

# Hvordan kan nettverk, skole og hjelpemiddelapparat samarbeide til beste for barn og unge?

Oslo 1.10.09

”Det trengs en hel landsby for å oppdra et barn”

Afrikansk ordtak

# Møtet

- "Ved møtestedet er der verken fullstendig uvitende eller fullkomne vismenn; der er kun mennesker som sammen prøver å lære mer enn de vet nå"
- Paolo Freire: De undertryktes pedagogikk

# Hva er det vi gjør?

- Samtale: Å tale sammen
- Kommunikasjon: Innebærer å snakke sammen.
  - Av latin "communi care" – gjøre felles.
- Dialog: En samtale mellom to.
  - En løpende meningsutveksling for å skape forståelse og å utjevne motsetninger.
- Meddele: Å dele meninger og opplevelser med den andre, vi skaper et fellesrom eller et opplevelsesfellesskap.
- "Gjensidig kommunikasjon er et grunnleggende behov hos mennesket"

# Sokrates

- I antikken, i det gamle Hellas, var den gode samtalen, dialogen, høyt verdsatt.
- Sokrates forsøkte gjennom åpne spørsmål å hjelpe folk til å tenke over sine liv.
- Samtalen og kommunikasjon som forutsetning for å bli helere mennesker, er nok like gammel som selve språket.

# Nettverk er relasjoner

I nettverk og relasjoner ligger

- Viten
- Informasjon
- Følelser
- Samvær og sammenheng
  - Ressurser
  - Anerkjennelse
- Støtte og bekreftelse

- Nettverkets styrke er kvaliteten på relasjonene
- Kvaliteten på relasjonene avhenger bl a av menneskers sosiale intelligens
- Nettverk og sosial intelligens er to sider av samme sak

## Tom Andersen:

- ” Våre følelser og tanker skapes i omgang med andre mennesker. Om mulighetene til omgang med andre ikke fins, kan det få alvorlige følger.”
- Fra hans foredrag: ”En annen psykiatri og et annet menneskesyn” april 2003

# Lytting og kommunikasjon

- 1. Lytte ukritisk
  - 2. Lytte aktivt
- 3. Lytte empatisk

# Lytting og kommunikasjon

- 1. Propaganda
- 2. Informasjon
- 3. Asymmetrisk kommunikasjon
  - 4. Symmetrisk (likeverdigg) kommunikasjon

# Hva kjennetegner en god samtale?

- Ledere, brukerrepresentanter og ungdommer svarte det samme:
- Respekt
- Aksept
- Forståelse
- Likeverdighet
- Vis at du bryr deg
- Nærvær
- Kroppsspråk
- Empati
- Varme
- Lytt til meg

# Mental Helse Norge

- En interesseorganisasjon – Norges største brukerorganisasjon - som jobber for økt åpenhet om psykisk helse, forebygging av psykiske problemer og et bedre psykisk helsetilbud
- Fylkeslag i alle fylker
- Lokallag i over 300 kommuner
- Nesten 10000 medlemmer
- Informasjonsmateriell fås ved stand i foaje

# Hva virker?

- Det som virker i terapi, i følge forskning:
- 30% relasjonen mellom samtalepartnerne, ansiktet, nærværet, kontakten, tilliten
- 15% håp og forventning, livshåpet
- 15 % fag, metode, teknikk, det som foregår i hodet ditt underveis i samtalen, analyser, observasjoner
- 40 % livet der ute – det utenom-terapeutiske, i familien, på jobb, skole, på butikken, relasjonene der ute

Duncan & Miller ,1997

Hvor åpen var du mot dine foreldre da du var 17 år?



## ”Korrigerere eller anerkjenne?”

- Anerkjennelse er grunnleggende for menneskets utvikling
- Å bli møtt med anerkjennelse er viktig i helingsprosesser
- Opplevelsen av det motsatte – devaluering, belæring eller korrigerende -, kan medvirke til utvikling av psykiske lidelser

Solfrid Vatne

2003/2006

- I tre undervisningstimer:
- En historie fra en ungdom som selv har hatt en vanskelig periode i ungdomsårene eller at noen som står han/henne nær har hatt det
- Prosessledere som innleder til samtaler og bevisstgjøring i elevgruppa og fører deltagerne trygt gjennom utfordrende temaer
- Undervisning som involverer, engasjerer og berører

Mange savner åpenhet om hvordan en føler seg og har det, og savner noen å snakke med om:

- **Forelskelse, svik, sorg og tap**
- **Skolepress, motepress og sexpress - gruppepress**
- **Mat og trening**
- **Hva innebærer det å være voksen, forventninger**
- **Identitet, usikkerhet og sjenanse**
- **Følelse av å være annerledes**
- **Sammenligninger med andre**
- **Relasjoner og opplevelser**

- venn1.no ønsker å bidra til å alminneliggjøre og ufarliggjøre følelsene, tankene og erfaringene en har rundt disse temaene
- 17300 elever, 800 lærere og foresatte



venn1.no

-et annerledes undervisningsprogram

- ” Alle vg1-elevene gjennomgår et kurs i samarbeid med venn1.no hvor målet er å mestre hverdagen og å hjelpe til dersom andre har behov for det. Foreldrene blir tilbudt et tilsvarende kurs. Gjennom samarbeidet med venn1.no har vi som arbeider ved skolen fått en bedre dialog med elever og foresatte, noe som er med på å gjøre skolehverdagen lettere for alle parter.”
- Hallvard Aarø, studierektor, Fræna Vidaregåande skole



# Kjenn deg selv!

- Egen biografi, spesielt barndom og ungdom
- Tillit og mistillit
- Selvtillit og selvfølelse
- Svik, sorg, tap og avvisning
- Skam, skyld og verdighet

# Kjenn deg selv!

- Sinne og raseri
- Kritikk, korreksjon og anerkjennelse
- Å uttrykke og å romme
- Kontroll og ettergivenhet
- Hjelpetrang og hjelpeløshet
- Isolasjon, angst og meningsfylde – de eksistensielle spørsmålene



