBSERVASJON AV ATFERD
Konsentrasjonsvansker	Gjør oppgaven i 5 min – blir så sittende og se ut av vinduet Forlater oppgaven, vandrer rundt i rommet Fullfører ikke oppgaver
Lat	Må på do hver gang det skal ryddes Blir ikke med på fysisk anstrengende aktiviteter Velger minste motstands vei



https://tv.nrk.no/serie/sol-snart-seks/sesong/1/episode/2/avspiller

Hvorfor beskrive konkret?

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

Skjema som hjelpemiddel

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

Øvelse:

- Presenter forberedelsene du har gjort i skjema A for sidemannen:
  - Hvordan vil det være/var det å ta opp uroen med den det gjelder?
  - Hvorfor er/var det eventuelt vanskelig?

Bruk av UROSKJEMA del B

- Del C

- Del A

- Del B
- Øve med en kollega?

- Hvem må jeg snakke med?

Øvelse

Rollefordeling:

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

Lekse til neste gang

- Fyll ut Uro-skjema del A og B
- Gjennomfør samtalen du har forberedt
- Fyll ut skjema C etter samtalen
- Ta med dette til neste gang

- Fortell en kollega om Uro-metoden!

Gjort – lært – lurt

Gjort	Lært	Lurt

Forventninger til neste gang?

Dag 3:3

Dagen i dag

- Uro-samtale - erfaringsutveksling
- Øvelse
- Oppsummering
- Kursbevis

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

a) **Fortsett på samme måte:** Kontakten beholdes, vi handler på samme måte som vi har gjort før, vi opprettholder problemsituasjonen

b) **Gjør noe *litt* annerledes:** Vi tar opp uro, inviterer til dialog, prøver oss fram, reflekterer, forventer, vurderer og prøver nye handlingsalternativer.

c) **Gjør noe *helt* annerledes:** Vi tvinger frem løsninger og handlingsmønster som er totalt ukjent og umulig for familien å gjennomføre. Kan føre til kontaktbrudd, konflikter og misforståelser.

- **Gjør det passe annerledes!**

Sett deg i den andres sted (Del B: 4)

- 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?

Urosonene

Ingen uro	Svak uro	«Gråsone»	Sterk uro
Ingen uro i relasjon til andre	Svak uro eller undring; tro på egen evne til å hjelpe og støtte.	Stigende uro; tro på egne muligheter avtar eller forsvinner	Konstant, sterk uro; Barnet, klienten eller pasienten er utsatt for fare

Kilde: Seikkula og Arnkil. Åpen dialog i relasjonell praksis (2013)

Oppgave - urosonene

Gi konkrete eksempel på situasjoner der du kjenner:

- Liten eller ingen uro
- Uroen er merkbar/jeg er i gråsonen
- Stor uro

Arnkils tommelfingerregler, s. 14 i heftet

1. Gjør klart for deg selv:
   - Hva uroer meg?
   - Hva trenger jeg hjelp til fra den det gjelder for å redusere min uro?
2. Tenk gjennom hva som fungerer og hva som er bra i ditt samarbeid med den du er bekymret/urolig 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.

Planlegg samtalen – del B

- Prøv å forutse hva som skjer hvis du gjør som du planlegger – hvordan kommer dine ord til å bli mottatt?
- 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.
- 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!

4. 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.
5. **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.
6. Etter samtalen, **del C**: 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?

Litteratur

- **Åpen dialog i relasjonell praksis.** Respekt for annerledeshet i øyeblikket. Jaakko Seikkula og Tom Erik Arnkil
- **Framtidsdialoger.** Handbok för samtalsledare som arbetar med nätverk. Esa Eriksson, Tom Erik Arnkil og Mari Rautava.
- **Ta upp oron**. En handbok i tidiga dialoger. Esa Eriksson og Tom Erik Arnkil.

Forventningene fra dag 1

- bedre til å ta opp/samtale med foresatte, m/uten eleven
- bedre skole-hjem samarbeid
- når skal en gå videre m/uro?
- hvordan stille krav & unngå forsvar skyttergrav
- hvor lenge skal man drøfte m/sos. lærer
- hvordan snakke med eleven?
- egen rolle, når man ikke er kontaktlærer

→ unntak: mistanke om vold & overgrep i hjemmet

Gjort – lært – lurt

Gjort	Lært	Lurt
Startet samtale		
Brukt verktøy		
Delt tanker og erfaringer		
Fått felles kunnskap		Bruk hverandre!
Drøftet «tegn»		
Konkretisert uro		
Øvd på å ta opp uro		
	Blitt tryggere på å ta kontakt tidlig?	