

Kunnskap om årsakssammenhenger - om risiko og beskyttelsesfaktorer for utvikling av psykisk helse på individ-, gruppe- og samfunnsnivå.

Tormod Rimehaug
27. september 2017

Helse, utvikling og læring Henger tett sammen i oppvekst

SYKDOM?

Definisjonen på SYKDOM (Diagnosekriterier:)
(gjelder særlig psykisk helse)

- 1. Symptomprofil
- 2. + Funksjonssvikt
 - Arbeidsevne
 - Sosial funksjon
 - Læringsevne
 - Livskvalitet

EN ÅRSAK => ETT PROBLEM ?

- Gammel lineær modell
- Dominerer avis-oppslag
- Bekreftes **sjelden / aldri** i forskning
- Kan ikke lenger kalles
«den medisinske modellen»

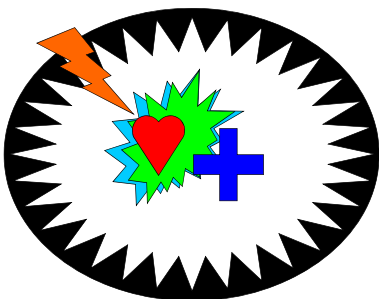


Helsefilosofi



- Ny sykdomsforståelse underbygger ikke EN årsak
 - Overforenkling eller enøyndhet
- Mangefaktor-modeller
 - Programmert - Disponert - Sårbarhet
 - Beskyttelse - Motstandskraft - Ressurs
 - Utløsning - Forverring - Oppretthold
 - Selvreparasjon - Kompensering - Mestring

SYSTEM-MODELL



Teoretisk System-modell

-  • Sykelighet / funksjons-svikt
-  • Akutt belastning
-  • Langvarig skadelig miljø
-  • Sårbarhet / disposisjon
-  • Personens mestring / motstand
-  • Omgivelsenes beskyttelse / støtte
-  • Dynamisk samspill over tid

Hva kan vi gjøre noe med? Muligheter?



- Sykelighet / funksjons-svikt
 - LITT: Dempe symptomer / ivareta



- Akutt belastning
 - FORTID: Ingenting NA: Kanskje



- Skadelig miljø
 - FORTID: Ingenting NÅ: Kanskje



- Sårbarhet / disposisjon
 - Tidlig forebygging / livslang utvikling



- Personens mestring / motstand
 - MYE, men det tar tid



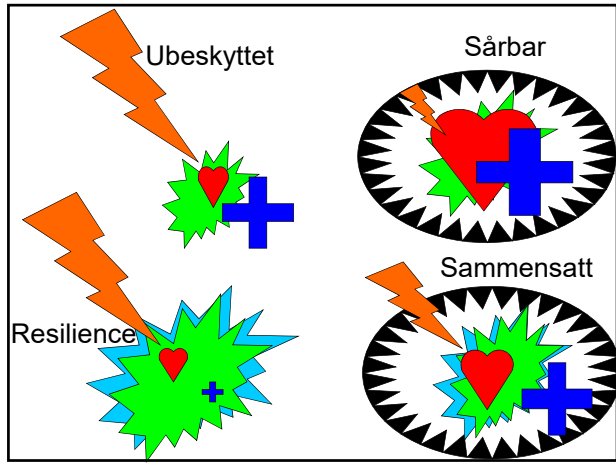
- Omgivelsenes beskyttelse / støtte
 - MYE, hvis påvirkbar



- Dynamisk samspill over tid
 - Utholdenhet VARER og har RINGvirkninger

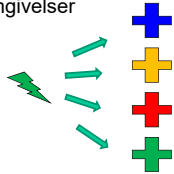


- Ressurser



Systemmodeller inneholder BÅDE

- **Ekvifinalitet**
- Eks.: Mishandling kan ha bakgrunn i
 - Foreldreproblem
 - Ekstrem-situasjoner
 - Miljø/kultur/moral
 - Barns dysfunksjon
- **Multifinalitet**
- Eks.: Traumatisering gir *alle slags problem*
 - Hvis langvarig, gjentatt
 - Sårbarhet
 - Mestring
 - Omgivelser



Resilience-faktorer

(NB! Resilience-begrepet?)

- Barnet
 - Medfødte egenskaper og tilegnede ferdigheter
 - Temperament, personlighet, sosiale ferdigheter, forståelse
- Relasjoner
 - Tilknytning, trygghet, støtte, beskyttelse, styring
- Foreldre
 - Egenskaper, handlingsmønster, kunnskap, erfaring, ferdigheter
- Nettverk/omgivelser
 - Ressurser, tilgjengelighet, årvåkenhet, mobiliserbarhet

VIKTIGST: Mestringsressurser – individ, omgivelser og kultur - som kan mobiliseres og/eller læres. F.x.

Forståelse, indre trygghet, ytre trygghet/ivaretagelse/beroligelse

Genetikk og biologi

Ikke skjebne

- samspiller med erfaring og miljø
- epigenetikk: DNA Kan
 - Aktiveres / Skrus av
 - AV Tidlig «miljø»
 - Sult / stress / omsorg
- = identitet / unikt særpreg
- Ulik utforming i hver livsfase
- Kan formes / mestres

BEFOLKNINGEN

- Hva trenger ALLE (almen forebygging)
- Identifiserbare risikogrupper (selektiv forebygging)
- Tidlige bekymringstegn (indikert tidlig-intervensjon)
- De TO første er mest aktuelle for folkehelse-tiltak

Voksnes problemer og konflikter – BAPP – barn som pårørende

- Hvor vanlig er det? – fra 15 % – 60% -kriterier?
 - Folkehelseinst. (Torvik, 2011)
 - Livsløps-risiko helse
 - Belastende opplevelser
 - Redusert livskvalitet
 - Genetisk deling av risiko
- Mulighet for mestrings-læring
- Familiesamtaler / BAPP-grupper
 - Åpenhet og almenopplysning

Familier/barn/unge i Barnevernet;

- Har opphopning av
NESTEN ALLE BELASTNINGER OG PROBLEMER
- Høyere forekomst av de fleste problemer (ikke lærevansker)
Oftere kombinasjoner av problemer
Større variasjon i fungering
- Genetisk risiko-oppnopning
Miljø/samfunn – mangler og belastninger
Belastende historier/hendelser

Barn utøver vold / overgrep

- Vold og overgrep – utvidet perspektiv - blinde flekker
 - Mellom jevnaldrende
 - Mellom søsken
 - Barn som overgripere/voldutøvere
 - Barn som tyranniserer foreldre/voksne
- Skjules MER enn når foreldre er utøver
- Myte at alle har vært offer selv (noen, men ikke flertall)

Uoppdaget 1+

- Vanskelig å se mer enn ETT problem?
- Mistrivsel/utagering/tilbaketreining/Omsorgssvikt
 - *signal om FLERE problem*
- Flerfaglighet, profesjons-samarbeid, multi-informant



Livspensum

- Tilknytning og relasjons-mottakelighet
 - Svangerskap og de første årene
 - > sosiale ferdigheter
- Emosjons-regulering (eget temperament)
 - Barnehage -> skolealder
- Konfliktløsning
 - Med hverandres hjelp fra barndommen
- Ubegagstoleranse og arbeidsvaner
 - Hvordan erobre livet / Nytte av IQ, hvordan bli god
- Innlevelse, ivaretagelse og støtte
 - Vennskap, Inkludering, og trakassering

Relevant for MILJØENE

- Hjem
 - Foreldreferdigheter
 - søskensamspill
- Skole
 - Klassemiljø
 - Klasseledelse / skoleledelse
- Lokalmiljø
 - Holdninger
 - Handlingsmønster
- Samfunnet
 - Rustligang
 - Kontroll/Hjelpesystemer

Foreldre-ferdigheter

- ICDP
- CoS – Circle of security
- DUA – «oppmerksom omsorg»
- « New authority»

Autoritet; foreldre, lærere, 'ledere'




Moderne familiekultur:

- Hovedfokus på Omsorg
- Kulturelt underskudd på utøvelse av autoritet
- Svake ferdigheter i positiv autoritets-utøvelse
- «curling-foreldre»

«Ny Autoritet» / NonViolent Response

Foreldrestyrking / miljøterapi / lokalmiljø-tiltak (ikke-vold)

- Autoritet skapes i relasjon
- Klare utsagn som ikke tvinges / forhandles
- Ansvarliggjøring / godtgjøring / forsoning
- Autoritet er kollektiv
- (likhetstrekk med MST – multisystemisk terapi)
- trimehau.wordpress.com

 A U T O R I T E T 	Autoritær Styre/forme barn Voksne har svaret Straff/belønning -> lydighet	Autoritativ -Lytter / varm +Forventning/struktur -Respekt og tydelighet -> selstendig ansvar <small>(Diane Baumrind - fire foreldrestil – se Youtube)</small>
	Forsømmelse - Ikke lytte / involvert - Lite norm / grense - (egne problem) -> ikke plage	Fri oppdragelse - Barns ønsker / følelser - Lite regler / struktur - -> selvrealisering
	F Ø L S O M H E T 	

Mobbing/agresjon

- Lokal-kultur : Toleranse for agresjon / trakassering
- Jevnaldrende-miljø / hva gjør «tilskuerne»
- Voksnes / positiv autoritet tilstede
- Skole: ledelse/ klasseledelse/ sosial læring = forebygging
- Positiv tilnærming som første-skrutt
- Spelling og sosialisering av alle 3 parter
- Sanksjoner og omplassering som tredje-skrutt
- Den farlige null-visjonen !
 - Null-toleranse er OK, så lenge positiv vinkling er første-valg

Barnehage-/Skolemiljø

- Bh/Skolen arbeidsplass for elever OG personale
- Samfunnets sosialisering av ALLE
 - Verdiformidling
 - Ferdighets-trening
 - Kunnskaps-formidling
 - Arbeidsvaner/arbeidsmoral
- Lignende standarder for gode foreldre / lærere
- Må møte HELE variasjonsbredden blant barn
- Fokus på MER enn prestasjoner/resultater

Konfliktløsning

- En **ferdighet** som må læres
 - Ikke de voksne som skal ORDNE OPP
 - Lære barn framgangsmåter for å ordne opp
 - Kompromiss, innlevelse, se seg selv, megle, godtgjøre, forson
- «Pensum» i både barnehage, skole og idrett o.l

Forskjell mellom ungdommenes vansker og det de voksne i hjem/institusjon og skole oppdager



Utfordring

Hvem skal oppdage ungdommenes psykiske vansker hvis ikke lærere og foreldre ser dem?

Bør ungdom ha sterkere rett til å søke hjelp selv?

Hvordan sette sammen forskjellige opplevelser



Elever som strever
Hva kan skolen gjøre positivt?

Å ha lærere som er særlig interessert i elevene som strever på skolen, gir økt læring i denne gruppen

- Elever med problemer trenger **MER** å oppleve at læreren bryr seg om dem / viser respekt
- De trenger **lett oppfølging** og rask respons når de er i ferd med å gi opp
- Slike lærer fremmer elevenes **motivasjon for å jobbe**, også når de synes det er vanskelig



28

Positiv relasjon

Positiv lærer-elev relasjon påvirker studenters

- prestasjonsnivå
- sosiale fungering
- adferdsmessige fungering - både i et kort og lang tidsperspektive

Sosiale relasjoner mellom lærer og elev har også vist seg å påvirke **fravær** og **drop-out** rater



29

Beskyttende- og risikofaktor

Kvalitet på lærer-relasjonen er viktig for ALLE elever.

Elever med psykiske vansker og lærevansker trenger beskyttende og ivaretagende voksne **MER** enn andre

Kan snu en belastende skolehverdag til å bli stimulerende

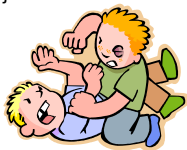
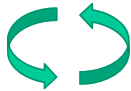
Straff og utstøting forverrer konsekvensene av andre problemer



30

Sårbare barn

Barn med adferdsproblem, lærevansker, angst og depresjon utvikler lettere negative relasjoner / kommer i konflikt med omgivelsene



Opprettholder/øker deres adferdsproblem

31

Betydning for depresjon og adferd

God relasjon beskytter ungdom mot depresjon og dårlig adferd i årene 13-18



Negativ relasjon til lærer predikerte gjentatt depresjon et år etter for unge jenter (ikke gutter)

Positive lærer-elev relasjoner fører til reduserte atferdsvansker



32

Styrking av kommunehelsetj.

Metoder

- Mestringsgrupper
- Mesternde barn
- BAPP/BFS
- Psykologisk F.Hj.
- Foreldrekurs
- ..
- ..
- Komm.psykolog
- Skolehelsetj.
- Familieambulatorie
- Samhandling
- Konsultasjon
- Samarbeid med frivillighet

Rus-ending blant ungdom

- Tilgang på rusmidler – stor betydning for risiko
- Økonomi – tilgang på penger er en risiko

Effekt og nytte

- «Hyggelig og positivt» er ikke godt nok
- Må vise effekt og kunne vurdere kostnad/nytte
- NNT – Numbers necessary to treat
 - Hvor mange «behandlet» for hver syk forhindret
 - 60% nytte vanligvis svært bra i behandling
 - 1/100 - 1/10 vanlig i forebygging
 - Samfunnsøkonomi / kostnad/ nytte i et tiltak?
- NB! indirekte effekter kan gi bedre NNT
 - nå mange gjennom omgivelsene

Optimal ADHD?

- Mer enn vanlig gode foreldre
- Mer enn vanlig god skole / lærer
- God egenmestring
- Tolerant nærmiljø med mulighet for utfoldelse
- Sikkerhetsventiler / nødutganger i hverdagen
- Når alt dette er optimalt - medikamenter overflødig

PTSD – sårbarhet

Minst 30% klarer seg bra på sikt UANSETT

Mer kroniske problem HVIS

- sårbarhet, ekstrem-belastninger, dårlig akutt-hjelp

Toleranse for vold

- Lokalkultur
- Hva anses ordinært
- - «noe du må tåle»

Familie ambulatoriet o.l.

- Følge risiko-familier aktivt fra svangerskap til skole
- Spille positivt på epigenetikk - forebygge
- Plukke opp tegn til negativ retning - tidligintervensjon

Triangulering

- Møte «ekspert» / profesjonell / kyndig SAMMEN
 - Bruke 2.linje / Kommunepsykolog / Skolehelsetjeneste / Klok slekting /
 - Ta med venninne, lærer, familiemedlem
 - Høre andre snakke *OM MEG*
 - utvide med andres observasjoner / tanker

Konsultasjon og samhandling

- 1./2.linje samhandling i stedet for henvisning
 - Drøfting av utfordringer, - konsultasjon
 - Veiledning på metoder og strategier
 - Opplæring i metoder og strategier
 - Støtte til kvalitets-sikring, vedlikehold, revitalisering

Depresjon/selvskading -

Epidemi i vestlige/rike land - Hvorfor

- Generasjon prestasjon – individ/kultur-drevet
- Prestasjonspress skole/foreldre
- Kroppspress kultur/media/jevnaldrende
- Digitale medier/smart-telefon – «SKYEN»s verden
- Voksnes fravær som kjentmann/autoritet