

# Hvordan ruste de unge til voksenalivet:

Engstelighet og uhensiktsmessig tilrettelegging i skolen

Charlotte Wiese Møll

Lindesnes kommune/ABUP

Lene Holmen Berg

Kristiansand kommune/ABUP



# Agenda

- Engstelighet, ulike typer og grader
- RISK, Mini-RISK og e-RISK
- Tilretteleggingskultur
- Generelle holdninger
- e-RISK som mulig hjelpemiddel



# Utfordringer nasjonalt



Angst er blant de største psykisk helseproblemene blant barn og ungdom

Altfor mange barn og unge får ikke effektiv hjelp for sine vansker med engstelighet

Studier viser at kognitiv atferdsterapi(KAT) er en effektiv metode for å hjelpe ift engstelighet

Kompetansen i kommuner og skoler på å hjelpe engstelige barn og unge ved bruk av kognitiv atferdsterapeutiske prinsipper er generelt lav



# Utfordringer nasjonalt forts.

- Skoler mangler en strategi/metodikk for å redusere u hensiktsmessig tilrettelegging for engstelige elever
- Lavterskelgrupper for engstelse i liten grad implementert på skoler i Norge
- Tilbudet i spesialisthelsetjenesten varierer mye med hensyn til kvalitet og omfang
- Økt krav til kommunal oppfølging for mild til moderate vansker



# Engstelighet

- 1 av 10
- 1 av 5
- Hyppighet, omfang, intensitet, begrensende
- Betydning for skoler
  
- Kjønn
- Atferd - hvordan kan engstelse se ut?
- Andre sårbarheter

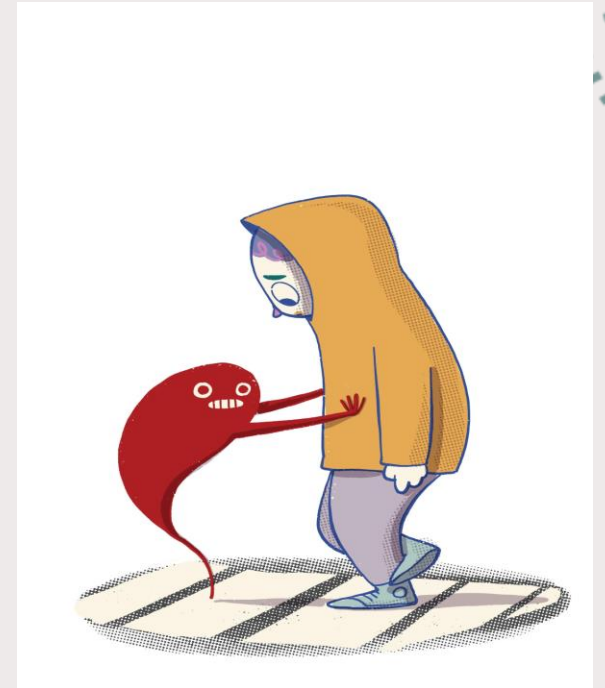
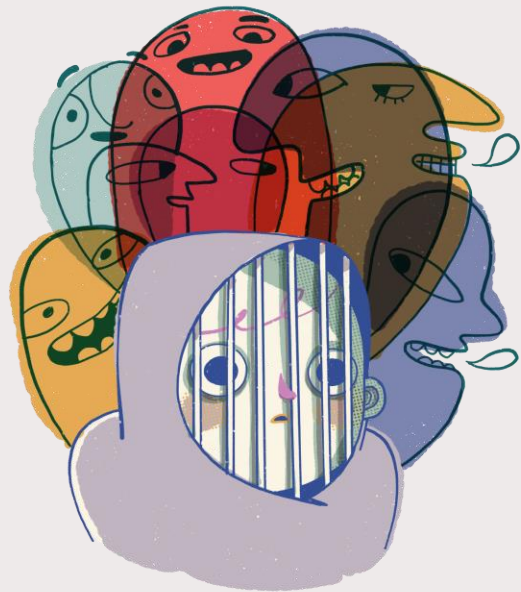


# Grad av engstelse



# Ulike typer engstelse

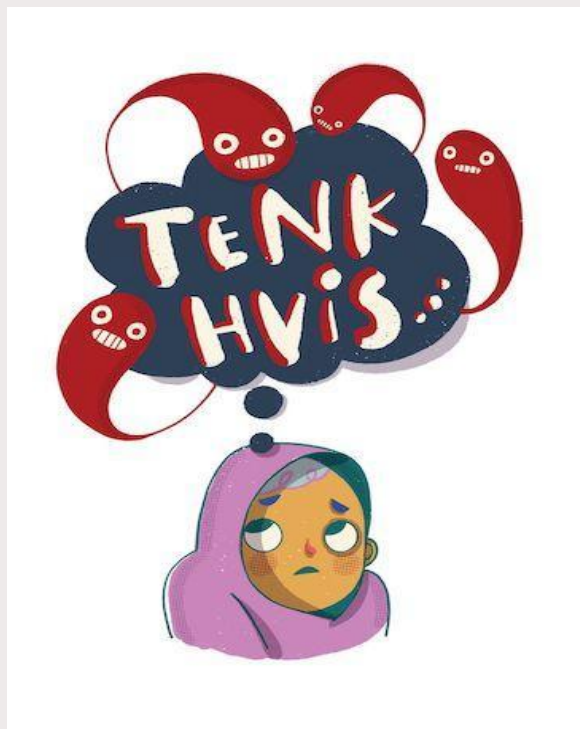
- Spesifikke situasjoner
- Sosiale situasjoner
- Separasjon
- OCD





# Ulike typer fortsetter

- **Generalisert bekymring**
- **Panikk** [P3 forklarer: Hvorfor får vi panikkanfall? - NRK](#)
- **Agorafobi**







**Spesialisthelsetjenesten  
2012**

**Skole og  
helsesykepleiere  
2019**

**Assistert selvhjelp  
Internettbasert hjelp  
2023**



- **ABUP**
- **11 samlinger over 9 uker**
- **35,5 timer totalt**
- **Foreldre med hele forløpet**
- **Skole deltar første og siste samling**
- **Forskning**



- **Lavterskel**
- **8 samlinger over 8 uker**
- **15,5 timer totalt**
- **Foreldre med halve forløpet**
- **Kontaktlærer/timelærere deltar første og siste samling**
- **Gruppeledere representant skole og helse**

# e-RISK

- **7 hovedfilmer om angstlidelser**
- **Digitalt kurs for ungdom fra 12 år**
- **Digitalt kurs for foreldre - aktuelt for alle uansett alder på barn**
- **Digitalt kurs for lærere**
- **Terapeutguide for E-RISK, Mini-RISK og RISK**
- **Lansert mai 2023**
- **e-risk.no**





**Prosjekt  
Mini-RISK  
Kristiansand  
kommune -  
første i  
landet**



Mål: Gjøre KAT for engstelse lett tilgjengelig for alle barn og unge i Kristiansand kommune

Implementere Mini-RISK(mestringsgruppe) på alle kommunens grunnskoler(mellom- og ungdomstrinn)

Representant fra skole og helse, holder gruppe sammen

# Mål

Trene elevene til å håndtere engstelige følelser og ha mulighet til å gjøre hva de ønsker

Trene foreldre og skole for hvordan håndtere engstelige uttrykk på mest mulig utviklingsstøttende måte



# Overordnet mål med Mini-RISK



Gruppeledere  
benytter erfaringer til  
å veilede kollegaer  
knyttet til omfang av  
tilrettelegging



Kompetanseløft for  
skole og helse som  
benyttes overfor  
engstelige elever på  
skolen som helhet



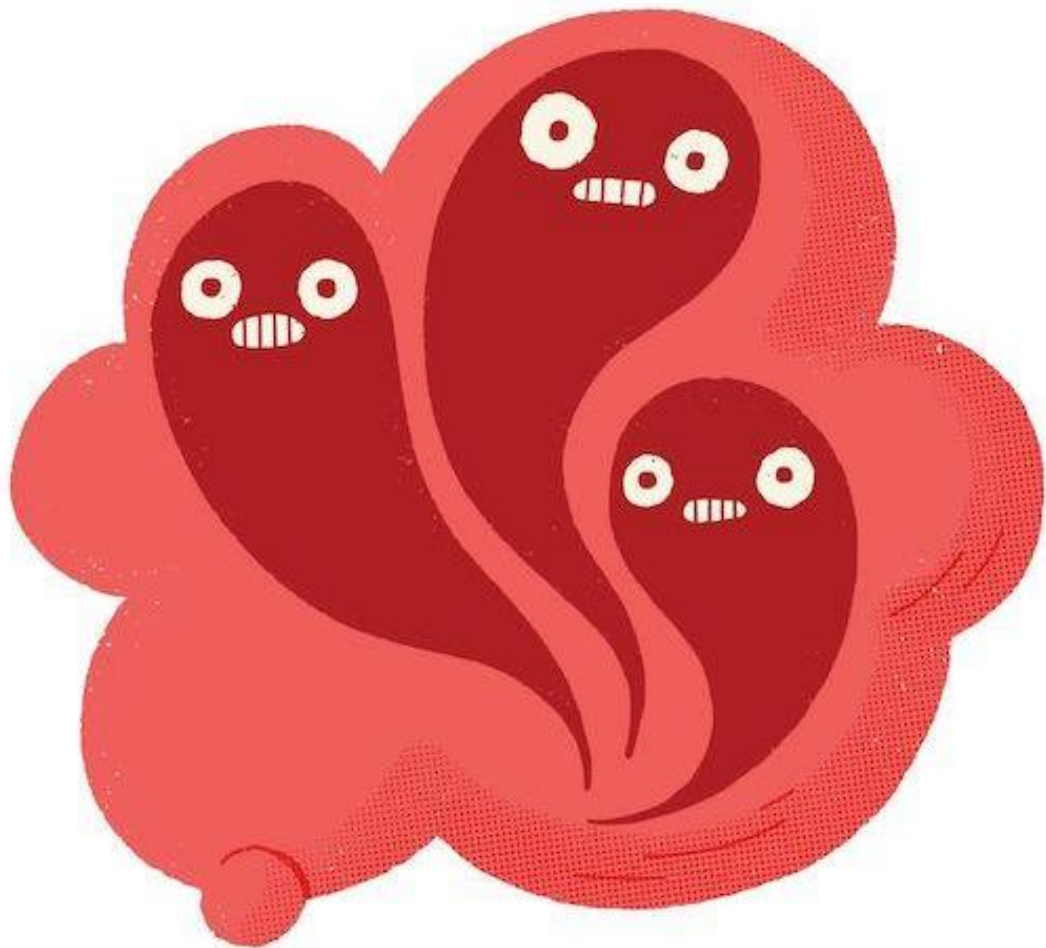
Mulighet for  
konstruktiv endring av  
tilretteleggingskultur

# Fellestrekke hos engstelige

- **Overvurdere sannsynlighet for at noe ille vil skje**
- **Undervurdere egne evner til å håndtere situasjoner**







- **De verste katastrofer**
- **Kommer automatisk og i flokk**
- **Rammer hardt**
- **Troverdige**
- **Overtalende**
- **Tar fokus**
- **Ulike eksempler...**

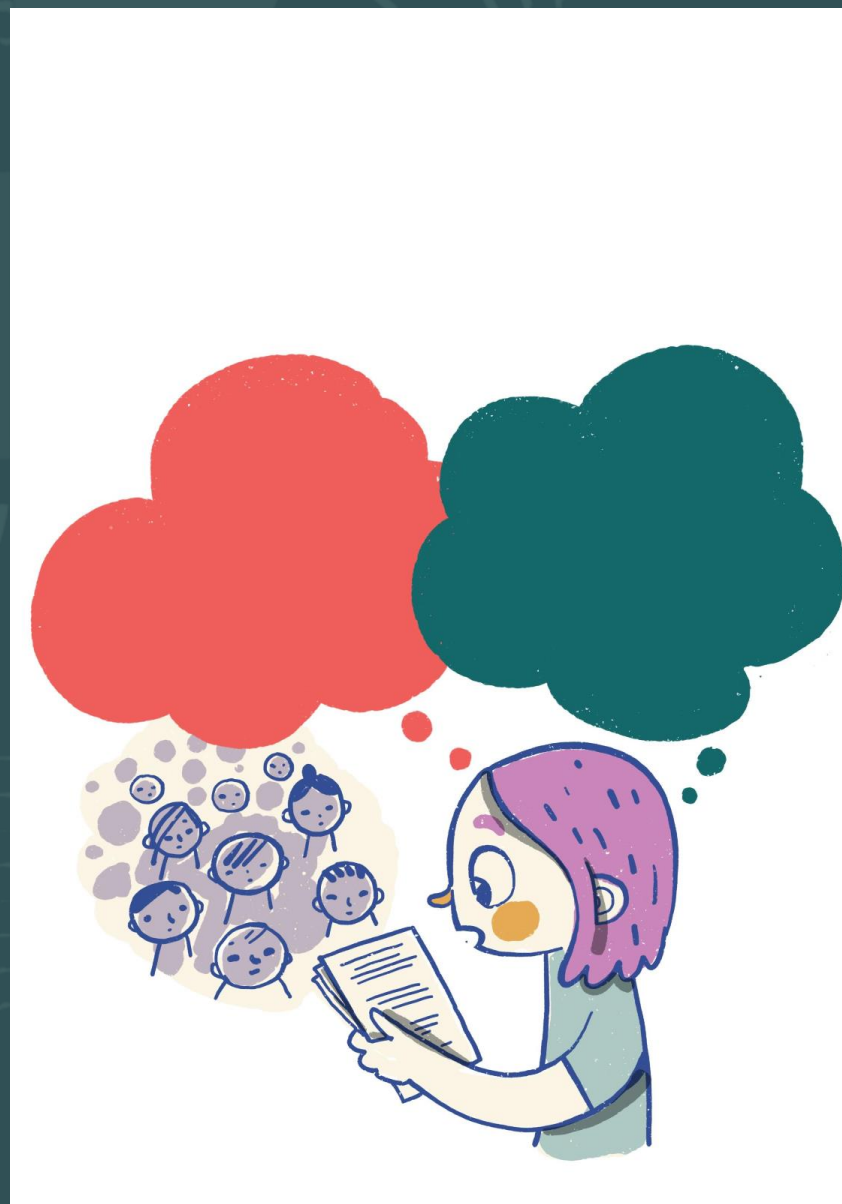
# Rødtanker



- **Kommer IKKE automatisk**
- **Må jobbes frem**
- **Ofte få forslag til hva de kan være**
- **Lite tro på dem i starten**
- **Må erfares gjennom situasjoner**
- **Bør gjentas hyppig**
- **Forsterkes**
- **Ulike eksempler...(obs ift forsikringer)**

# Grønntaker

# Engstelse påvirker:



# Hovedprinsipper



## **Eksponering:**

Utsette seg for situasjoner som øker angsten

## **Respons- prevensjon:**

Slutte med unngåelse og tryggings-triks

MENGDETRENING!!



# 4 nøkler for å takle engstelse



1. Tørre å utsette deg for det du er mest redd for
2. Ikke unngå
3. Ikke bruke tryggings-triks
4. Mengdetrening

Sagt på annen måte:

**"Gass uten brems"**

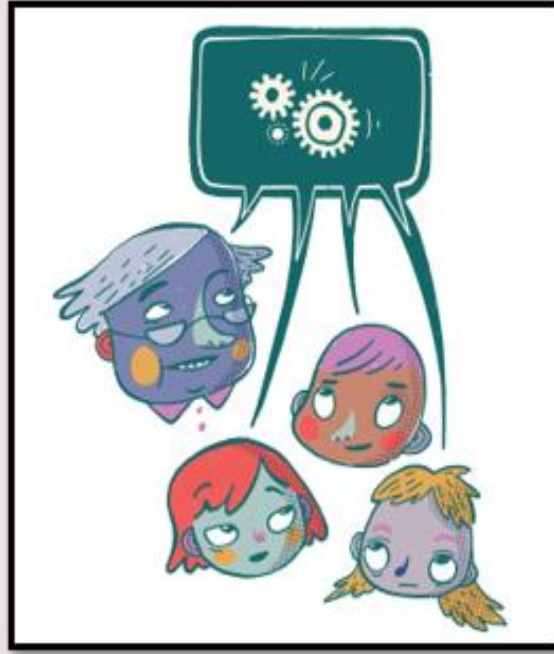
(Filmsnutt - Angstkurven)



# Hovedelementer



**Foreldreinvolvering**



**Skoleinvolvering**



**Eksponering**

# Spørsmål til salen knyttet til engstelige elever

- Hvor mange av dere tilrettelegger for:
  - alternative gymtimer?
  - individuelle/gruppe presentasjon?
  - være inne i friminutt?
  - svarer på samme spørsmål gjentatte ganger?
  - slippe å bli spurt i timene?
  - kan komme til skolen på andre tidspunkt?

# Tilrettelegging fra foreldre

- **Vondt å se barnet sitt være i ubehag**
- **Barnets engstelse kan skape store utfordringer i familielivet**
- **Ønske om å hjelpe**

(filmsnutt foreldre om tilrettelegging)





# Tilrettelegging i skolen

- Travel hverdag
- Vondt å se elevens ubehag
- Tror hjelpsomt
- Trygge for å bli mottakelig for læring
- Redd for å gjøre situasjon verre
- Ofte etter ønske fra foreldre og elev





# Drøfting

- **Hvilke erfaringer har dere med engstelse?**
- **Hva kjennetegner uhensiktsmessig tilrettelegging?**
- **Hva kjennetegner hensiktsmessig tilrettelegging?**

(filmsnutt skole/helse tilrettelegging)

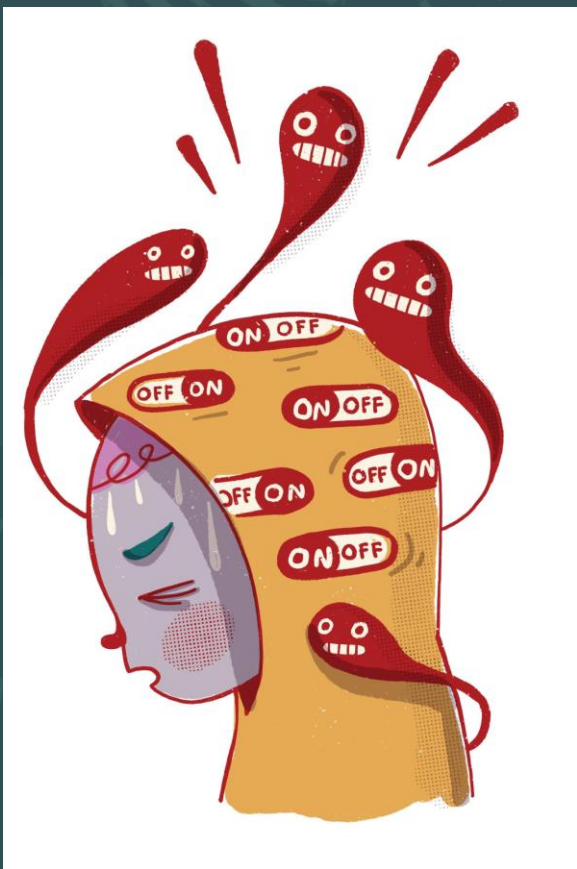
## Uhensiktsmessig tilrettelegging i skolen: "spesialavtaler"



### Ulike eksempler:

- Slippe å presentere muntlig
- Slippe å lese høyt
- Slippe å bli spurt av lærer i timene
- Slippe gymtimer/dusje etter gym
- Slippe å delta på turer
- Gå ut av klasserommet når eleven kjenner på angst
- Møte elever i skolegården
- Ha timer utenfor klasserom
- Gå hjem dersom angsten blir for stor
- Ikke spise sammen med medelever
- Foreldre venter utenfor klasserommet
- Foreldre tilgjengelige på klassesur/elev hjem natt
- All slags mulig tilrettelegging for å forhindre sterke følelser hos eleven

## Uhensiktsmessig tilrettelegging i skolen



En utfordring at engstelige barn og unge møtes med mye tilbud om tilrettelegging

Det paradoksale - har motsatt effekt

Fallgruve for skoler og foreldre - alltid to grøfter på en vei

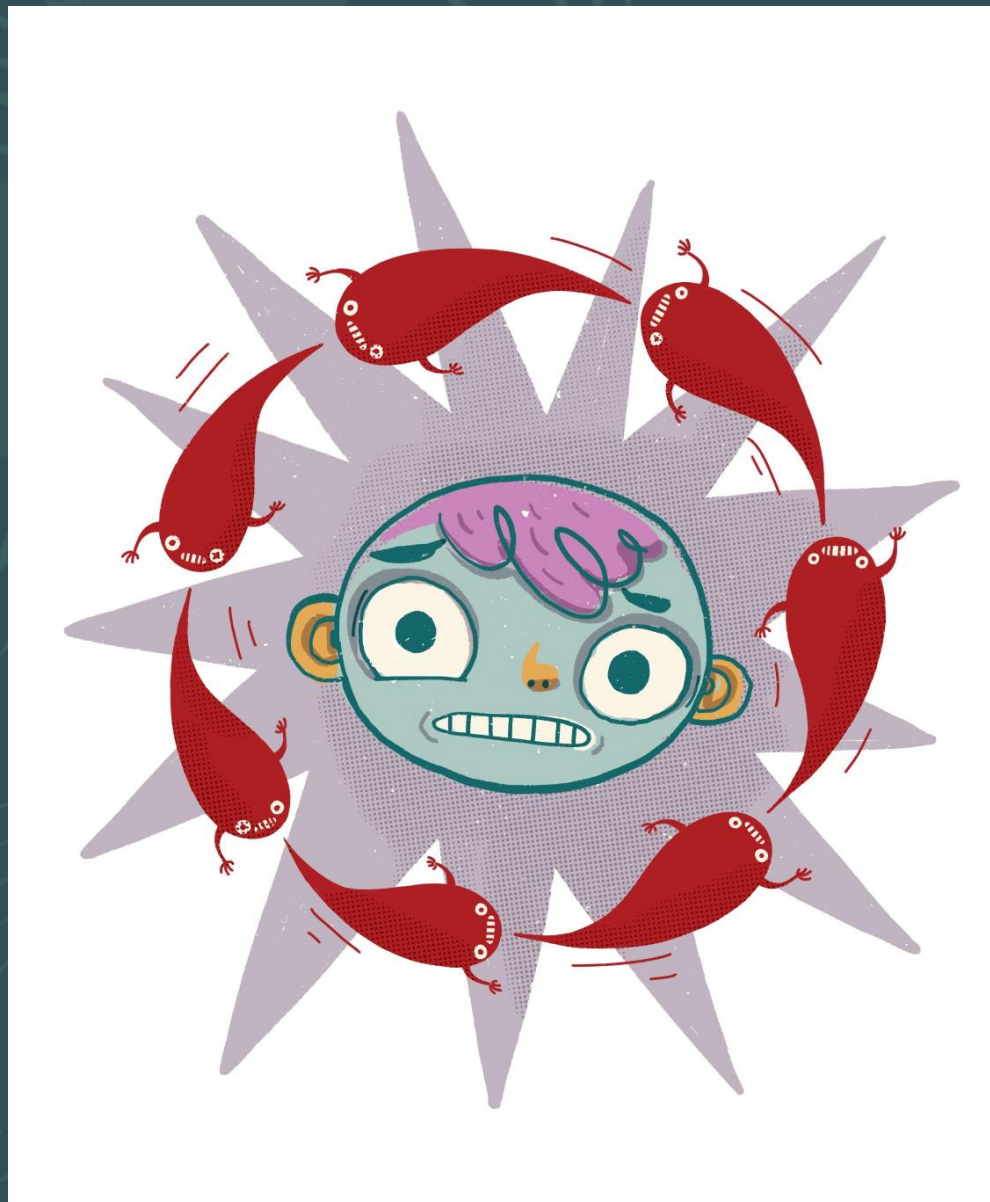


# Tilretteleggingskultur

- En god intensjon om å hjelpe
- Løser situasjon - på kort sikt
- Elev/foreldre ofte fornøyd

## MEN, paradoksalt:

- Opprettholder engstelse
  - Øker engstelse og unngåelse
  - Er ofte tidkrevende og kan kreve stadig mer tid
  - Derfor - ikke hensiktsmessig løsning på lang sikt
- 
- Elev blir fratatt muligheter for **mestring**
  - Kompani Lauritsen





# Vaksinasjonsanalogien

(hentet fra direktør folkehelse Kristiansand)

- En liten dose vanskeligheter tidlig i livet som aktiverer, men ikke overbelaster barnets system for å mestre stress - gjør barnet bedre rustet til å klare større vanskeligheter senere i livet
- En stor dose vanskeligheter tidlig i livet som overgår barnets mestringsevne - gjør barnet dårligere rustet til å klare selv mindre vanskeligheter senere i livet



# Forståelse og hensiktsmessig tilrettelegging

- Må møtes på følelse, vondt å streve med engstelse - både elev og foreldre - men ikke BLI der
- Nødvendig å bli utfordret i passelig tempo
- "Laget rundt barnet" - være på samme lag!!
- "Hjelp eleven, ikke engstelsen"



# Kartlegging av tilrettelegging for engstelige elever

- Lages målrettet plan for at elever skal mestre det de frykter?
- Kan elever gå ut av klasserommet hvis han/hun kjenner engstelse?
- Har elever avtale om å ikke bli spurt i timer?
- Får elever slippe å ha gym/dusje etter gym?
- Har elever avtale om å slippe muntlige presentasjoner foran klassen?
- Slipper elever å ha eksamen/heldagsprøver sammen med andre elever?
- Får elever undervisning utenfor klasserommet?
- Henter lærere elever i skolegården mm?
- Kan elever gå hjem dersom blir engstelig?



# Tilrettelegging uten plan

- **Dobbel kommunikasjon med indirekte bekreftelse**
- **Støtter opp om elevens egne vurderinger om manglende håndteringsevne og hvor galt det vil bli**
- **Forsterker elevs manglende tro på egne vegne**
- **Forsterker paradokset**





# Tilrettelegging i skolen



**Uhensiktsmessig tilrettelegging;** elev slipper å gjøre det som fryktes uten at det utarbeides plan for å mestre det eleven er redd for



**Hensiktsmessig tilrettelegging;** skolen jobbe systematisk med hvordan elev skal mestre det eleven ikke tør





# Mulige årsaker til at uhensiktsmessig tilrettelegging vedvarer over tid

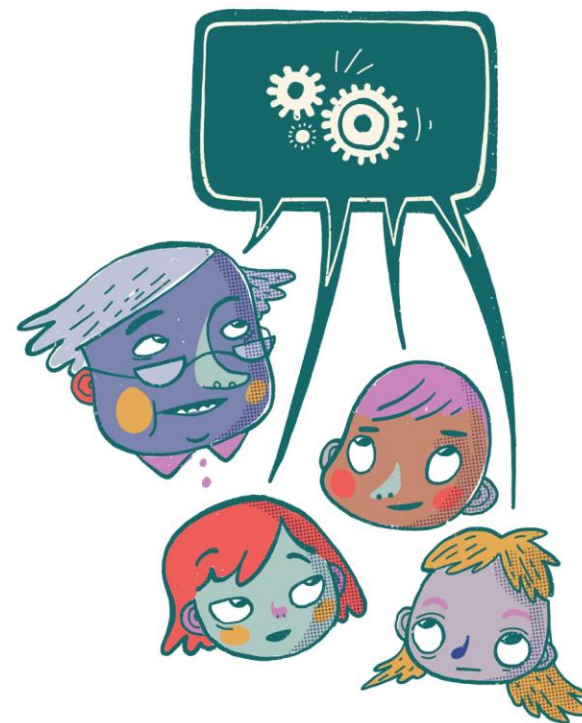
Lærere kan:

- oppleve forespørsler/press fra foreldre og elev
- bekymre for forverring/skade eller uteblivelse
- være usikre på andre mulige alternativer
- kjenne på for lite kompetanse til å gi hensiktsmessig tilrettelegging
- ha lite tid i hverdagen til å jobbe systematisk med å redusere tilrettelegging
- erfare ulik rådgivning fra ulike instanser(eks PPT, ABUP) som ikke er i tråd med prinsippene i kognitiv atferdsterapi for angstelse
- gjenkjenne seg i elevens vansker



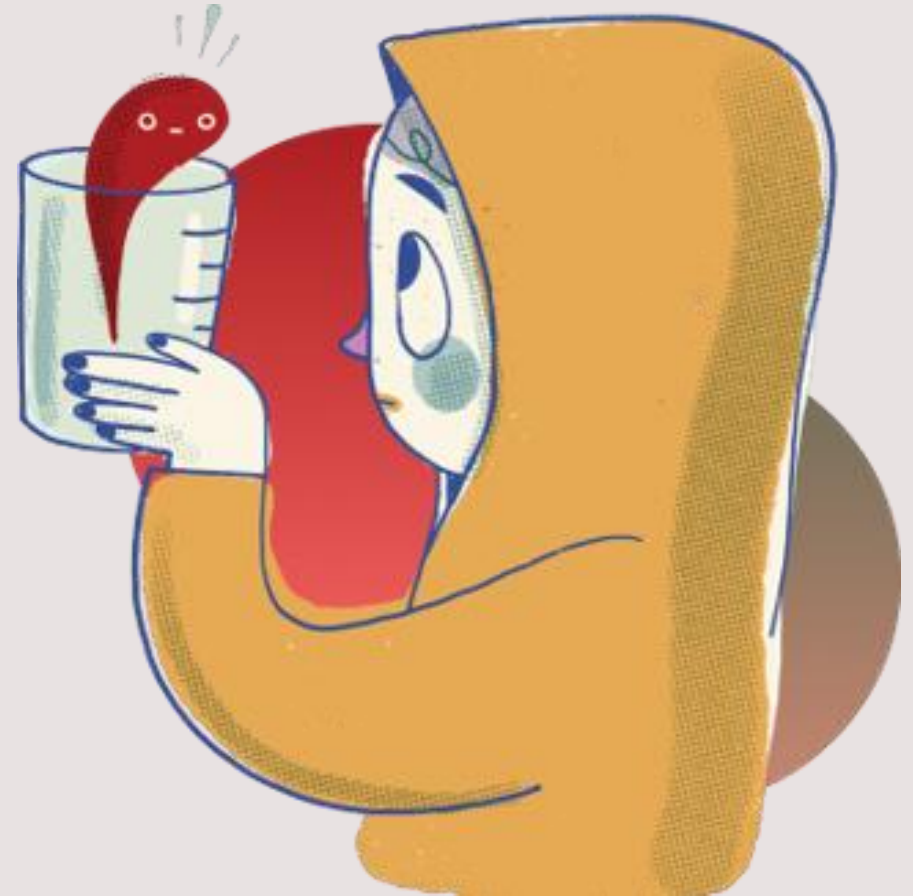
# Dersom sprikende råd i samarbeid med andre instanser

- Etterspør om det er andre forhold utover engstelse som dere ikke er kjent med som må hensyntas
- Kommunisere tydelig at prinsippene i kognitiv atferdsterapi er anbefalt for håndtering av engstelse og gir utgangspunkt for hensiktsmessig tilrettelegging
- Dersom samarbeid med ABUP, etterspør om kontaktperson har drøftet oppfølgingen internt med RISK-gruppeledere(oed-team)



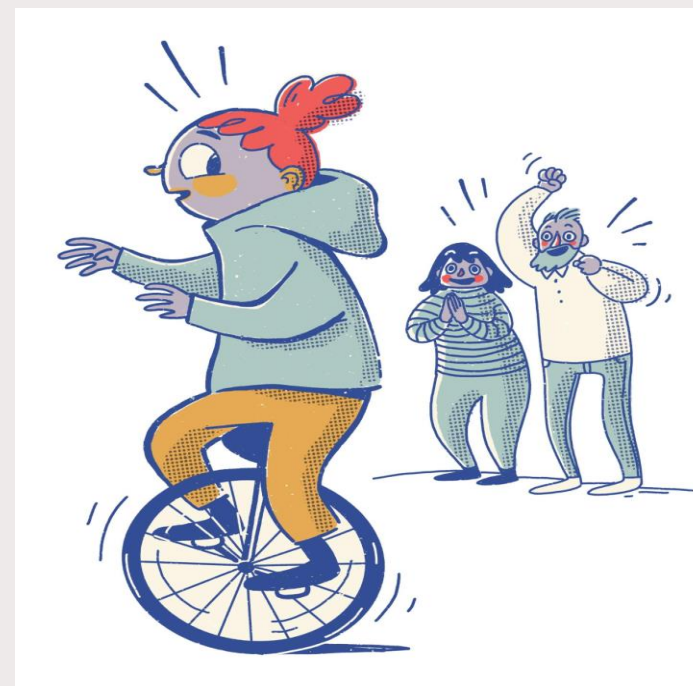
# Spørsmål til seg selv - bevisstgjøring

- Trygget/beroliget elever?
- Deltatt i tryggings-atferd relatert til engstelse?
- Hjulpet elever til å unngå ting som kan øke engstelse?
- Unngått å gjøre ting i klassen pga elevs engstelse?
- Endret klassens rutiner pga elevs engstelse?
- Gjort ting som vanligvis ville vært elevs ansvar?
- NB hvis svarer flere ganger/ofte!!



# Egenrefleksjon

- hvem er jeg i møte med engstelig elev?
- hva vekkes i meg?
- hvilke signaler sender jeg ut?



# Kultur egen enhet

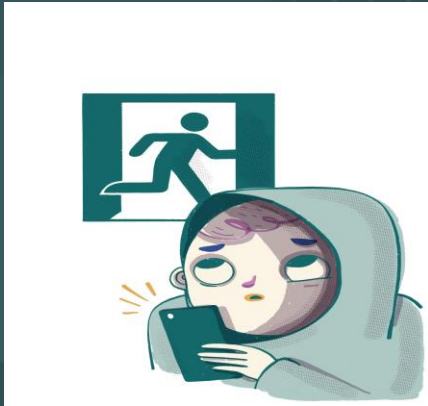
Tema på dagsorden? Aktuelt tema?  
Hvor stort er omfang på vår skole?

Åpenhet om tema? Hvordan hjelpe  
og støtte hverandre som kolleger?

Felles løsningsforslag? På det  
enkelte trinn, personlig for den  
enkelte lærer, på skolen som helhet  
- eks koordineringsgruppe?







# Tryggingstriks - øker også engstelse

- Be om forsikring
- Se ned
- Snakke lavt
- Ha håret foran ansikt
- Ha på hette/caps/lue
- Spenne kroppen
- Holde fast i noe for å ikke vise at skjelver
- Sette/legge seg ned
- Distraherer med å se på mobil/tv
- Glemme gymtøy
- Være syk/skadet i gymsal
- Paradoks: blir mer synlig når prøver å være usynlig

**Elevene sterk tro og erfaring:**

**- tilrettelegging og tryggingstriks er det som MÅ til for å slippe unna angstelse og kroppslig ubehag**

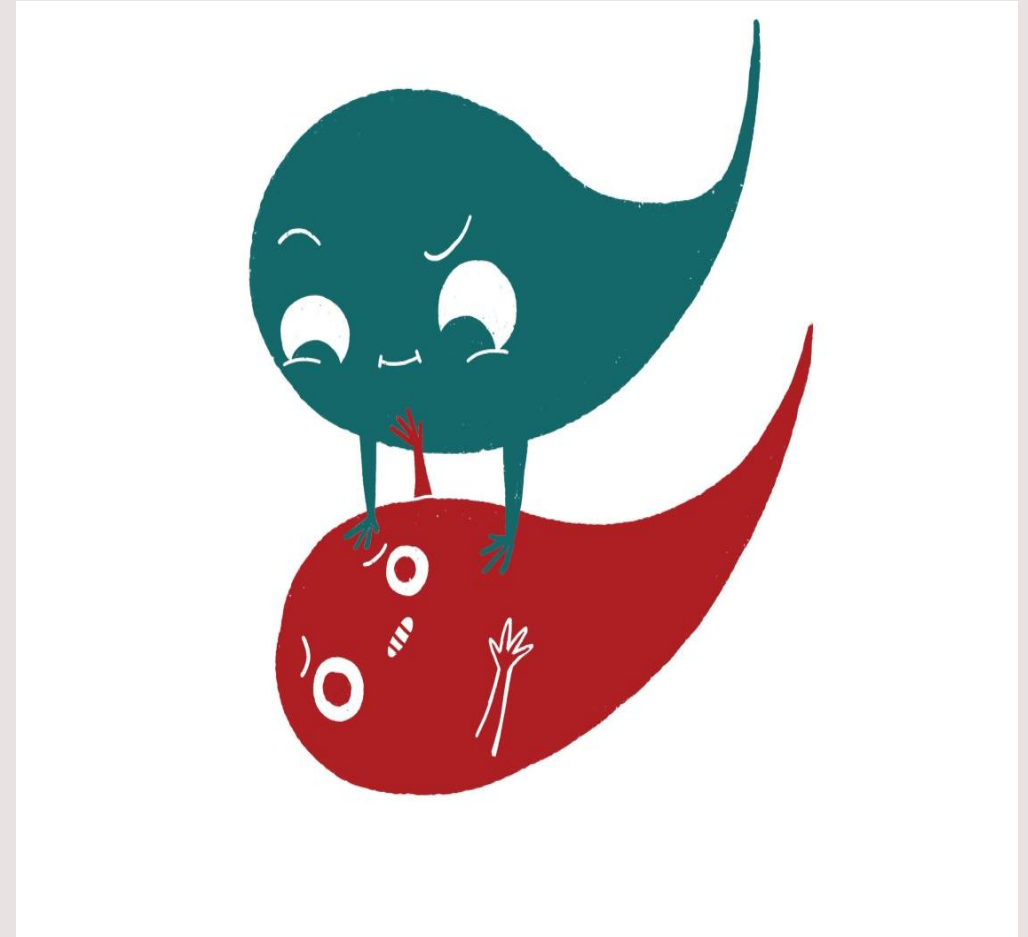
**.....ELLER?**

(filmsnutt elever om tilrettelegging i skolen)



# Når behov for tilrettelegging

- Plan
- Tidsaspekt - tidsbegrenset avtaler
- Evalueringspunkt
- Fremdrift, mestringsstige
- Involvere elev, foreldre og lærere
- Konkret MOT et mål



# Generelle holdninger

- **Ekte farlig vs ikke ekte farlig**
- **"Den nødvendige smerte" - krever mye av de rundt**
- **Hvordan ruste barnet positivt best mulig for voksenlivet**

(Filmsnutt elever om foreldres tilrettelegging)



# Generelle holdninger forts.

- **Lyst vs lurt**
- **Fokus på hva barnet/ungdom ønsker å mestre - finne trinnene mot målet sammen**
- **Heie og motivere fremfor trøste og tilrettelegge**



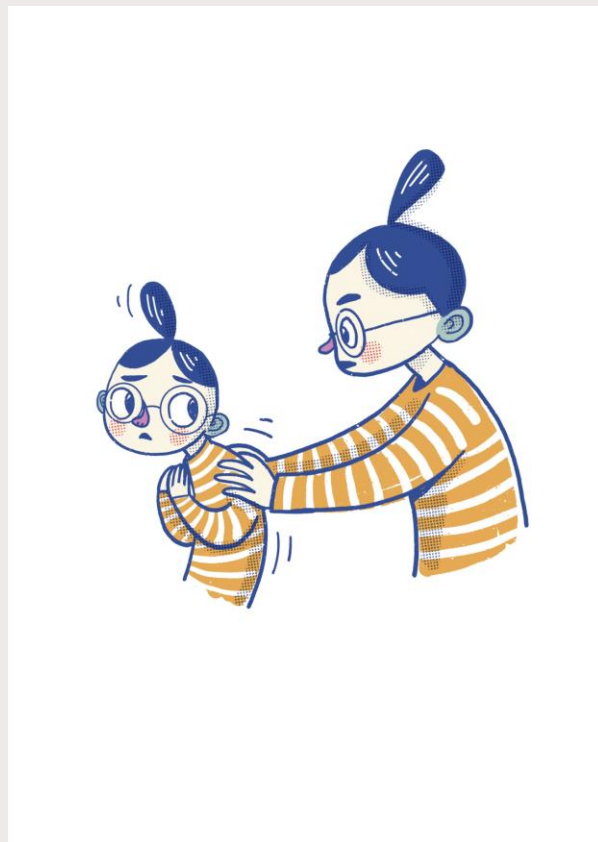


# Fallgruver

1. For snill og ettergivende
2. For streng og for lite støttende
3. En mix av 1 & 2



# Rollen som hensiktsmessig heiagjeng



(Filmsnutt foreldre slutte med tilrettelegging)

# De voksne som rollemodeller



- **Vær et godt forbilde**
- **Del når du selv har turt noe som var vanskelig for deg**
- **Barna gjør ikke alltid som du sier - men som du gjør**
- **Bruk situasjoner som oppstår naturlig i hverdagen - både foreldre og lærere**



# Hva kan skolen gjøre?

- **KLASSEMILJØ**
- Et trygt og anerkjennende miljø hvor en lærer å ta vare på hverandre
- Aktiv læring; eks fra Kristiansand ungdomsskoler: «Sånn fungerer vi»
- Organisering av plassering/gruppearbeid, ikke la elevene velge hverandre
- Det er lov til å dumme seg ut
- Å gjøre feil er en del av læringsprosessen
- Latterliggjøring blir tatt tak i og håndtert
- Minst 1 annen venn!!!
- •Etablere et språk i klassen for følelser, tanker og atferd (psykens ABC, rød & grønne tanker, spinnville følelser)



# e-RISK i skolen

For lærere: 3 moduler

Modul 1: Tilrettelegging

Modul 2: Lærerstøtte under eksponeringstrening

Modul 3: Universelle undervisningsopplegg

Hovedmålsetting er å få kunnskap om engstelse og tips til hvordan håndtere engstelige elever

Anbefales å se hovedfilmene om de ulike engstelsene

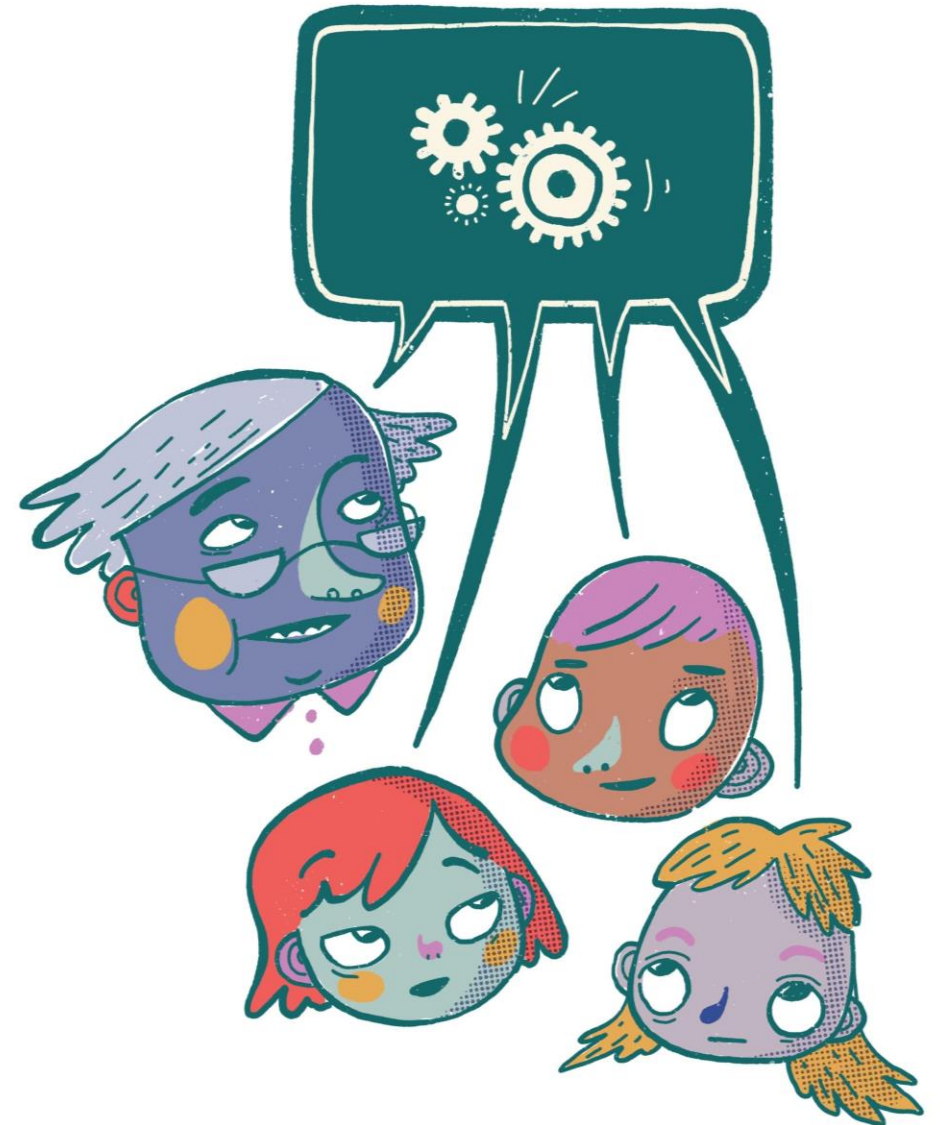
Oppfordre alle foreldre til å se gjennom, nyttig selv om barn under 12 år





# Modul 2; Lærerstøtte gjennom eksponeringstrening

- **Tips til hvordan lærere kan støtte engstelige elever**
- **Hvordan lage god plan for øving**
- **Konkrete tips til hva man kan si til elever som skal øve på noe de er redd for**



# Tips til hvordan støtte elever i øving

- Legge til rette for gradvis øving i timene, jevnlig over tid
- Støtte elev på å være i ubehag
- Stille spørsmål jfr rasjonale
- Samarbeid med elev og foreldre
- Samarbeid med andre instanser
- Støtte at bedring går i bølger

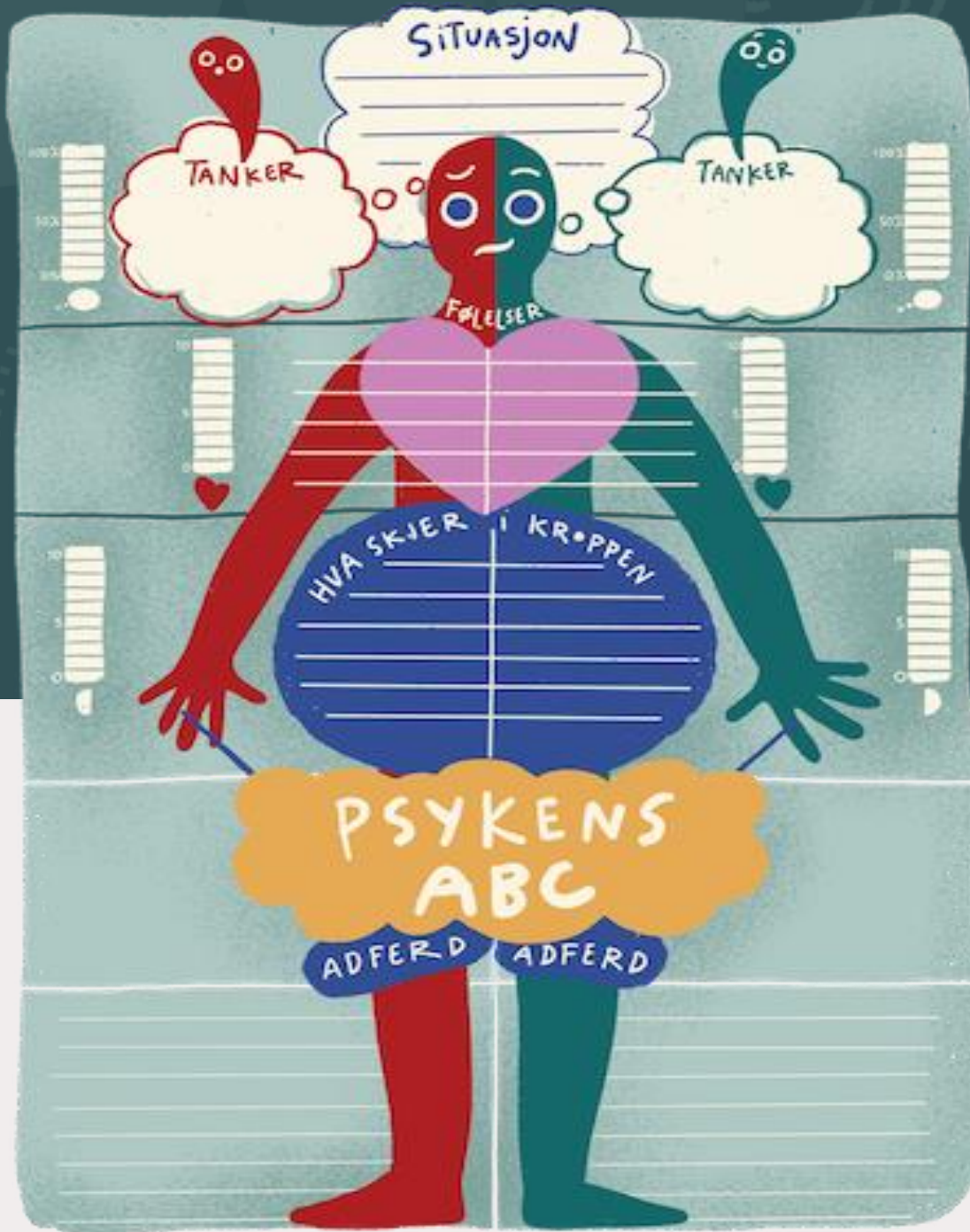


# Skalering av engstelse

Skala 0-10

Anbefalt treningsområde 5+





# Psyken ABC

**Ryddesystem**  
**Få oversikt**  
**For ungdom, foreldre og**  
**lærere**



# Modul 3; Universelle undervisningsopplegg

- **Tre undervisningsopplegg som har mål forebygge engstelse hos barn og unge i alderen 12-18 år**
- **Til bruk i klasseromsundervisning**
- **Normalisering av følelser**
- **Filmer, spørsmål til diskusjon i klassen, øvelse og hjemmeoppgave**

(Filmsnutt skoleinvolvering)





# e-RISK som mulig hjelpemiddel

- **Benytt aktivt i personalgruppa - gjennomgå lærermodulen**
- **Benytt aktivt overfor foreldregruppa**
- **Bruk i gruppene - universelle undervisningsopplegg**
- **Gjør elevene kjent med tilbudet**
- **Benytt kompetanse i samarbeid med elev, foreldre, samarbeidspartnere**



**Takk for  
oppmerksomheten**

