

SHUS-rapport 1/2000

Korleis vaksne kan vere betre allierte med barn og unge

**Sluttrapport fra kursopplegget
"Kommunikasjon og samhandling"**

Torill Enger Karlsen, Statens helseundersøkelser

INNHALD

| | |
|---|-----------|
| 1.0 SAMANDRAG | 4 |
| 1.1 Summary..... | 6 |
| 2.0 INNLEIING | 7 |
| 2.1 Bakgrunn og forprosjekt..... | 7 |
| 3.0 KURS I KOMMUNIKASJON OG SAMHANDLING 1995-99..... | 9 |
| 3.1 Fylkesmatrise over kursa: | 9 |
| 3.2 Oversikt over og gjennomføring av kursprosjektet | 11 |
| 3.3 Kursmateriell - barnehefta..... | 11 |
| 3.4 Marknadsføring/presseoppslag..... | 12 |
| 3.5 Kursevaluering | 12 |
| 3.5.1 Kursevalueringa av trinn I kurset | 13 |
| 3.5.2 Kursevalueringa av trinn II kurset..... | 13 |
| 3.5.3 Skriftleg rapportering | 14 |
| 4.0 ETTERUNDERSØKINGA | 15 |
| 4.1 Spørjeundersøkinga | 15 |
| 4.2 Telefonintervju (kvalitative intervju)..... | 16 |
| 5.0 DISKUSJON OG KONKLUSJON | 19 |
| 5.1 Korleis fungerte gjennomføringa av kursa? | 19 |
| 5.2 Virkar metoden for dei som arbeidar med barn og unge? | 19 |
| 5.3 Virkar metoden for barn og unge? | 20 |
| Litteratur/referanseliste | 21 |

Vedlegg:

Spørjeskjema/evalueringsskjema (rosa)

Frekvenstellingar frå spørjeundersøkinga (grønt)

Utfyllande svar frå intervju og skriftlege rapportar (gult)

1.0 SAMANDRAG

Statens helseundersøkingar (SHUS) gir med dette ut sluttrapport for kursopplegget ”Kommunikasjon og samhandling”. Kurset har frå starten av vore kopla til Aksjonsprogrammet barn og helse (1995-99), og har bidratt med totalt 80 kurs i tidsrommet 1995-98. Kursopplegget har vore eit metodeopplæringsprosjekt for ulike yrkesgruppe som arbeidar med barn og ungdom.

Målet for kurset har vore å gi eit bidrag til kompetanse i eigenomsorg, samhandling vaksne i mellom – og sist, men ikkje minst - eit metodisk og praktisk bidrag til korleis vaksne kan bli betre allierte med barn og unge.

Metodikken i kursopplegget er basert på ”Parsamtale” (Re-Evaluation Co Counseling ¹), ofte forkorta til RC. Reiskapen bak ”korleis vaksne kan bli betre allierte med barn og unge” kjem frå same RC filosofien, men kallast for ”Lytte til barn”-metodikken av Parents Leadership Institute (PLI) ². Det er PLI som har gitt ut hefta vi har brukt, ofte omtalt som ”barnehefta”.

”Kursopplegget er et av de beste jeg har vært på. Da vi kom hadde vi forventninger som kurstittelen tilsa – å bli bedre allierte til barn og ungdom. Det beste var likevel å lære så konkret hvordan vi kan bli bedre mot oss selv - og derigjennom gode for andre - i denne sammenhengen gode allierte til barn og ungdom. Dette at vi gir jevnlig påfyll til våre egne reservoar og kan være bedre støttespillere for andre voksne vi omgås, gjør at vi forbedrer vår evne til å støtte og forstå barn og ungdom...” **Helsesyster, Sula kommune**

”Eg forstår barn og unge betre etter dette! Gråt og sinne hos barn stressar meg mindre, då eg erfarar og veit at det er ein viktig del av ”helingsprosessen” deira.”
Barnehageassistent, Haugesund kommune

”Eg tykkjer metodikken for korleis vaksne kan bli betre allierte til barn og unge er lett og forståeleg skildra i dei gule hefta. Dei er gode.” **Førskolelærer, Bærum kommune**

Vi lar ovanforståande sitat frå evalueringa av kursopplegget ”Kommunikasjon og samhandling” vere talande for resultatet av prosjektet. For mange passa dette opplegget veldig godt. For nokre var det meir likegyldig, ”feil” eller dei var ikkje mottakelege for metodikken av ymse grunnar vi ikkje veit. Langt dei fleste rapporterar at dei oppleve kursopplegget som nyttig, sjølv 1-2 år etter siste kurs. Mange oppgir å ha fått nyttige tips og påminning om verdien av lytting i konfliktløsning og samhandling med andre. Eit viktig funn frå evalueringa er og at dei som viser til stor grad av ”opplevd nytte”, oppgir at dette har halde seg jamt, uavhengig av kor lenge sidan dei tok siste kurs eller kva faggruppe dei tilhøyrrer (jfr. grønt vedlegg). Dei som har praktisert ”Lytte til barn”-metodikken gjennom ”leikelytting” og lytting til barn sin gråt og sinne, meiner at det virkar! Barna viser stor glede ved å bli ”leikelytta” med, og dei utviklar større nærleik og tillit til dei vaksne som leikelyttar med dei. Barna og dei unge er rolegare og meir fleksible etter at dei er blitt lytta til i ei gråtestund eller raseriutbrot, enn dei er når dei blir stansa i slike situasjonar. I tillegg blir ”barnehefta” framheva som gode, lettleste, konkrete og noko dei hadde bruk for.

Vi konkluderar med at kursopplegget, inklusiv litteraturen - ”barnehefta” - har vore vellukka og gitt ein langsiktig nytteverdi for mange kursdeltakarar.

¹ Interesserte kan lese meir på vevsida: www.rc.org

² Vevsida til Parents Leadership Institute (PLI): www.parentleaders.org

- 80 kurs totalt er avvikla i perioden 1995-98. Av desse var 71 trinn I kurs og 9 trinn II kurs
- Om lag 1400 personar har delteke i kursopplegget
- 7 % av kursdeltakarane har vore menn
- 41% har vore helsesystre og 32% barnehagepersonell. Resten har kome frå andre yrke innan oppvekst- og barneomsorgen
- ”Barnehefta” har til no selt i 18.182 eksemplar

1.1 Summary

"This is one of the best course programmes I have ever attended. On arrival our expectations were, based on the implications of the course title, for adults to learn how to become better allies for young people. The most rewarding aspect, however, was learning specifically how to treat oneself better - and thereby also how to treat other people better - in this case by becoming better allies for young people. By regularly refilling our own reservoirs and by being more competent as back-up for other adults with whom we associate, we improve our ability to offer support and understanding to children and adolescents..." **Public health nurse**

"I am now better able to understand children and adolescents! I no longer find it as stressful when children cry and rage, because I know from experience that this is an important part of their "healing process". **Kindergarten assistant**

"I think that the methodical procedures which adults should employ to become better allies for young people, are straightforwardly and comprehensively illustrated in the yellow pamphlets. They are good." **Preschool teacher**

We will let the above quotations from the assessment of the course programme "Communication and Cooperation" speak for the results of this project. The goal of these courses was to give adults increased competence in caring for themselves, cooperating with other adults and, last but not least, becoming better allies for young people. The courses have been undeniably successful because the majority of participants report that they have experienced benefits in all phases of assessment.

The course programme has been a project for teaching educational techniques to various vocational groups working with children and adolescents. From the beginning it has been linked with the Programme of Action for Children and Health (1995-98). The Plan of Action for the Prevention of Musculoskeletal Diseases has financially supported the course programme by donating a total of half a million kroner over a three year period. This programme has been made up of a one-day stage I course, a two-day stage II course and 8 pamphlets of course literature pertaining to the methods by which adults can learn to "listen to children" and to one another. Five of these pamphlets, "the child pamphlets" have since the autumn of 1997 been available in both Norwegian languages from the Akademika bookshop. As of January 1998 these have also been available in Samii.

- A total of 80 courses have been completed in the period 1995-98. Of these, 71 were stage I and 9 were stage II courses
- There have been approximately 1400 course programme participants
- 7% of the course participants were male
- 41% were nurses from public health centres and 32% kindergarten employees. The remainder came from other vocations within the childcare profession
- 18.182 copies of "the child pamphlets" have so far been sold

An important discovery made through the post-assessment study is that those who have experienced great benefits from applying the methodical procedures directed towards children and adolescents, state that these have been constant, bearing no relation to the length of time that has passed since they attended the last course (between March 1997 and September 1998). We can conclude from this discovery that the course programme, including "the child pamphlet" literature, has had long term benefits.

2.0 INNLEIING

Statens helseundersøkingar (SHUS) gir med dette ut sluttrapport for kursopplegget ”Kommunikasjon og samhandling”. Kursa har frå starten av vore kopla til Aksjonsprogrammet barn og helse (1995-99), og har bidratt med totalt 80 kurs i tidsrommet 1995-98. Kursopplegget har vore eit metodeopplæringsprosjekt for ulike yrkesgruppe som arbeidar med barn og ungdom. Torill Enger Karlsen har vore prosjektleiar og kursleiar. Monica Fosse blei leigd inn som ekstra kursleiar til nokre trinn I kurs, og har vore medleiar på alle trinn II kursa.

Målet for kursa har vore å gi eit bidrag til kompetanse i eigenomsorg, samhandling vaksne i mellom – og sist, men ikkje minst - eit metodisk og praktisk bidrag til korleis vaksne kan bli betre allierte med barn og unge.

Handlingsplan for førebygging av belastingslidningar har gitt kursopplegget økonomisk støtte på til saman ein halv million kroner over ein tre års periode. Dette blei brukt til å utvide kurstilbodet og leige inn ekstra kursleiar.

Metodikken i kursopplegget er basert på ”Parsamtale”, (Re-Evaluation Co Counseling,) ofte forkorta som RC. Reiskapen bak ”korleis vaksne kan bli betre allierte med barn og unge” kjem frå same RC filosofien, men kallast for ”Lytte til barn”-metodikken av Parents Leadership Institute (PLI). Det er PLI som har gitt ut hefta vi har brukt.

2.1 Bakgrunn og forprosjekt

På bakgrunn av ei rundreise over heile landet til fylkeskomiteane for førebyggjande og helsefremjande arbeid, fekk prosjektleiar ved SHUS i 1993 informasjon om eit behov for heile landet: opplæring, kompetansebygging i kommunikasjon og samarbeid – tverrfagleg og tverrsektorielt. I 1994 gjorde SHUS ei brukarundersøking (jfr. rosa vedlegg), der alle kommunelegane og leiande helsesystre i to fylke fekk spørsmål om kva dei meinte om nye kurstilbod, og kva slag kurs dei ønskte seg. Resultatet frå undersøkinga var heilt i tråd med erfaringane frå ”feltarbeidet” på rundreisa: legar og helsesystre ville ha kurs og seminar med tema «organisering av det førebyggjande arbeidet», «teori om samarbeid» og «teori om påverkningsstrategiar».

I samråd med førebyggings- og rehabiliteringsavdelinga i Sosial- og helsedepartementet (SHD) utarbeidde vi to opplegg for eit forprosjekt på eit halvt år: «Kurs i kommunikasjon og samhandling» og «Seminar om modellar for organisering av det førebyggjande helsearbeidet.» I løpet av hausten 1994 hadde vi 2 heildagsseminar, 2 heildagskurs og 3 kortkurs (2-4 timar). Målgruppa var ulike aktørar i det førebyggjande og helsefremjande arbeidet både frå offentleg og frivilleg sektor. Vi hadde ei to-faseevaluering av forprosjektet: Utfylling av skjema på slutten av kursdagen og tilsendt skjema ein månad etter kurset. Svara frå dei to spørjerundane var samanfallande. Frå evalueringamaterialet av forprosjektet trakk vi følgjande konklusjonar:

- Kurs i samhandling og kommunikasjon, var i denne samanheng meir populært enn seminar om organisasjonsmodellar

- Formidling av konkrete, praktiske reiskapar, var i denne samanheng meir nyttig og etterspurt enn teoretisk skoloring
- Praktisk skoloring i samhandling og kommunikasjon viste seg å vere nyttig for såvel psykiateren og kommunelegen, som for kulturarbeidaren og frivillige eldsjeler i det førebyggjande og helsefremjande arbeidet
- Både behovet og etterspurnaden etter kurs og opplæring i feltet kommunikasjon og samhandling er stor
- Det var stort ønskje om oppfølgingskurs over 2 dagar

Som følge av evalueringa kutta vi ut seminaropplegget og utvikla vidare eit 1dag-kursopplegg i samhandling og kommunikasjon.

Etter ønskje frå førebyggingsavdelinga i SHD, blei kursa kopla opp mot Aksjonsprogrammet barn og helse (1995-99). Frå no av var målgruppa avgrensa til ulike yrkesgrupe som arbeidar direkte eller indirekte med barn og unge. Det er dette kursopplegget resten av rapporten er ein gjennomgang av.

3.0 KURS I KOMMUNIKASJON OG SAMHANDLING 1995-99

3.1 Fylkesmatrise over kursa:

| Fylke | Total kurs | Trinn I | Trinn II | Arrangør | Kommentarar |
|-------------------|------------|---------|----------|--------------------------------------|--|
| Rogaland: | 11 | 10 | 1 | Stavanger kommune, Fylkeslegen | Alle barnehagane i Storhaug bydel i Stavanger deltok på eit halvårig utprøvningsopplegg med trinn I kurs og støttegruppe m/leiar kvar tredje veke. Her var tilsett 1 assistent med opplæring i og lang erfaring med "Lytte til barn"-metoden (jamfør gult vedlegg). Fylkeslegen har også vist stor interesse frå byrjinga av, og har mellom anna som einaste fylkeslegekontor hatt trinn I kurs for staben på fylkeslegekontoret. Trinn II kurs blei avvika i samarbeid med med Fylkeslegen i Hordaland. |
| Hedmark: | 9 | 7 | 2 | Fylkeslegen | Stor interesse frå Fylkeslegen frå starten av på eit tidleg tidspunkt med god kurskapasitet. |
| Vestfold: | 6 | 6 | 0 | Høgskolen i Vestfold, Larvik kommune | Fylkeslegen takka nei til å vere samarbeidspartnar grunna ønskje om å prioritere anna arbeid. Alle kursdeltakarane fekk tilbod om felles trinn II kurs for austlandsområdet i Kongsberg. |
| Akershus: | 6 | 6 | 0 | Fylkeslegen | Alle kursdeltakarane fekk tilbod om felles trinn II kurs for austlandsområdet, både i Nordmarka i Oslo og i Kongsberg. |
| Oslo: | 5 | 4 | 1 | SHUS | Alle kursdeltakarane i Oslo fekk tilbod om felles trinn II kurs for austlandsområdet, både i Nordmarka og i Kongsberg. |
| Buskerud: | 5 | 4 | 1 | Fylkeslegen, Kongsberg kommune | Buskerud fekk fekk 4 kurs etter ønskje, grunna god kapasitet på det tidspunktet. Helsetenesta i Kongsberg kommune påtok seg å vere kursarrangør for oppsamlingskurs trinn II for heile austlandsområdet + Telemark og Agderfylka. |
| Møre- og Romsdal: | 5 | 3 | 2 | Fylkeslegen, Raude kross | Fylkeslegen takka ja til standardpakka med 3 trinn I og 1 trinn II kurs. "Barn og unge sin kontaktttelefon" i Møre- og Romsdal tok kontakt med oss på eit tidspunkt der vi hadde kapasitet til eit helgekurs over to dagar. Dette var ei viktig målgruppe å stille opp for. Kurset var eit kombinert trinn I og trinn II kurs. |
| Oppland: | 5 | 5 | 0 | Fylkeslegen | Alle kursdeltakarane fekk tilbod om felles trinn II kurs for austlandsområdet, både i Nordmarka i Oslo og i Kongsberg. |

| | | | | | |
|----------------------|----|----|---|----------------------------------|---|
| Troms: | 4 | 3 | 1 | Fylkeslegen | Jamfør gult vedlegg med eigen rapport frå Fylkeslegen ved Anders Aasheim. |
| Nordland: | 3 | 3 | 0 | Fylkeslegen | Nordland starta seint med Barn & Helse. Etter gjentekne tilbod takka dei ja til trinn I runde, men på eit så seint tidspunkt i kursperioden at det ikkje var mogleg å følgje opp med trinn II - sjølv om det da var ønskje om det |
| Aust-Agder: | 3 | 3 | 0 | Fylkeslegen | Aust-Agder fekk tilbod om trinn II kurs, men mangla lokal arrangør. Derimot fekk alle kursdeltakarane tilbod om felles trinn II kurs i Kongsberg |
| Finmark: | 2 | 2 | 0 | Fylkeskommunen, Karasjok kommune | Fylkeslegen starta seint med Bam&Helse, og prioriterte andre ting når dei kom i gong. Det blei ikkje gitt tilbod om trinn II kurs grunna mangel på lokal arrangør. |
| Vest-Agder: | 2 | 2 | 0 | Fylkeslegen | Alle kursdeltakarane fekk tilbod om felles trinn II kurs i Kongsberg. |
| Telemark: | 2 | 2 | 0 | Fylkeslegen | Ville ha 2 kurs og fekk 2 kurs. Alle kursdeltakarane fekk tilbod om felles trinn II kurs i Kongsberg. |
| Nord-Trøndelag: | 2 | 2 | 0 | Fylkeslegen | Melde ikkje interesse i første runde. Ved gjentekte tilbod takka dei ja til trinn I. Dette var så seint i kursperioden at dei fekk avslag på trinn II kurs, sjølv om det da var ønskje om det. |
| Hordaland: | 2 | 1 | 1 | Fylkeslegen | Melde ikkje interesse i første runde. Ved gjentekte tilbod takka dei ja til I kurs. Fylkeslegen samarbeida med Fylkeslegen i Rogaland om trinn II kurs. |
| Sogn og Fjordane: | 1 | 1 | 0 | Fylkeslegen | Melde ikkje interesse i første runde. Ved gjentekte tilbod takka dei ja til 3 kurs. Kun 1 kurs blei halde pga. manglande påmelding til dei andre kursa. ** Deltakarane fekk tilbod om å delta på trinn II kurs andre stader. |
| Østfold | 0 | 0 | 0 | | Melde ikkje interesse i første runde. Ved gjentekte tilbod takka dei også nei grunna andre prioriteringar. |
| Sør-Trøndelag | 0 | 0 | 0 | | Melde ikkje interesse i første runde. Ved gjentekte tilbod takka dei også nei grunna andre prioriteringar. |
| Kvinneuniversitetet: | 5 | 5 | 0 | Kvinneuniversitetet | Kursa var på førespurnad eit prøveopplegg for ordinær undervising på dagtid ved forskjellige studie. |
| SHUS: | 2 | 2 | 0 | SHUS | Generelt representerte ikkje SHUS målgruppa. Desse kursa var ein gest for dei tilsette. |
| Totalt | 80 | 71 | 9 | | |

3.2 Oversikt over og gjennomføring av kursprosjektet

Under følger stikkordsmessig utviklinga og prosessen i prosjektet:

- Alle fylka ved Fylkeslegen fekk frå starten av prosjektet i 1995 brev med tilbod om 3 trinn I kurs. Ein del fylke har hatt fleire trinn I kurs, der dei var tidleg på banen med å vise interesse og SHUS hadde ledig kapasitet. Dette har ikkje vore styrt frå SHUS si side. Av dei fylka som takka ja til trinn I kurs på eit seint tidspunkt i kursperioden, fekk ikkje alle som ønskte det trinn II kurs. Dette har utelukkande skuldast manglande kapasitet i kursavviklingsperioden. Alle desse deltakarane utanom dei frå Nordland og Finnmark fekk likevel tilbod om trinn II kurs i andre fylke. Det er her viktig å understreke at samtlege fylke via Fylkeslegen i utgangspunktet fått same tilbodet. Dei som ikkje på eige initiativ svarde på tilbodet frå SHUS, fekk alle nytt tilbod opptil fleire gonger ved seinare tidspunkt i kursperioden (jamfør matrise førre side). I nokre fylke der Fylkeslegen takka nei fekk vi andre tekniske arrangørar, der *desse* tok kontakt med oss tidleg i kursperioden. Alle fylke har hatt kurs utanom Østfold og Sør-Trøndelag som begge takka nei grunna andre prioriteringar, og der ingen andre kursarrangørar melde seg
- I perioden 1995-1998 blei det avvikla 80 kurs totalt. Av desse var 71 trinn I kurs og 9 trinn II kurs
- Om lag 1400 personar totalt har delteke i kursopplegget
- 7 % av kursdeltakarane har vore menn
- 41% har vore helsesystre og 32% barnehagepersonell. Resten har kome frå andre yrke innan oppvekst- og barneomsorgen
- 89 % av kursdeltakarane har vore mellom 30 og 50 år. Nokon ganske få har vore under 20 år, og nokon ganske få over 60 år
- Frå 1996 hadde vi ferdig omsett frå engelsk til norsk (både bokmål og nynorsk) 8 hefte.
- Ein klar fellesnemnar frå evalueringa av trinn I kursa var ønskje om påbyggingskurs. Som følgje av dette gjennomførte vi i november 1996 første trinn II kurs over to dagar
- I 1997 var 5 av ”barnehefta” til sals på bokmål og nynorsk
- I januar 1998 var dei same ”barnehefta” til sals på samisk
- I oktober 1998 sette vi strek for siste trinn II kurs

3.3 Kursmateriell - barnehefta

Frå 1996 hadde vi ferdig omsett frå engelsk til norsk (både bokmål og nynorsk) 8 hefte. Fem av desse går under omtalen ”barnehefta”. Hefta blei brukt til kursmateriell fordi dei baserte seg på same teorien som kursa. Hefta blei ettersendt alle som til då hadde gjennomført trinn I kurset.

Etter påtrykk frå begeistra kursdeltakarar, fekk vi også i 1997 lagt ut 5 av ”barnehefta” til sals hos bokhandelen Akademika, avdeling for offentlege publikasjonar. Akademika ekspederar bestillingar til heile landet. Hefta har selt jamt heile tida. I periodar med mye presseoppslag har salet vore ekstra godt. Etter ønskje frå fleire helsestasjonar, trykte vi opp plakatar og klistremerke som saman med gratis sett med hefte er sendt alle helsestasjonar i landet.

Etter oppmoding frå Fylkeslegen i Finnmark omsette vi barnehefta til samisk. Desse låg for sal i januar 1998. Hefta på samisk har selt dårleg og blei frå november 1999 gitt til Fylkeslegen i Finnmark mot at dei distribuerar desse vidare gratis. Frå SHUS si side blir

denne overføringa følgd opp med annonsering i to samiske aviser og informasjonsskriv til aktuelle etatar og institusjonar i Finnmark og Troms fylke.

Mellom hausten 1997 og juni 1999 hadde "barnehefta" selt i 18.182 eksemplar.

3.4 Marknadsføring/presseoppslag

Pressemelding er sendt aviser, aktuelle veke- og fagtidsskrift i to omgangar. I første runde fokuserte vi på kursopplegget i seg sjølv. Andre runde har fokusert på "barnehefta" og "Lytte til barn"-metodikken. Nokre medier har tatt kontakt med oss på bakgrunn av pressemeldinga, mens andre har laga oppslag etter å ha fått høyre om prosjektet gjennom andre. Følgjande reportasjer/oppslag har stått under kursperioden:

- Vitamin: 5/96:8, Reportasje om kursa
- Vitamin: 5/97:11, Notis: "På parti med barn og ungdom"
- Sinnets helse: 8/97:23-25. Reportasje/bokmelding. "Hvordan kommer vi inn på det sinte barnet?"
- Embla:9/97:25, Notis
- SOHO-posten 1/98:18, Notis
- Dagbladet 18.01.98: Bilaget, reportasje s.5-6: «Lær å le, gråte, svette og gjespe»
- Bergens tidende 27.01.98, heilsidereportasje: «Helsebot i hver tåre»
- Folkehelsen (NKS sitt blad) 1/98:22, Omtale med annonse: «Fem fine «barnehefter» fra Statens helseundersøkelser»
- Norsk skuleblad/Norsk førskolelærerblad 6/98:12-14, reportasje: «Respekt for raseri»
- Helsesøstre 1/98:42-46: «Praktisk kommunikasjonsopplegg med hefter om hvordan voksne kan bli bedre allierte for barn og ungdom»
- Dagsavisen - Arbeiderbladet lørd.25.04.98:38-39, reportasje: «Sinne er sunt»
- Adresseavisen, fre.15.05.98:26 reportasje+ framsidenotis «La barna få være sinte»
- Stavanger Aftenblad, laurd: 10.10.98, heilsidereportasje:"Lokk fram latteren"
- TV2, «God morgen Norge» 10 min, 06.06.98
- Avisa ÀSSU reportasje des.-98
- Avisa MIN ÁIGI, reportasje des. -98.
- «Foreldre og barn» 2/99:34, heilsidereportasje med annonse: «Bare gråt!»

I tillegg har vi hatt/skal ha følgjande annonsar for barnehefta:

- Norsk skuleblad: 1/98:40
- Sykepleien: 1/98:5
- Foreldremagasinet 4/99, kjem ut 14.12.99
- Foreldre&Barn 4/1-2000, kjem ut 04.01.2000
- Avisa MIN ÁIGI ons.01.12.99
- Avisa SÀGATA, laurdag 04.12.99

3.5 Kursevaluering

Kursevalueringa er delt i fire bolkar:

1. Skriftlege kursevalueringar på slutten av sjølve kursdagen både på trinn I og trinn II kursa. Nær hundre prosent innlevering.
2. Tre utvalde personar leverte skriftlege rapportar om lag eit halv år etter kurstrinn II. Informantane blei ringt opp av oss fordi dei hadde vist stor begeistring for

kursmetodikken undervegs i kurset, og vi ville veta om dei hadde fått noko gjort. Vi bad desse tre informantane om å skrive ein rapport til oss for å gi ein illustrasjon på kva nokon har fått til. Utvalet i denne rapporteringa gir med andre ord ikkje noko representativt bilete av kursdeltakarane i sin heilskap, men er eit eksempel på kva som har vore mogleg å få til utfrå tre kursdagar + ”barnehefta”.

3. Spørjeskjema blei sendt til 133 av dei om lag 180 kursdeltakarane frå trinn II kursa.
4. Til slutt er det gjennomført telefonintervju med 8 informantar. To av desse var tilsette ved helsestasjonar som ringte for bestilling av løpesetlar. Fire sto på ei kontaktliste for frivillege etter endt trinn II kurs. Dei er vilkårleg valt ut og ringt opp frå lista. Ein informant var styrar i ein barnehage med ein tilsett som hadde spisskompetanse i ”Lytte til barn”-metoden, og ein var kollega i Statens helseundersøkingar (SHUS).

3.5.1 Kursevalueringa av trinn I kurset

Til spørsmål om kurset gav noko konkret nytte og kva dei elles tykte om opplegget, er bredden i svara under representative:

- *«Jeg har fått en viktig påminning om å bli flinkere til å lytte og bli flinkere til å rose. Et uvanlig konkret og matnyttig kurs»*
- *«Støttegruppe er en god idé. Det kan vi bruke i jobben vår.»*
- *«Gode ideer til lytting som problemløsningsmetode og enkle teknikker til bruk i diskusjoner og samarbeid generelt»*
- *”Bra innhold, men for kort tid. Vi trenger et videreføringskurs”*
- *”Ikke så mye nytt, men en god påminning om det jeg egentlig vet, men lett glemmer i hverdagen”*
- *”Det beste med kurset var at det gav meg en påminning om hva som er viktig og sant til alle tider: Om å lytte til hva andre har å si, om ydmykhet og respekt for andre. Også fine teknikker for å praktisere denne viten”*
- *”Vi fikk for lite om hvordan vi kan lytte til barn på en annen måte. Det vi fikk både provoserte og pirret nysgjerrigheten til å høre/lære mer om den metodikken”*

Den mest gjennomgåande fellesnemnaren frå trinn I kurset er deltakarane si begeistring for teorien og teknikkane om lytting, ros og oppmuntring. Det er også ein fellesnemnar at mange ville ha meir om ”Lytte til barn”-teorien: korleis vaksne kan bli betre allierte med barn og unge. Ein tredje fellesnemnar er at deltakarane tykte kurset var for kort og at dei derfor ville ha påbyggingskurs. Som følgje av trinn I evalueringa utvikla vi eit trinn II kurs.

3.5.2 Kursevalueringa av trinn II kurset

Til same spørsmål som ovanfor på trinn I kurset, gir svara under eit representativt bilete av kursevalueringa av trinn II kurset:

- *”Lytte til barn”-teorien om leikelytting, gråt, sinne og grensesetjing var spennande, men alt for kort tid. Flott at tipsa er så KONKRETE. Eg gler meg til å prøve ut ein ny veremåte. Ville berre så gjerne hatt mye meir av dette. Eg håpar det blir eit trinn III kurs.”*
- *«Mange gode tips i fht. møteledelse, lederfunksjon, medarbeidersamtale (lytte - vente, ha tålmodighet).*
- *«Kurset gav meg noe i forhold til hvordan jeg kan komme videre i det å bli et tryggere menneske, og hvordan jeg kan takle barn, både i barnehagen og mine egne.»*

- «Jeg fikk påfyll: Tips og ideer til både hjemme- og jobbarena. (Konkret fikk jeg ideer til konfliktløsning i skolesammenheng. Sitter i FAU på skolen til barna mine)»
- ”Støttegruppemodellen” er bra. Deilig å bli lyttet til uten å få råd. Den varianten var ny for meg og gav noe å tenke på... Jeg vil prøve å få brukt deler av støttegruppe/lytte-til-hverandre-i-tur-og-orden tenkingen i jobbsammenheng. Å kunne bruke telefonen til mini-parsamtaler var også en god idé.”

I trinn II kurset prøvde vi å etterkome ønskjene frå trinn I evalueringa. Kurset gjekk over to dagar og vi hadde lagt inn ein større bolck om ”Lytte til barn”-teorien. Ein fellesnemnar i denne evalueringa er at ein ville hatt mye meir tid til både teori og diskusjon om ”Lytte til barn”-teorien. Dette temaet både engasjerte og provoserte. Dei som ”tente” positivt, har fått til ein del i praksis. Nokon få ”tente” negativt: ”Dette er naiv ønsketenkning”, ”Altfor forenkla og urealistisk”. I bolckane ”parsamtale” og ”støttegruppe” går evalueringa i begge retningar. Nokon ville hatt mye meir av det eine som andre ville hatt mindre av. Slik vil det nok alltid vere i eit kursopplegg som gir opning for å bruke seg sjølv mye personleg og privat - deltakarane veit ikkje heilt kva dei går til på førehand.

Også her ser vi at deltakarane ønska seg meir. Eit trinn III kurs var urealistisk å få til. Det vi hadde å tilby var ei telefonisk rettleiing til dei som måtte ønskje det. Det tilbodet har også jamleg vore nytta, men ikkje mye. I og med at metodeopplæringa var så vidt kort som tre dagar til saman, var vi sjølv sagt spent på langsiktig nytte. Det er grunn til å tru at ”barnehefta” har vore til jamleg inspirasjon og hjelp for mange som har praktisert ”Lytte til barn”-metodikken.

3.5.3 Skriftleg rapportering

Dei tre rapportane i dette utvalet er med som eksempel på kva nokon har fått til av aktivitetar om lag eit halv år etter kurset. Under viser vi sitatutsnitt frå to av rapportane (fullstendige rapportar kan lesast i gult vedlegg). Det første sitatet viser korleis ”Lytte til barn”-metodikken kan bli konkret og verkeleg. Det andre sitatet viser korleis ein kan nyttiggjere seg dei innførande prinsippa i kursopplegget. Sitata talar for seg sjølv om stemninga i rapportane. Barnehagestyraren som ”deltakande observatør” fortel følgjande:

”Jeg har ikke selv fått lært meg redskapene som ”lytting til barn” litteraturen formidler, men har vært vitne til andre sin utøving av denne praksisen og tenkingen bak, og må si meg mektig imponert. Vi hadde en assistent i barnehagen som hadde opplæring i, og erfaring med denne måten å lytte til barn på. Det var klart når hun begynte hos oss at hun hadde spesiell kompetanse på dette området. Det vi alle så i barnehagen, var barn som ble lyttet til på en helt spesiell, ydmyk, leken og oppmerksom måte. Enten det var gjennom lek, eller ved lytting til sterke følelsesutbrudd, viste barna en sjelden stor fortrolighet og tillit til denne assistenten. Denne tryggheten førte ofte til at barna benyttet anledningen til å bearbeide følelser, ved å gi seg over til dyp gråt, jobbe ut sinnet sitt ved å slå løs på denne voksne, eller bare gjennom utrolig frydefull lek. Barna på avdelingen ”forgudet” denne voksne som så tydelig klarte å vise at hun var på deres side, hun så dem og forsto dem. (...) I mitt erfaringsgrunnlag er det flere barn som via lekelytting helt tydelig har fått en utviklingsstøttende hjelp. Uten denne hjelpen mener jeg det er barn som ikke ville kunnet gå i vanlig skole i dag. Etter økter med tid til utagering av sinne og sorg kunne et barn vise endring i atferd. Etter hvert ble denne endringen en del av barnets nye væremåte”

Helsetenesta i ein kommune der nesten heile kontoret deltok på kursa kunne melde følgjande praksis (sitatet under er noko forkorta. Fullstendig tekst kan lesast i gult vedlegg):

” Vi er så glade og fornøyde med at vi fikk to dager med kursopplegget deres. Det har gitt oss vann, sol og næring. Uka her i helsetjenesten starter med en samling. Hver mandag morgen er helsesøstrene, kontormedarbeiderene, fysioterapeutene og helsesjefen sammen. Fra kl. 8.30-9.00 bruker vi tiden til en runde hvor alle helsesøstrene, kontormedarbeider, og helsesjefen får omtrent lik tid. Hver og en forteller HVA SOM ER NYTT OG GODT I LIVET SITT NÅ, HVA HVER ENKELT ER STOLT AV, OG HVILKE UTFORDRINGER HVER ENKELT HAR DENNE UKA. Helsesøstrene uttaler at dette har gjort noe positivt med vårt arbeidsmiljø.

Her kommer noen av uttalelsene:

- *Den runden er positiv for dagen her!*
- *Det å finne det positive når du er nedsylda i jobb er bra, jeg har oppdaget at det alltid er noe positivt i livet mitt. Vi har flere arenaer å fortelle fra – jobben, hjemme og fritid.*
- *Vi deler litt med hverandre av hverandres hverdag. Vi er så mange at vi får liten tid til hver enkelt, men denne runden gjør at jeg vet litt om hvordan de andre har det. Jeg vet hvem det går litt tyngre for.*
- *Det at vi forteller om utfordringer denne uka motiverer meg til å gjøre en ekstrainsats i forhold til utfordringen. Det bevisstgjør målet mitt for denne uka.”*

4.0 ETTERUNDERSØKINGA

4.1 Spørjeundersøkinga

Spørjeskjema blei i april -99 sendt til 133 kursdeltakarar som har delteke på både trinn I og trinn II kurs. Utvalet er henta frå deltakarlista på trinn II kurs i perioden mars 1997 til september 1998. Vi fekk i første omgang tilbake 57 svar, og ytterlegare 26 etter ein purrerunde. Dette utgjer ein svarprosent på vel 62 %. Breidda i svara er bra kva gjeld yrkesgruppe og kor lenge sidan trinn II kurs. Kjønn og alder er ikkje teke med som variablar, men i dei andre evalueringssbolkane syner verken kjønn eller alder nokon forskjell. Allment kan vi sjølvsagt ikkje seie noko om kjønn generelt, da deltakarane i all hovudsak var kvinner. Av dei 83 som har svart speglar dette bra yrkesgruppene som har vore mest talrike kursdeltakarar, helsesystrer på topp og barnehagepersonell som ein god nummer to.

33 respondentar oppgir ”mye” og 49 ”litt” på spørsmål om kursa gav ”påfyll”. 52 respondentar, altså 63 prosent av dei som svarte, meiner å ha blitt ein betre alliert til barn og unge, framleis 1-2 år etter siste kurs. Elles syner ikkje undersøkinga nokon samanheng verken mellom ”yrke” og ”opplevd nytte”, ”yrke” og ”interesse for ”barnehefta”, eller ”kor lenge sidan siste kurs” og ”opplevd nytte”.

Tabell 4. Har metoden frå desse kursa gitt deg påfyll?

| | Tal (N=83) | Prosent |
|-------------|------------|---------|
| Mye | 33 | 40 |
| Litt | 49 | 59 |
| Ikkje svart | 0 | 1 |

Tabell 5. Har kurset og hefta gjort det lettare for deg i praksis å vere alliert med barn og unge?

| | Tal (N=83) | Prosent |
|-------------|------------|---------|
| Ja | 52 | 63 |
| Nøytralt | 29 | 35 |
| Ikkje svart | 2 | 2 |

Tabell 19. ”Kor lenge er det sidan siste kurs?” kopla mot ”Nytte i jobb eller heime ei tid etter siste kurs?”

| | Nytte i jobb eller heime (N =83) | | | | Total |
|-------------------------|----------------------------------|---------------|--------------|-------------|----------|
| | Både jobb og privat | Berre på jobb | Berre privat | Ikkje svart | |
| Innan siste halve året | 1 | 4 | | | 5 |
| Mellom ½ og 1 år sidan | 14 | 7 | 1 | | 22 |
| Mellom 1 og 1½ sidan | 15 | 5 | 4 | 1 | 25 |
| Meir enn 1½ sidan | 21 | 3 | 2 | 2 | 28 |
| Eg hugsar ikkje kor tid | | | 1 | 1 | 2 |
| Ikkje svart | 1 | | | | 1 |
| Total (Prosent) | 52 (62%) | 19 (23%) | 8 (10%) | 4 (5%) | 83(100%) |

4.2 Telefonintervju (kvalitative intervju)

Fordi vi ønskte meir spesifikk informasjon om erfaringar med ”Lytte til barn”-metoden og bruk av ”barnehefta”, føretok vi 8 kvalitative telefonintervju der spørsmåla kun var fokusert på dette temaet. Alle intervju er gjennomført hausten 1999. I dette utvalet finn vi barnehagestyraren som hadde ein tilsett med spisskompetanse i ”Lytte til barn”-metodikken. Intervjuet med ho skildrar kva erfaring og tankar ho har gjort seg om ”Lytte til barn”-metodikken som har vore praktisert i hennar barnehage (jfr. gult vedlegg ved).

Vi vil framheve to viktige funn som er samanfallande med kursevalueringa frå trinn II kursa og dei skriftlege rapportane: Dei som har praktisert ”Lytte til barn”-metodikken gjennom ”leikelytting” og lytting til barn sin gråt og sinne, meiner at det ”virkar”. Når vi spør korleis dei veit at det virkar, er svara like: barna viser stor glede ved å bli ”leikelytta” med, og dei utviklar større nærleik og tillit til den vaksne. Barna og dei unge er rolegare og meir fleksible etter at dei er blitt lytta til i ei gråtestund eller raseriutbrot, enn dei er når dei blir stansa i slike situasjonar. I tillegg blir ”barnehefta” framheva som gode, lettaste, konkrete og noko dei hadde bruk for. Utdrag frå nokon intervjusitat syner slike gode erfaringar. (Fullstendige intervjusvar kan lesast i gult vedlegg.)

Ei helsesyster fortel:

”Barnehefta har vi brukt mye på helsestasjonen, og dei har vi bestilt fleire av faktisk. Det har vore veldig vellukka. Før vi torte bestille delte vi ut til nokon vi visste har problem, f.eks det om grensesetjing, det sinte barnet og korleis vi kan gi barn eit kjenslemessig forsprang. Vi veit kva som står der og brukar det i konsultasjonane. F.eks så seier vi til mor i ein konkret problemstilling at dette er veldig nyttig lesing. Ta det med deg heim, les det og ta det med tilbake til neste gong, så snakkar vi om det. Slik har vi brukt det.”

Ja, kva respons får du frå foreldra då?

”For eksempel hadde eg ein fireåring som var utruleg sint. Det var heilt uråd å løyse ting på ein fin måte slik vi gjerne vil løyse ting. Han var heile tida aggressiv og sint. Det var i barnehagen og det var prøvd veldig mange ting. Korpå både mor og far sette seg ned og las hefta - dei var godt vaksne då dei fekk barn – og veldig innstilte på at dei skulle gjere noko. Dei fekk ein veldig positiv respons. Etterkvart så roa guten seg, og mora til og med snakka om det i barnehagen. Dei takla guten på ein heilt annan måte og hørte på guten kva han sa. Det har no gått veldig greitt. Det nye var at dei haldt rundt han og lytta til han når han var rasande, til han hadde fått skrike frå seg. Etterpå var han roleg og avslappa. Eg har vore veldig glad i desse hefta, og fleire med meg.”

Frå ein barnehagestyrar:

”Kva skjer med ongane når de lar dei få bli ferdige med eit raseriutbrot, merkar de nokon forskjell?

Dei blir iallfall opnare til å gå vidare med det dei skulle gjere. Og dei blir gjerne ferdige med den situasjonen dei er i, slik at dei ikkje held fram med det same slik vi ser dei elles gjer. Det at dei går på igjen og tar seg ut på andre ungar og andre vaksne. Spesielt dei striaste ongane vi har, har vi brukt denne metoden mye i forhold til, både på småbarnsavdelinga og dei store. Vi merker tydeleg forskjell i gruppa etter nokon månader frå vi starta opp i haust. Gruppa er på det nivået at dei kan leike saman no, i ein periode dei vanlegvis ikkje oppnår før på våren!(...)”

Frå ein annan barnehagestyrar:

”Kva har du brukt av metodikken frå kurset direkte overfor barn?

”Leikelytting” har eg brukt mye i barnehagen. Eg har presentert metodikken på personalmøter, og sett av tid til at kvar av dei tilsette skulle få lese hefta. Vi fekk til og med barne- og ungdomsarbeidarlærningane med på det. Denne måten å møte barn på er veldig kjekt og fått gjennomslag veldig fort. Vi har samanlikna det litt med MarteMeo, for det har vi også brukt ein del og trukke parallellar der. Vi har lagt ”leikelytting” inn i årsplanen og brukt tid på den. Dei vaksne har og kommentert at dei tykte hefta var lettleste og fine(...) Privat er også heile spekteret av tema frå hefta i bruk hos fleire av oss, ikkje berre i min heim(...).

Sidan du nemner erfaringar med ungdomsheftet, kan du fortelje meir om kva erfaringar du har der?

Det har ført til at dei plutselig kjem til deg likevel. At dei roar seg etter å ha blitt lytta til, og plutselig er ditt lille barn igjen slik dei brukte å vere. Dette hadde forsvunne i forholdet med tenåringane vil eg nok seie, og har no kome tilbake pga. av denne lyttinga vi har tatt i bruk. Det har også gjort godt for dei å få lov til å rase litt, ropa og kauka, utan at vi vaksne dramatiserar det, men derimot tenkje tilbake på kva eg sjølv sa og gjorde på den aldaren.”

5.0 DISKUSJON OG KONKLUSJON

5.1 Korleis fungerte gjennomføringa av kursa?

Fylkeslegekontora ved ”Barn & Helse”- ansvarleg har vore adressat for kurstilbodet vårt til kommunane. Det har vore både ein styrke og ei ulempe. Dei fylkeslegekontora som sa ja til å vere samarbeidspartnar og tok på seg å vere teknisk arrangør, gjorde kurstilbodet kjent for kommunane og organiserte kursa på ulike stader i fylket. SHUS hadde ikkje kunna dekkje opp kommunane så godt som det her mange stader blei gjort, utan ved Fylkeslegen si hjelp. Ein stor takk til godt samarbeid med mange driftige ”Barn & Helse”- leiarar ved fylkeslegekontora rundt i landet. Eitt fylkeslegekontor takka nei til å vere samarbeidspartnar grunna at dei kom seint i gong med ”Barn & Helse” programmet. Beskjeden frå andre fylkeslegekontor var at dei prioriterte andre aktivitetar, eller at dei ikkje vil ”påføre” kommunane statlege kurstilbod utan at kommunane sjølv ber om det. Om dette er ein generell politikk ved nokre fylkeslegekontor, eller personlege standpunkt hos einskildpersonar vi har vore i kontakt med, veit vi ikkje.

5.2 Virkar metoden for dei som arbeidar med barn og unge?

I eit utviklingsarbeid kan ein alltid diskutere metodiske val og funn ein gjer i evalueringa. I første evalueringsbolk, med innlevert skjema rett etter endt kursdag for både trinn I og trinn II kurs, dekkjer svarprosenten nær hundre prosent av kursdeltakarane. Ein kan stille spørsmål med kvifor ikkje etterundersøkinga i 1999 også retta seg mot kursdeltakarar som berre gjennomførte trinn I kurset? Kor mye desse personane i ettertid har opplevd nytte av kurset, veit vi lite om. Utdjuping av det spørsmålet ville krevje ei djupstudie av dei som berre gjennomførte trinn I.

Ønskje om og trongen til ei vidareføring, har vore eit gjennomgåande trekk ved kurstrinn I evalueringa. I evalueringsbolk to, tre og fire valde vi å konsentrere oss om dei deltakarane som hadde gjennomført til og med trinn II kurset, da vi rekna desse personane som mest motiverte. Vi ville nå dei som var mottakelege for metodikken i kursa og ”barnehefta”, for å finne ut om og korleis den metodiske tilnærminga i kursoppbyggingen var brukbar. I desse utvala søkte vi:

1. Ringverknader *generelt* hos kursdeltakarane, (spørjeundersøkinga).
2. Dei vi kunne *tenkje* oss hadde gjort noko. Vilkårleg utvalde personar frå ei frivillig adresseliste (kvalitative telefonintervju).
3. Dei vi *visste* hadde gjort noko gjennom det at vi hadde hatt kontakt med dei, (dei skriftlege rapportane).

Denne informasjonen viser nettopp korleis metoden *kan* brukast i norsk kvardag.

Av dei som ikkje blei tent til å gjere noko akkurat etter kurset dei var på no, kan vi ikkje slutte at alle var negative til kursoppbyggingen. Uansett kor bra eit kursoppbygg eller ei teoriformidling er, vil det alltid vere nokre som er i ein livssituasjon eller arbeidssituasjon der dei ikkje har overskot, tid eller moglegheit for å prioritere å arbeide med nye ting, og dermed ikkje er mottakelege. Det seier ingenting om kvaliteten av metoden.

Det er stor likskap i kva vi fekk av informasjon frå dei forskjellige evalueringsbolkane. Vi konkluderar med at kursoppbyggingen, inklusiv litteraturen - ”barnehefta” - har vore vellukka og gitt ein langsiktig nytteverdi for svært mange av kursdeltakarane.

5.3 Virkar metoden for barn og unge?

Sidan SHUS er dei første som har lansert "Lytt til barn"-metodikken i noko særleg målestokk i Noreg, har vi lite erfaring med korleis "effekten" av metoden er på sikt. Det er nærliggjande å stille spørsmål som "Kva skjer med dei borna på lang sikt, som blir systematisk lytta til etter denne filosofien frå dei er små?" "Er dei annleis andre som ungdommar?" "Er dei annleis andre som vaksne?"

For å få noko meir svar på desse spørsmåla, har SHUS ved underteikna gjennomført eit feltarbeid sommar og haust 1998. Denne forskinga har innehalde studieopphald i land der metoden er brukt over lengre tid, innsamling av 26 intervju frå dei same landa, "Leikelyttingskurs" i England og hospitering på The Philadelphia Community School And Family Center i USA. Analysa av materialet er neste skritt i arbeidet, og vil venteleg liggje føre i artikkelform i løpet av 2000/2001.

Visjonen vidare må vere at "Lytt til barn"- metodikken via "barnehefta" blir pensum i studieretningar innan skole-, kultur-, helse- og sosialektoren som har med barn og unge å gjere. Vidare meiner vi at alle som blir foreldre bør få tilbod om hefta og foreldrestøttegruppe frå helsestasjonen. Gjennom dette meiner vi foreldre vil få hjelp og støtte i den vanskelege og store oppgåva det er å vere foreldre!

Litteratur/referanseliste

Esser Chuck, Haines Pamela(1997): The Philadelphia Community School and Family Center. *Where we come from - what we know and what we do.*

Riekirk Marion (1988): *How To Give Children An Emotional Headstart.* USA:Rational Island Publishers.

Tittel på norsk omsetjing utkome i 1996 av Statens helseundersøkingar:
Korleis vi kan gi barn eit kjenslemessig forsprang

Wipfler Patty (1990): *Listening to Children, Playlistening.* USA: Parents Leadership Institute

Tittel på norsk omsetjing utkome i 1996 av Statens helseundersøkingar:
Leikelytting

Wipfler Patty (1990):*How To Reach Your Angry Child.* USA: Parents Leadership Institute

Tittel på norsk omsetjing utkome i 1996 av Statens helseundersøkingar:
Korleis kan vi nå det sinte barnet?

Wipfler Patty (1995): *Setting Limits With Children.* USA: Parents Leadership Institute

Tittel på norsk omsetjing utkome i 1996 av Statens helseundersøkingar:
Å setje grenser for barn

Wipfler Patty (1995):*Supporting Adolescents.* USA: Parents Leadership Institute

Tittel på norsk omsetjing utkome i 1996 av Statens helseundersøkingar:
Korleis kan vi støtte ungdommar?

3 hefte som har vore kurslitteratur, men som er utgått for sal. Interesserte kan bestille på engelsk direkte frå PLI:

Wipfler Patty (1990): *Listening To Children, Crying.* USA: Parents Leadership Institute

Tittel på norsk omsetjing utkome i 1996 av Statens helseundersøkingar:
Gråt

Wipfler Patty (1990): *Leading A Parent Resource Group.* USA: Parents Leadership Institute

Tittel på norsk omsetjing utkome i 1996 av Statens helseundersøkingar:
Korleis vi kan leie ei foreldrestøttegruppe

Wipfler Patty (1990): *Listening To Parents – Listeing Partnerships For Parents*

Tittel på norsk omsetjing utkome i 1996 av Statens helseundersøkingar:
Å lytte til foreldre, Korleis lære seg medhjelparskap

Wolfe Randi Beth (1997): A Dissertation: *Listening To Children: Three Studies toward Developing, Evaluating, and Replicating a New Approach to Parent Education, Support, and Empowerment.* USA: Northwersten University, Illinois.

Adressar:

-Parents Leadership Institute (PLI), P.O. Box 50492 Palo Alto, CA 94303, USA

-Philadelphia Community School And Family Center, 4625 Baltimore Avenue, Philadelphia, PA 19143, USA

-Rational Island Publishers, PO Box 2081, Main Office Station, Seattle, Washington 98111, USA

Interesserte kan lese meir på følgjande internettadressar:

www.rc.org

www.parentleaders.org

VEDLEGG

**Tabell 1. Deltaking i spørjeundersøking etter gjennomført trinn II kurs
Til saman 133 utsende skjema**

| | Tal (N=83) | Prosent |
|-------------------|------------|---------|
| Før puring | 57 | 43 |
| Etter puring | 26 | 63 |

Tabell 2. Kor lenge er det sidan du tok trinn II kurset?

| | Tal (N=83) | Prosent |
|-------------------------|------------|---------|
| Innan siste halve året | 5 | 6 |
| Mellom ½ og 1 år sidan | 22 | 27 |
| Mellom 1 og 1½ år sidan | 25 | 30 |
| Meir enn 1½ år sidan | 28 | 34 |
| Eg hugsar ikkje kor tid | 2 | 2 |
| Ikkje svart | 1 | 1 |

Tabell 3. Kva er yrket ditt?

| | Tal (N=83) | Prosent |
|--------------------|------------|---------|
| Helsesyster | 25 | 30 |
| Anna (fyll ut) | 19 | 23 |
| Førskulelærer | 14 | 17 |
| Spesialpedagog | 8 | 10 |
| Lærer | 8 | 10 |
| Fysioterapeut | 4 | 5 |
| Barnevernpedagog | 3 | 3 |
| Barnehageassistent | 2 | 2 |

Tabell 4. Har metoden frå desse kursa gitt deg påfyll?

| | Tal (N=83) | Prosent |
|-------------|------------|---------|
| Mye | 33 | 40 |
| Litt | 49 | 59 |
| Ikkje svart | 0 | 1 |

**Tabell 5. Har kurset og hefta gjort det lettare for deg i praksis å vere
alliert med barn og unge?**

| | Tal (N=83) | Prosent |
|-------------|------------|---------|
| Ja | 52 | 63 |
| Nøytralt | 29 | 35 |
| Ikkje svart | 2 | 2 |

Tabell 6. Viss du har hatt nytte av metoden frå kursa og hefta, er det i jobbsamanheng eller privat?

| | Tal (N=83) | Prosent |
|---------------------|------------|---------|
| Både jobb og privat | 52 | 63 |
| Berre på jobb | 19 | 24 |
| Berre privat | 8 | 10 |
| Ikkje svart | 4 | 3 |

Tabell 7. Har du lese dei gule hefta?

| | Tal (N=83) | Prosent |
|-------------|------------|---------|
| Ja | 46 | 55 |
| Nei | 4 | 5 |
| Litt av dei | 32 | 39 |
| Ikkje svart | 1 | 1 |

Tabell 8. Hvis ja på lese gule hefte, kva tykte du om dei?

| | Tal (N=83) | Prosent |
|----------------|------------|---------|
| Veldig gode | 18 | 22 |
| Gode | 54 | 65 |
| Ganske dårlege | 1 | 1 |
| Nøytralt | 6 | 7 |
| Ikkje svart | 4 | 5 |

KVA HAR DU BRUKT FRÅ ”LYTTE TIL BARN” METODIKKEN?**Tabell 9. Lytte til eit gråtande barn utan å avbryte?**

| | Tal (N=83) | Prosent |
|-------------|------------|---------|
| Ja | 52 | 63 |
| Ikkje svart | 31 | 37 |

Tabell 10. Leikelytting?

| | Tal (N=83) | Prosent |
|-------------|------------|---------|
| Ja | 28 | 34 |
| Ikkje svart | 55 | 66 |

Tabell 11. Har du prøvd metodikken for grensesetjing?

| | Tal (N=83) | Prosent |
|-------------|------------|---------|
| Ja | 32 | 38 |
| Ikkje svart | 51 | 62 |

Tabell 12. Har du gitt meir ros og oppmuntring?

| | Tal (N=83) | Prosent |
|-------------|------------|---------|
| Ja | 75 | 90 |
| Ikkje svart | 8 | 10 |

Tabell 13. Har du etter kurset delteke i støttegruppe?

| | Tal (N=83) | Prosent |
|-------------|------------|---------|
| Ja | 37 | 45 |
| Ikkje svart | 46 | 55 |

Tabell 14. Har du delteke i støttegruppe for barn?

| | Tal (N=83) | Prosent |
|-------------|------------|---------|
| Ja | 6 | 7 |
| Ikkje svart | 77 | 93 |

Tabell 15. Har du delteke i støttegruppe for vaksne?

| | Tal (N=83) | Prosent |
|-------------|------------|---------|
| Ja | 36 | 43 |
| Ikkje svart | 47 | 57 |

Tabell 16. Kor mange har gitt utfyllande kommentarar?

| | Tal (N=83) | Prosent |
|-------------|------------|---------|
| Ja | 40 | 48 |
| Ikkje svart | 43 | 52 |

Tabell 17. "Kva er yrket ditt?" kopla mot "Nytte i jobb eller heime ei tid etter siste kurs?"

| | Nytte i jobb eller heime (N= 83) | | | | Total |
|--------------------|----------------------------------|---------------|--------------|-------------|----------|
| | Både jobb og privat | Berre på jobb | Berre privat | Ikkje svart | |
| Helsesyster | 19 | 3 | 2 | 1 | 25 |
| Førskulelærer | 9 | 2 | 2 | 1 | 14 |
| Barnehageassistent | | 2 | | | 2 |
| Spesialpedagog | 2 | 6 | | | 8 |
| Barnevernpedagog | 2 | 1 | | | 3 |
| Lærer | 6 | 2 | | | 8 |
| Fysioterapeut | 4 | | | | 4 |
| Anna (fyll ut) | 10 | 3 | 4 | 2 | 19 |
| Total (Prosent) | 52 (63%) | 19 (23%) | 8 (10%) | 4 (4%) | 83 (100) |

Tabell 18. ”Kva er yrket ditt?” kopla mot ”Hvis ja på lese dei gule hefta?”

| | Hvis ja på lese dei gule hefta. (N=83) | | | | | Total |
|------------------------|--|-----------------|----------------|---------------|---------------|-----------------|
| | Veldig gode | Gode | Ganske dårlege | Nøytralt | Ikkje svart | |
| Helsesyster | 6 | 17 | | 1 | 1 | 25 |
| Førskulelærer | 5 | 8 | | 1 | | 14 |
| Barnehageassistent | 1 | 1 | | | | 2 |
| Spesialpedagog | 2 | 4 | | | 2 | 8 |
| Barnevernpedagog | 1 | 2 | | | | 3 |
| Lærer | | 6 | | 2 | | 8 |
| Fysioterapeut | | 3 | 1 | | | 4 |
| Anna (fyll ut) | 3 | 13 | | 2 | 1 | 19 |
| Total (Prosent) | 18 (22%) | 54 (65%) | 1 (1%) | 6 (7%) | 4 (5%) | 83(100%) |

Tabell 19. ”Kor lenge er det sidan siste kurs?” kopla mot ”Nytte i jobb eller heime ei tid etter siste kurs?”

| | Nytte i jobb eller heime (N =83) | | | | Total |
|-------------------------|----------------------------------|-----------------|----------------|---------------|-----------------|
| | Både jobb og privat | Berre på jobb | Berre privat | Ikkje svart | |
| Innan siste halve året | 1 | 4 | | | 5 |
| Mellom ½ og 1 år sidan | 14 | 7 | 1 | | 22 |
| Mellom 1 og 1½ sidan | 15 | 5 | 4 | 1 | 25 |
| Meir enn 1½ sidan | 21 | 3 | 2 | 2 | 28 |
| Eg hugsar ikkje kor tid | | | 1 | 1 | 2 |
| Ikkje svart | 1 | | | | 1 |
| Total (Prosent) | 52 (62%) | 19 (23%) | 8 (10%) | 4 (5%) | 83(100%) |

Case nummer: UTFYLLANDE KOMMENTARAR FRÅ SVARSKJEMA TIL SPØRJEUNDERSØKINGA VÅR- SOMMAR 1999:

40 av dei 83 innkomne (133 utsendte) skjema har hatt utfyllande kommentarar under open rubrikk i spørsmål 10:

- 2 *Viktig å påpeke / oppmuntre til det som er positivt.
Bruker metoden i personalgruppa også.*
- 4 *Intern-møter på arbeidsplassen - vi starter opp med en runde i sirkel slik at alle må si / fortelle noe eller bare si at man sender ordet videre.
Dette er blitt veldig godt mottatt og fungerer bra nå.
Har lært meg til å lytte og ikke avbryte, være mer åpen og ta hensyn til alle rundt meg.*
- 5 *Brukte metoden en stund rett etter kurset, var så i permisjon, og har nå kommet ut av den "gode sirkel".*
- 6 *Vi voksne som var sammen i støttegruppe på kurset er "sveiset" tettere sammen.
Vi bruker metoden overfor hverandre (uformelt)*
- 8 *Er blitt bedre på det å lytte, hvor viktig det er å gi andre tid.
Ros er blitt en del av hverdagen min.
Støttegruppe er bra, føler dette gir mye for alle deltagere.*
- 9 *Jeg synes kurset var inspirerende og litt "annerledes", men vikaren vi hadde bar preg av å ikke ha erfaring fra egne barn.
Det gjorde henne i mine øyne mindre troverdig - og hun hadde et troverdighetsproblem i forhold til konkrete spørsmål fra deltakerne.
Forøvrig mener jeg kommunikasjon med barn og unge ikke fordrer en teknikk, men en trygg grunnholdning som gjør at du kan få troverdighet og tillit hos barnet.
Da må en ofte kombinere flere teknikker.*
- 11 *Ettersom jeg har svært mange års erfaring i arbeid med barn, ble kursene en oppfrisking av teori og metoder jeg har benyttet før.
Altså ikke så mye nytt - men allikevel nyttig!*
- 12 *De gule heftene er brukbare.
Ellers tror jeg at det kanskje ville vært nyttigere for oss i helsestasjons- og skolehelsetjenesten om dette programmet var blitt tilpasset Foreldreveiledningsprogrammet.*
- 20 *God erfaring ved bruk i støttegruppe hvor gruppen fungerer "ryddig" og bra, målrettet og presis.
Støttegruppen er blitt en viktig del av samhandling hjemme og på jobb.
Metodikken har gjort meg til en bedre lytter og jeg avbryter ikke lenger, kommer ikke med unødige kommentarer.*

- 24 *Metodikken betyr mest i møtet med voksne.
Samhandler lite med barn / unge i det daglige.
Heller ikke så mye privat.*
- 25 *Lytte til gråt, - barnet følger "oppskriften" helt. Fascinerende!
Lekelytting, - fin kartlegging av barns indre bilder og oppfattelse. Øker
respekt / samhandling.
Ros, - kunne det fra før, men kan ikke påminnes for ofte. Flott støttestgruppe.
"Godt nytt" runde på møter gir en god start, bedre kjennskap til kollegaer.*
- 26 *En kort weekend uten noe mer oppfølging var for lite tid til å komme "under
huden" på metodene.*
- 29 *Jeg er blitt mer observant på barns signaler og har lært meg at når du er
trygg som voksen vinner du mye tillit på å gå inn i et barns problem og du
"mister" ikke kontrollen selv.*
- 30 *Jeg driver ikke med helsestasjonsarbeid nå, men tror at dersom jeg begynner
med det igjen, så vil jeg kunne benytte meg mer av metodene også i
jobbsammenheng.
Bl.a. snakke med foreldrene om dette.*
- 31 *Oppvurdering virker – alltid - positivt.
Metoden bidrar til å fokusere ressurser.*
- 33 ** Godt for barnet å gråte ut.
* God latter og djupare samhörighet med ongene v/ leikelytting.
* Er bevisst på å rose konkret. "Flinkast" i forhold til born.
* Brukt støttestgruppe saman m/ andre som var på samme kurs som meg.
Brukt sirkler på personalmøtene våre. Veldig nyttig kurs for meg.*
- 35 *Siden jeg nå ikke lenger arbeider direkte m/ barn har jeg prøvd å formidle
noe av dette til andre førskolelærere (gitt de tilbud om å lese de gule heftene)
Har ellers prøvd ut noe av det vi lærte på egne barn.
Særlig det med å "tåle" lenge gråt, følelsesutbrudd har gitt meg større
forståelse for nødvendigheten av det / hvor bra det er for barna.
Har ikke jobbet bevisst med dette i det siste - men har det i "bakhodet".*
- 36 *Jeg har ikke jobb der jeg direkte arbeider med barn, men har benyttet noen
av metodene på voksne / ungdom.
Jeg har blitt en mer aktiv lytter.
- lar folk snakke fra seg uten avbrytelser.
Takk for kursene!
De har gitt meg lyst til å arbeide mer med mennesker.*
- 38 *Opplever at metodikken virker bedre på papir enn i praksis med levende
mennesker i en travel hverdag.*
- 42 *Eg forstår born og unge betre etter dette!.*

*Lettere å få personalet i barnehager med på t.d. "leikelytting".
Bra med støttegruppe.*

- 43 *Spesielt god erfaring med å bringe dette på banen i kollegiet.
Vi er 7-8 stk. på samarbeidsmøter og er blitt bedre til å lytte til hverandre.
Har i perioder hatt "positiv runde" om morgenen.*
- 49 *Let barna få ut frustrasjon og sinne, gjera seg ferdig med dei kjenslene dei har og prøver å bekrefte / setja ord på kjenslene deira i saman med dei, slik at dei vert meir medvitne kjensleuttrykka sine og får aksept for å leva dei ut. Borna tek seg fort innatt når dei er ferdige med dette - me vaksne bruker kreftene våre på å bekrefte og vera nær og gje trøyst i staden for å avleie og bryte av. Stor skilnad frå før.*
- 52 *Passer bra i foreldreveiledning.*
- 53 *Filosofien og metodikken bak heftene er hva jeg innerst inne alltid har trodd på, men ofte glemt i den mønstra hverdagen.
Veldig anvendelig på helsestasjonen og burde være nyttig for alle voksne som har med barn å gjøre.
Jeg så gjerne at heftene og metodikken ble pensum på helsesøsterskolen.*
- 56 *Fikk litt dårlig samvittighet for jeg kunne jobbet mer med dette.
Fin påminning.
En del teori fra før som minner om dette.
(Gerd Abrahamsen, Winnicott.)*
- 60 *Viktig at barna kan få snakke ut og forklare hva som er galt - uten å stoppe dem.
Kan da gi dem oppmuntring / grenser for hva de lurere på, og dette kan de og jeg dra nytte av.
Ros har jeg alltid gitt både til liten og stor.*
- 61 *Eg merkar at når eg gir ros så gler det ikkje berre den særskilde personen, men det gir meg sjølv også mye.
Eg kjenner meg betre.
Eg har blitt mye flinkare til å gi ros, både til barn og vaksne.
Gjennom "leikelytting" kjem eg "nærare", og merkar at barnet "opnar" seg lettare.*
- 62 *Har brukt hefta også som utlån til foreldre med godt resultat.*
- 64 *Eg har hatt gruppe-rettleiing til einslege, unge mødre, der eg har bruka metoden.
Erfaringa er at det bidrog til tryggleik i gruppa.*
- 67 *I voksen / jobb sammenheng - Tror vi ser hverandre bedre.
Viktig å bevisstgjøre seg på en del av metodikkene.*
- 69 *Positivt dette med gråt – føler at barnet opplever dette som positivt også.*

Godt å få gråte ferdig, barnet er mer avslappet etterpå.

- 70 *Gråt og sinne hos barn stresser meg mindre, - da jeg erfarer og vet at det er en viktig / riktig del av "helings-prosessen". □Metoden tar barns og voksnes følelse / behov på alvor. □Troen på at mennesket egentlig vil det gode, - gir metoder å møte den andre på som blir en "selvoppyllende profeti". Flott.*
- 73 *Synes metoden er fin..
Jeg bruker den hver dag i jobb.
Ungdom føler at selvbilde blir bedre.
Mødre føler seg stolte når du roser dem for hva de gjør.*
- 74 *Et svært bra og "matnyttig" kurs, metodene enkle og virkningsfulle.
Heftene blei lest av hele personalet og blir også utlånt til foreldre.God respons.*
- 76 *Det jeg lærte på disse kursene gjorde meg mer bevisst og tryggere på å bruke egne kunnskaper, stole mer på meg selv og også egen intuisjon.
Metodikken gjør meg også oppmerksom på min ensomme rolle, bedre til å analysere andre voksne og forstå at de fleste ikke lytter så godt og er mest opptatt av sitt.
Men - også er jeg desto gladere når jeg treffer mennesker som har en lyttende, undrende, aksepterende posisjon og er på barnas side!!
Jeg er – meget fornøyd – og imponert - over de to kursholderne!!!*
- 78 *Tror absolutt at denne metodikken har mye godt i seg.
Dette med nærhet, varme, respekt og åpenhet i kommunikasjonen med andre mennesker, barn såvel som voksne i alle aldre.*
- 80 *Jeg har fått bedre forståelse for barnet, mer respekt for barns følelsesutbrudd.
Trygghet i kommunikasjon med ungdom med problemer.*
- 81 *Mye av filosofien fra kursene følger meg i hverdagen hele tiden.*
- 82 *Menneskesynet bak kursopplegget er så riktig, og det var deilig å få den bekreftelsen at det jeg selv tror på, også deles av andre. Jeg skulle gjerne sett at teorien og kursopplegget ble tilbudt hele det norske folk!*
- 83 *Entusiasmen var stor like etter kurset, men dessverre kom det lite ut av det, da vi som deltok fra kommunen ikke fikk jobba videre med det av ulike grunner.*

RAPPORTAR PÅ FØRESPURNAD CA. ½ ÅR ETTER TRINN II KURS - JANUAR 1998:
FRÅ DEN KOMMUNALE HELSETENESTA I KONGSBERG, v/ LEIANDE
HELSESYSTER SIDSEL JOHNSRUD:

Mange frå kontoret deltok på full kurspakke, inklusiv kontorpersonell og kommunelegen.

Under er tilsendt kursrapport:

”Vi er så glade og fornøyde med at vi fikk to dager med kursopplegget deres. Det har gitt oss ”vann, sol og næring”! Uka her i Helsetjenesten starter med en samling. Hver mandag morgen er helsesøstrene, kontormedarbeiderene, fysioterapeutene og helsesjefen sammen. Vi har kaffe fra kl. 8.00-8.15, deretter trim fra 8.15-8.30. Så deler vi oss, helsesøstrene for seg, fysioterapeutene for seg og helsesjefen er med os en times tid hver. Fra kl. 8.30-9.00 bruker vi tiden til en runde hvor alle helsesøstrene, kontormedarbeier, og helsesjefen får omtrent lik tid. Hver og en forteller HVA SOM ER NYTT OG GODT I LIVET SITT NÅ, HVA HVER ENKELT ER STOLT AV, OG HVILKE UTFORDRINGER HVER ENKELT HAR DENNE UKA. Helsesøstrene uttaler at dette har gjort noe positivt med vårt arbeidsmiljø.

Her kommer noen av uttalelsene:

Den runden er positiv for dagen her!

Det å finne det positive når du er nedsyлта i jobb er bra, jeg har oppdagat at det alltid er noe positivt i livet mitt. Vi har flere arenaer å fortelle fra – jobben, hjemme og fritid.

Vi deler litt med hverandre av hverandres hverdag. Vi er så mange at vi får liten tid til hver enkelt, men denne runden gjør at jeg vet litt omhvordan de andre har det. Jeg vet hvem det går litt tyngre for.

Det at vi forteller om utfordringer denne uka motiverer meg til å gjøre en ekstrainsats i forhold til utfordringen. Det bevisstgjør målet mitt for denne uka..

Vi har også prøvd oss med å bruke DISKUSJONSTEKNIKKENE fra kurset, dvs. runder hvor alle sier noe om et emne. Alle får omtrent lik tid. Dette har vi brukt særlig om emner der det er viktig at alle sier hva de mener. Alle må si noe, før noen får si noe to ganger. På enkelte møter har vi også startet opp eller avsluttet med en runde hvor den enkelte sier noe positivt til den som sitter ved den ene siden av seg. For arbeidsmiljøet og tonen oss imellom har dette også vært bra. Vi får også god trening i å gi OPPVURDERINGER, noe som er viktig for oss i vårt arbeid med brukerne. Vi jobber i helsestasjonene med metoden FORELDREVEILEDNING som bygger på en del av de samme prinsipper.

På nyåret planlegger vi å starte med STØTTEGRUPPER. Alle ansatte har fått tilbud og det er foreløpig 7 påmeldte. Dette er jenter som har deltatt på både kurstrinn I og II. Vi må nok gå en motivasjonsrunde og opplæringsrunde for å få med de som ikke har fått innføring i metoden. Vi planlegger også å følge opp i helsestasjonen til brukerne med støttegrupper. Vi planlegger tilbud som støttegrupper etter 6 møter med foreldreveiledning.

LYTTING – TØMMING

Dette bruker vi jevnlig i hverdagen. Vi spør hverandre om tid ved behov, og ber konkret om tømming eller lyttetid. Noen av helsesøstrenene er også godt i gang med å bruke deler av metoden i den daglige helsesøsterpraksis. Vi vil her komme med noen eksempler:

En av helsesøstrene har brukt ”LYTTETID” i arbeidet med foreldre til funksjonshemmede barn. Vi helsesøstre opplever at disse foreldrene har kontakt med mange tjenester i kommunen, de forteller sin historie og behov om igjen og om igjen. Mange av dem lever under sterkt press, og ofte er det bare behovene til barna som kommer opp i ansvarsgrupper.

Foreldrene har vanligvis fått altfor liten tid til å fortelle oss hvordan de har det og opplever verden med barnet. I forkant av ansvarsgrupper – og også i etterarbeid har vi grukt ”lyttetid”. Helsesøster har da fortalt foreldrene på ghjembesøk eller besøk på kontoret, at nå har jeg tid til å høre på deg når du forteller meg hvordan det er å være deg i din situasjon. Foreldrene har gitt gode tilbakemeldinger på det.

En av de andre helsesøstrene har også brukt lytting i arbeid med foreldre som var sint på helsesøster og det helsesøster hadde gjort for deres ungdom.

Noen av helsesøstrene bruker kunnskap om UTLADING hos barn, om hvordan vi kan støtte ungdom osv, i sin praksis i veiledning til foreldrene.

I skolehelsetjenesten har de prøvd ut deler av metoden i 1.klassegruppe: 4-5 barn sitter i gruppe hos helsesøster og skal fortelle hverandre:

- * hva jeg er flink til
- * hva jeg er god til

Når det er barn som ikke kan svare på dette for seg selv, spør helsesøster gruppa hva det enkelte barnet er god til.

Vi, helsesøstrene i Kongsberg, mener at innlæring av denne metoden, sammen med Foreldreveiledningsmetoden og sykepleiefaglig veiledning har økt vår kunnskap i kommunikasjon. Sammen med sprøyta i hånda (som det nå heldigvis blir færre og færre av) er kommunikasjon vårt viktigste redskap i forebyggende helsesøstertjeneste.

Metoden er til god nytte i helsestasjonen og skolehelsetjenesten, både i møtet med barn og voksne. Vi nyter godt av metoden i kollegaarbeid, både i det daglige arbeidsmiljø og ikke minst i møtet med samarbeidende profesjoner. De fleste av oss er i tillegg foreldre og noen er besteforeldre, til og med på den arenaen har vi glede av det vi har lært.

Tusen takk til Statens helseundersøkelser som har satset på denne kommunikasjonsopplæringen.

ELSE EMERSON SKAVÅS ER LEIANDE HELSESYSTER I SULA KOMMUNE:

”Kurset er et av de beste jeg har vært på. Da vi kom hadde vi forventninger som kurstittelen tilsa – å bli bedre allierte til barn og ungdom, men det beste var å lære så konkret hvordan vi kan bli gode mot oss selv, og derigjennom gode for andre, i denne sammenhengen gode allierte til barn og ungdom. På kurset fikk vi redskaper til å bearbeide våre egne lager med stress og bekymringer, og teknikker for hvordan vi kan rose og oppmuntre oss selv og andre. Dette at vi gir jevnlig påfyll til våre egne reservoar og kan være bedre støttespillere for andre voksne vi omgås, gjør at vi forbedrer vår evne til å støtte og forstå ungdommer. Jeg synes metoden var så genialt enkel! Jeg stolte 100% på at de teoretiske referansene var der, men de trengte vi ikke, forid formidlingen til oss var basert på praksis og mange konkrete eksempler, slik at vi kunne finne gjenkjennelsespunktene selv. For meg var det en befrielse å slippe lange teoretiske utredninger. Det har vi nok av fra før. Dette er det vi trenger, noe som er anvendelig for oss som selv driver veiledning og ymse støttegrupper for både barn og voksne. Her fikk vi et konkret redskap, endelig.

Metoden i barneheftene er bra. Jeg ser at vi i aller høyeste grad kan bruke heftene, men har dessverre ikke fått tid til å jobbe noe videre med dem enda, da vi den siste tiden har hatt bekvinningsmangel. Det jeg umiddelbart så nytten av er dette med å lytte til barnas gråt, i stedet for å avlede dem og få dem til å slutte å gråte. Å følge etter barnet som er lei seg og vil isolere seg, for å fortelle at jeg som voksen bryr meg om barnet og ikke har lyst at hun/han skal være alene når han /hun har det vondt. Tenkingen bak grensesetting var også veldig konkret og anvendelig. De tre stadiene med lytting -> grensesetting -> lytting, gir mening for meg. Heftet om hvordan nå det sinte barnet har jeg allerede lånt ut til ei mor som hadde denne problematikken med barnet sitt. For oss voksne handler det i stor grad om grensesprenging, om å se at utlading og handling går hånd i hånd. Det er lett å se overføringsverdien fra eksemplene i kurset, til livet vårt ute i praksis.”

GRETE G. HOLM, BARNEVERN PEDAGOG OG ANSATT I BARNEVERN TJENESTEN
VED BEKKESTUA OMRÅDEKONTOR I BÆRUM KOMMUNE:

Jeg har vær så heldig å få delta på kurs der LUFT-tekniken (lytte -> oppvurdere->forstå -> tale) har blitt presentert som en måte å møte mennesker på. Metoden er for meg blitt betydningsfull både i privatlivet og i mitt profesjonelle liv. Jeg mener metoden står for et menneskesyn som respekterer andre mennesker og andres holdninger.

Hverdagen vår er preget av må- og børmentalitet. Det er lett å glemme hva som virkelig har betydning: At vi selv er betydningsfulle for andre mennesker!

Dette igjen krever at vi tør å kjenne på våre egne ressurser og begrensninger. Erkjennelse av egne begrensninger, er nødvendig for videre utvikling. Utviklingen skjer i samhandling med andre mennesker. Vi lærte på kurset at alle er vi ”utstyrt” med latente og kroniske mønster som årsak til at vi handler som vi gjør. Forskjerllige situasjoner vekker ulike følelser. Dette handler mye om hvordan vi er blitt møtt i barndom og oppvekst. Vi handler ofte etter det vi tror blir forventet av oss, noe som ofte representerer måtehold. Vi lærte i barndommen at vi skulle ”holde inne” med det som vi egentlig skulle ”hatt ut”. Dette ble lært bort i beste mening, men førte med seg mye angst of forvirring. Noe var i disharmoni, men vi var ikke sikre på hva det var. Vi er ofte preget av diffuse tanker uten evne til å kunne uttrykke hva det er. Vi er alle utstyrt med et ”komplett” sett av følesler. Hva da med de følelsene som aldri får lov til å komme ut og synes? Våre foredragsholdere var opptatt av ”utlading”, være seg tårer, aggressivitet, latter m.m. For meg falt noen brikker på plass.

Jeg har en liten venn som spiller håndball. Imidlertid er hun ikke særlig god, og når sant skal sies hadde hun ikke skåret et eneste mål. Denne lørdagen skjedde det, men etter at dommeren hadde blåst av. Stor var skuffelsen og ydmykelsen da det gikk opp for henne, og de andre lo. Latteren var godmodig, men de andre hadde ikke i sin bevisstthet at hun aldri hadde scoret før. Om kvelden merket mamma at ikke alt var som det skulle, og hun prøvde å komme nær jenta si. Til slutt kom historien og gråten som ikke ville stoppe. Lykkelige jente som hadde en mamma som var nær og våget å se og høre på fortvilelsen. Mamma forsto, for mamma hadde kjent seg på samme måten i sin barndom, og fortalte datteren dette. Mamma gråt også litt, men det gjorde efentlig ingenting. Hun hadde anerkjent følelsen hos seg slev, og var likevel i stand til å trøste og være ekte til setde i situasjonen.

Dersom ikke jenta hadde fått utladet denne situasjonen, hadde den blitt liggende sammen med andre ubearbeidete sår, og vært med på å skape og forsterke mønster som tydeliggjøres etter hvers som årene går.

I mitt daglige arbeid i barnevernstjenesten treffer jeg mange mennesker som er i en sårbar livssituasjon. Det kan være lett å fokusere på andre og ytre faktorer enn det saken virkelig handler om. Dette er forståelig ut fra den smerten det er å ikke komme i dialog med den du er knyttet til. Jeg ser det som viktig å imøtekomme en sint pappa gjennom å lytte til budskapet. Møt ham der han er, det er alltid noe å være sint for. Det er lov å være sint, alle er vi sinte av og til. Vis at du forstår og anerkjenn følelsen. Livet er vanskelig å takle mange ganger, og vi får alt for lite støtte i livene våre.

Det er viktig å få sagt at jeg ikke mener at en skal godta å fungere som evig huggestabbe for andre. Jeg mener at bruk av LUFT-teknikken innebærer respekt både for seg selv og andre. Ved å sette sitt reaksjonsmønster i system, vil en beskytte seg mot å bli brukt og oppbrukt. Det er viktig å kunne, på en generøs måte, forstå og anerkjenne uten å være enig. Ingen kan tvinge en til enighet, og det gir håp for den andre å erfare støttende reaksjonsmønstre, at en med vennlighet kan avslå! Budskapet blir: Jeg liker deg som du er, og jeg fordømmer deg ikke for det du har gjort. Kanskjer jeg kan hjelpe dem med å finne andre løsninger på problemet?

For å lytte på denne måten, etter LUFT-teknikken, tror jeg at noen kriterier må være tilstede. Det fordrer at du har innsikt i dine egne mønstre, og hvordan de virker inn i ulike situasjoner. Men – ingen blir "utlært". Vi er i en stadig prosess, og lærer igjensidighet og ydmykhet.

FYLKESLEGEN I TROMS v/ANDERS AASHEIM SENDTE MED EIGE ARK MED UTFYLLANDE KOMMENTARAR ETTER SPØJESKJEMAUNDERSØKINGA 1999:

Fylkeslegen i Troms engasjerte SHUS v/Torill Enger Karlsen til å holde tre endagskurs i "Kommunikasjon og samhandling" trinn I i mars 1996. Dette ble gjort som del av Aksjonsprogrammet Barn & helse.

Vi hadde da nylig etablert en ordning med kontaktpersoner i alle kommunene i Troms (25 kommuner) for Aksjonsprogrammet. Til kursene "Kommunikasjon og samhandling trinn I" inviterte vi disse kontaktpersonene, samt deres samarbeidspartnere lokalt. Ca 20 kommuner deltok med til sammen 70 deltakere.

"Kommunikasjon og samhandling trinn I" fungerte svært bra som et start-tilbud innen Aksjonsprogrammet. Dette skyldtes tre faktorer:

Faglig fokus på barn, kommunikasjon og psykososial helse.
Svært engasjert, trygg og tillitsskapende kursledelse ved Torill Enger Karlsen
Deltakerne arbeidet mye med dialog, samtale, "ufarlige" fellesoppgaver som involverte kroppskontakt og anerkjennelse av hverandre. Dette var godt egnet til å utvikle trygghet og letthet i kommunikasjonen deltakerne i mellom.

Etter "Kommunikasjon og samhandling trinn II" har Fylkeslegen engasjert SHUS videre til trinn II, samt til kurset "Kreativ skriving", som har vært gjennomført flere ganger med god deltakelse.

I Aksjonsprogrammet har Fylkeslegen hatt utstrakt kontakt med kontaktpersonene og kommunene. Vi har vært på ca. 65 kommunebesøk, og har også møtt kommunens folk på konferanser, o.a.

Kursene "Kommunikasjon og samhandling" har vært svært viktige for å legge grunnlag for et godt samarbeidsklima mellom Fylkeslegen og kommunene i årene 1996-99. Spesielt har den fine personkontakten som oppsto mellom de involverte medarbeiderne på kommune- og fylkesnivå vært nyttig for videre arbeid i Aksjonsprogrammet.

Anders Aasheim 14.9.99
Rådgiver v/Fylkeslegen i Troms

TELEFONINTERVJU MED 2 SOM RINGTE FOR BESTILLING AV HEFTE, 4 AV SEKS TILFELDIG OPPRINGTE SOM STO PÅ KONTAKTLISTE ETTER KURSA, 1 BARNEHAGESTYRAR MED ERFARING FRÅ ”LYTTE TIL BARN”-METODIKKEN + 1 KOLLEGA I STATENS HELSEUNDERSØKINGAR

FØRSKOLELÆRAR OG TIDLIGARE BARNEHAGESTYRAR. UNDER DENNE RAPPORTSKRIVINGA HALDT HO PÅ MED VIDAREUTDANNING I SPESIALPEDAGOGIKK:

”Jeg har ikke selv fått lært meg redskapene som ”lytting til barn” litteraturen formidler, men har vært vitne til andre sin utøving av denne praksisen og tenkingen bak, og må si meg mektig imponert. Vi hadde en assistent i barnehagen som hadde opplæring i og erfaring med denne måten å lytte til barn på. Det var klart når hun begynte hos oss at hun hadde spesiell kompetanse på dette området. Det vi alle så i barnehagen, var barn som ble lyttet til på en helt spesiell, ydmyk, leken og oppmerksom måte. Enten det var gjennom lek, eller ved lytting til sterke følelsesutbrudd, viste barna en sjelden stor fortrolighet og tilit til denne assistenten. Denne tryggheten førte ofte itil at barna benyttet anledningen til å bearbeide følelser, ved å gi seg over til dyp gråt, jobbe ut sinnet sitt ve å slå løs på denne voksne, eller bare gjennom utrolig frydefull lek. Barna på avdelingen ”forgudet” denne voksne som så tydelig klarte å vise at hun var på deres side, hun så dem og forsto dem.

I mitt erfaringsgrunnlag er det flere barn som via lekelytting helt tydelig har fått en utviklingsstøttende hjelp. Uten denne hjelpen mener jeg det er barn som ikke ville kunnet gå i vanlig skole i dag. Etter øker med tid til utagering av sinne og sorg kunne et barn vise endring i atferd. Etter hvert ble denne endringen en del av barnets nye væremåte.

Lekelytting som metode er ikke så forskjellig fra ”turtaking”prinsippet og Martemeometoden, eller samspilltenkingen til Berit Bae, men etter mine begreper bare enda mer effektiv fordi den har en klar forståelse av mennerskers behov for å ”utlade”(ta ut) følelser.

Det er helt klart at den voksne var grundig skolert i denne teknikken, og det gror jeg er en forutsetning for å få til omfattende forandringer på en forsvarlig måte. Samtidig er det også klart at alle kan ta til seg filosofien, og bruke brokker av den i dagliglivet. For eksempel å lytte rolig og kjærlig til et barn som gråter i stedet for å avlede og få stanset gråten. Det i seg selv er jo et kjempeframskritt, og se på gråten som selve helingsprosessen fra vonde og vanskelige ting.

Når vi voksne skal lytte til barn er det viktig at vi også blir lyttet til av andre voksne, både som veiledning, men også som utladingstid for oss. Å gå inn i denne filosofien for hvordan vi mennesker fungerer, voksne som barn, er å gå inn i en prosess av kontinuerlig læring og personlig utvikling. Derfor også så meningsfullt og nyttig for de voksne som har med barn og ungdom å gjøre.

Jeg mener denne filosofien og metoden som hører til skulle vært pensum på spesialpedagogstudiet. Ikke minst når det kommer til området barn med sosiale og emosjonelle vansker...”

Dermed er ballen kastet!”

KONTORFULLMEKTIG PÅ HELSESTASJON (KVINNE)

Telefon frå kontorfullmektig som har spørsmål om barnehefta. Etter fullmakt frå leiande helsesyster svarar ho på spørsmål:

Korleis har de brukt hefta til no?

”Vi fekk tilsendt ei pakke for ei stund sidan, halvanna år ca., som vi lese og fann veldig eigna til bruk i helsestasjonen. Vi har kjøpt inn nokre sett og brukt i konsultasjonar med foreldre, som har fått dei utdelt gratis knytta til samtaler om konkrete emne som f.eks sinne eller grensesetjing. Vi har kun delt dei ut der foreldre sjølv har vist interesse for å lese og lære meir om emnet. Elles har vi delt ut brosjyren på kurs og temakveldar og tatt imot bestillingar på hefter der. Det varierar kva av hefta som er mest i bruk. Det kjem litt an på kva organiserte aktivitetar vi til ei kvar tid har. For øyeblikket er det hefte om ungdommar vi er tomme på og må bestille meir av. Det har si forklaring i at vi har hatt to temakveldar som vi annonserte i lokalpressa som ”Hvordan samtaler vi i familien?” Påmeldinga var til begge kveldane og vi fekk 22 påmeldingar, derav 7 par og resten einslege (kvinner). Her har ungdommar vore mest i fokus, derfor har vi fått pågang på det heftet. Som nummer to kjem grensesetjingsheftet og nummer tre det sinte barnet. Slik er det for øyeblikket og det kan variere.”

STYRAR I BARNEHAGE (KVINNE)

”På minsteavdelinga spesielt har vi brukt metoden mye. Elles har vi brukt metodikken mye i personalgruppa, oss i mellom. Oss som var på gruppe saman under kurset, har laga ei støttegruppe. Vi er tre styrarar og har hatt 3-4 samlingar. På avdelinga, har vi ein nyutdanna pedagog som har tatt denne tankegangen veldig til seg, og har brukt den medvite i kommunikasjonen med ongane, på ongane sine premissar. Å følgje ongane sine premiss, er ein måte å kome inn i leiken med dei, som igjen skaper god kommunikasjon. Dette er jo ganske intenst og smittar over på dei andre ongane som også vil ”ha det slik”. Så da får vi det jo veldig travelt (latter)! Vi har også drive på med dette her når ongane blir sinte, og la dei bli ferdige, få rase ut, i staden for å avleie dei.”

Kva skjer med ongane når de lar dei få bli ferdige med eit raseriutbrot, merkar de nokon forskjell?

”Dei blir iallfall opnare til å gå vidare med det dei skulle gjere. Og dei blir gjerne ferdige med den situasjonen dei er i, slik at dei ikkje held fram med det same slik vi ser dei elles gjer. Det at dei går på igjen og tar seg ut på andre ungar og andre vaksne. Spesielt dei striaste ongane vi har, har vi brukt denne metode mye i forhold til, både på småbarnsavdelinga og dei store. Vi merker tydeleg forskjell i gruppa etter nokon månader frå vi starta opp i haust. Gruppa er på det nivået at dei kan leike saman no, i ein periode dei vanlegvis ikkje oppnår før på våren! Dei får tatt ut det som er, og får setje litt ord på kjenslene sine når dei er sinte og lei seg og sånne ting. Spesielt i den største gruppa, er dei no på eit nivå at dei kan gå i møte med kvarandre og har jobba med å setje ord på kjensler. Eg har sjølv sagt gode medarbeidarar som brukar den måten eg jobbar på. Dvs. går inn på ongane sine premiss, og er der for dei til dei er klar til å gå vidare”.

Er du den einaste frå din barnehage som er kursa i denne metodikken?

”Eg var den einaste frå min barnehage på ditt kursopplegg, men eg har to medarbeidarar som er ganske nyutdanna og som har mye av denne tenkjinga i seg. Dei går tett i forhold til ongane, og det ser det ut til å bli resultat av. Den eine har sett på heftene og har jobba spesielt rundt dette med ”leikelytting”. Når eg er ute i avdelinga og ein unge grin, så blir dei andre tilsette veldig opptatt av korleis eg lyttar til gråten på ein annleis måte. Slik spreiar ideane og kompetansen seg hos dei andre.”

Dette med å lytte til gråten til barna, er det noko de gjorde før og?

”Det er delte meiningar om dette i personalgruppa, og vi har jobba veldig mye med det for vi har hatt fagarbeidar som var oppe til fagprøve på heile huset. Så vi har jobba mye med akkurat det spørsmålet om å ”lufte ut ongane”, sånn at dei får gjere seg ferdig med ting. Sånn at til spørsmålet ditt, så har vi nok på ein måte fått ein annan praksis for det. Vi har i større grad fått gjennomslag for denne praksisen og fått den meir godkjent. Sjølv om det ”ser fælt ut”, så gir det seg forholdsvis fort når ungane får ta ut grininga i staden for å avleie dei. Det blir kortare sekvensar. Når ein som vaksen er villeg til å gå inn, så blir ein jo og brukt av ongane! Dei litt spesielle ongane eg prata om, som har ein del utagering, plukkar jo og ut dei vaksne som er villege til å lytte til dei og la dei få ta ut det dei har inni seg, før dei er klar til å gå vidare i livet sitt. Ongane er selektive og går til dei som dei merkar går inn på desse premissane. Ongar er jo veldig tilpassingsdyktige. Har ein ikkje tid, eller ”no har du fått fem minutt no må vi gå vidare, du får gå i leiken” så aksepterar dei det. Får ikkje ongane slike stunder når dei har det vanskeleg, så kjem dei seg ikkje vidare i leiken. Dette med at ongane vel dei som lyttar til dei og ikkje dei andre merkar eg jo godt. Eg, for eksempel, er jo lite på avdelingane i periodar sidan eg er styrar. Likevel skal det ikkje så mye merksemd på ongane før ein har dei med seg og følgjer deg vidare.”

Har de nokon gong fått direkte kommentarar/kompliment frå ongar de har lytta til, som stadfestingar på at det de gjer er rett?

”Ikkje direkte. Dei ongane som tar ut mest og slik får mest lyttetid, er gjerne dei ongane som er fattige språkleg og kanskje og derfor tar alt ut fysisk. Derimot får vi stadfestingar på den måten at dei som har gitt dei mest lyttetid, har vore strengast med dei og sett grenser, likevel er dei som blir oppsøkt, dei vaksne desse ongane tyr til og vil ha. Det ser ut til at ongane er tryggast på dei som tar seg tid til dei, enten det er på den eine eller andre måten. Tidlegare så vi gjerne når vi gjekk inn og sette grenser, viss vi ikkje gjekk inn i kommunikasjon, så ville dei på ein måte ta litt avstand frå dei vaksne og kome med kommentarar av typen ”du e dum”. Ja dei viste meir å vere på kant med dei vaksne. Vi er ikkje der no iallfall! Eg trur nok at det har med dette å gjere, korleis ein går inn i situasjonen med ongane. Dei kjenner seg vel sikre på at dei no kjem ut med æra i behald og kan gå vidare.”

Kor lenge sidan er det du gjekk på trinn II kurset hos meg?

Ca. 1 år sidan

Er denne filosofien og metodikken noko du har med deg konstant heile tida, eller var du meir tent i byrjinga rett etter kurset?

”Nei, det er noko eg har med meg heile tida, og ikkje mindre no enn rett etter kurset. Eg gjekk ikkje på med ein gong etter kurset. Andre veit eg meir har gjort det, f.eks starta med systematisk leikelytting som namngitt metode. Eg er meir den typen som må la ting synke og

la prosessen arbeide for å få endra vaksne sine haldningar til det. Vi har såpass vaksne assistentar og, og det tar lengre tid å snu dei frå ein praksis til ei anna retning. Så du må jobbe litt over tid. Eg er ikkje typen som trer ting ned over hovudet på folk, eg må kjenne litt på ting først sjølv. Jo meir ein kjenner at dette er vegen å gå, jo meir brukar ein det og set ord på det. Vi snakkar om korleis vi erfarar at ting virkar når vi har prøvd ut lite grann dei forskjellige metodane. Det er jo så mange metodar som kjem både på eine og andre måten, skulle ein hoppe på alt så blir det jo fort at ein skifter i forskjellige retningar.”

Betyr det du seier no at den erfaringa de no har gjort har gitt dykk tillit til å fortsetje i same leia?

”Ja, det vil eg seie, òg fordi ein ser at det er ein metode ein kan bruke ikkje berre overfor ongene, men og overfor andre vaksne, for eksempel foreldre. All den tid sosial kompetanse er ein av dei tinga vi jobbar med, å gjere ongene medvitne om kor dei er og kva dei kjenner på og kva erfaringar dei gjer seg. Heile kommunikasjonsbiten i denne metoden heng jo saman med det alle barnehagar har på dagsorden, nemleg sosialt samspel.”

STYRAR I BARNEHAGE – OG TO SMÅ BARN (KVINNE)

”Eg har ikkje jobba noko særleg i avdeling, men eg har god erfaring med å bruke filosofien og metodikken overfor mine egne ungar, jente på 3 og gut på 5 år. F.eks i forhold til dette med gråt så har eg prøvd dette med å la dei få grina seg ferdig. At det er aksept for å grina og halda rundt dei, sjølv om det av og til kan ta lang tid. Eg er blitt veldig medvitne om det sjølv, og eg trur det gjer godt. Spesielt jenta mi gjer god nytte av dette. Guten er kanskje meir verbal fordi han har ein far som tykkjer det ikkje er OK for ein stor gut å grina. Men han prøve han og, og er ikkje blitt heilt avstengd. Eg ser at det hjelpe i forhold til sinne, at dei får lov til å rasa ut.”

Korleis veit du at det hjelpe, korleis ser det ut?

”Dei kan vere utruleg rasande mens det står på, slik at eg ofte må halda dei. Eg er der med dei sjølv om det kan vere fristande å sende dei inn i eit anna rom. Eg ser at dei set pris på det, at dei etterpå er rolege og kjærlege og avslappa i kroppen. Slik får eg ein veldig tydeleg stadfesting av at denne metoden er rett. Og eg merkar det dei gongene eg ikkje orkar å lytte til dei, då ser eg at vi har konflikten gåande utover, vi blir ikkje ferdige. Derimot viss eg tar meg tid til ongen der og då, så tar det totalt sett kortare tid likevel! Det er ikkje alltid eg klarer å lytte, men når eg klarer det så fungerer det. Så eg ser at det fungerer i verkelegheita slik det står i boka. Leikelytting har eg òg brukt. Da er det tydeleg at dei kjenner at eg er veldig nær dei, og dei vil ha meg med. ”Å kor kjekt mamma når du leikar med meg”, dei viser det veldig tydeleg at dei set pris på det. Eg tykkjer det har vore veldig godt å ha hatt dette kurset. Av og til tar eg fram dei gule hefta og les litt og friskar det opp litt. Eg har også prøvd i personalgruppa å skolera dei, men det er litt tyngre. Filosofien er ikkje noko særleg i bruk i barnehagen min av dei andre vaksne, men eg brukar det i forhold til dei vaksne, dette med at vi tar tid til å høyra på kvarandre. Vi har rundar på personalmøta, og at vi alltid seier noko ”godt” som har hendt den siste tida, (nytt & bra) det brukar vi på kvart møte. Og det er dei alle veldig positive til. Det har vi brukt heilt sidan kurset og det har dei sagt dei tykkjer er veldig kjekt. Når det gjeld metodikken i forhold til ongene så tykkjer dei det er interessant, men det går nok mest på at eg ikkje har brukt nok tid på å gjere det. Men eg prøver å vise det når eg er i avdeling med ongene, så da hender det eg bruker tenkinga i konfliktar og litt leikelytting. Og i den grad eg gjer det så er det same erfaringa der som med ongene heime.

Når det skjer så seier og dei andre vaksne at det ser ut til å gjere bra, at ongene etterpå er avslappa og har det godt. Så dei ser jo at det virkar. Det hender det blir litt samtale etter ei slik stund der eg har lytta til nokon ongar.”

”Hefte ”Korleis gi barn eit kjenslemessig forsprang!” har eg trykt opp og hengt opp på veggen. Det heftet tykkjer eg er veldig fint, både tekst og illustrasjonar.”

KOLLEGA I STATENS HELESUNDERSØKINGAR - TO BARN - (KVINNE)

Har brukt metodikken overfor eigne barn, gut på 5 og jente på 1 ½ år.

”Eg har fått kjennskap til hefta gjennom AHA(avdeling for helsefremjande arbeid) og gjennom at du har jobba med dei, som kollega. Eg har fått høyre om kursa dine, fått sjå hefta og hatt dei med heim og lese dei. Det er starten på det.”

Kor lenge sidan er det?

”Ikkje heilt sikker, sidan før jenta blei fødd, ca. 2-3 år sidan eg las hefta.”

Om eg har brukt meir av tenkjinga i starten enn seinare?

”Nei, eg trur eigentleg det er ganske jamt når eg først prøvde metoden litt og fann ut at det fungerte. Sidan då har det vore ganske jamt ikkje meir eller mindre. Eg har prøvd det og funne ut at det fungerer og fortsatt å bruke det.”

Kva teknikkar eg har brukt?

”Eg hugsar ikkje heilt kva dei heiter dei forskjellige teknikkane, men eg har brukt det i forhold til sinne og gråt. For meg har det handla om å la ongene ta ut sinnet og gråten i staden for å stoppe det. Er dei skrekkeleg lei seg for noko, så er det det med å setje seg ned, ta dei på fanget, og la dei hyle ferdig. Det er hovudsakleg på guten eg har brukt det. Eg har brukt det på jenta og, men ho har ikkje hatt så mye bruk for det enda. Særleg i fjor haust då guten var 3 ½ -4 år hadde han ein periode med skrekkeleg mange hysteriske utbrot. Han var berre kjempesint for noko, og den minste ting utløyste nokon forderdelege hyle- og gråtetokter. Då var det det og setje seg ned med han og la han bli ferdig med det. Det kunne vere i samband med henting i barnehagen eller det kunne vere heime, men ikkje så mye ute i butikkar og den type stader.”

Når du seier du har sett at metodikken virkar, korleis har du sett det?

At han blir ferdig med det når eg lar han bli ferdig med det. Det kjem ikkje opp igjen seinare, som det gjer om eg ikkje har lytta til han. Han er avslappa etterpå og kan fortsetje med andre ting, mens dei gongene eg prøver å få han til å bråstoppe så er det berre full vræl igjen ei stund seinare då han kjem på det. Det er kjempetypisk altså! Eg har nok og brukt det litt når vi har vore hos besteforeldre og sånn. Dei tykkjer derimot det er rart da, og skal absolutt få han til å slutte å grine, og kjem med masse alternative spørsmål og ting han kan gjere. Og seier til han at ”nå må du slutte”. Eg har sete der med ongen på fanget og dei kjem med ”kor lenge skal han skrike, kor lenge skal han få lov til det?” Så dei forstår ikkje heilt kva eg driv med. Dei har ikkje prøvd det sjølv og dermed forstått at det fungerer. Dei tykkjer berre det er enerverande at han sit og hylar. Dei vil likssom ha det ferdig fortast mogleg. Eg har ikkje

prøvd med med jenta enda. Det bør eg sannsynlegvis prøve, men ho blir så fort ferdig med ting. Ho er meir slik at ho eksploderar, så er det ikkje så mye meir. Derimot dei utbrota til guten i fjor haust var slik at eg ikkje trur han forsto det sjølv heller, han berre hadde ikkje kontrollen. Det passer jo veldig med det som står i dei hefta. Det med at ongen ikkje vil vere vrang. Ein ser at han har det vondt, men han kjem likssom ikkje ut av det. Og som regel så vil han i slike situasjonar opp i fanget og bli haldt rundt. Med jenta så er det der og da og ferdig med det, mens med guten har det vore ting som har bygd seg opp og som blir utløyst av uforståelege detaljer. Det var merkelege ting som kunne trigge eit utbrot, f.eks at eg kom inn døra før han, kunne føre til at han sat og skreik eit kvarter. Men då var det noko anna som låg der, eg veit berre ikkje kva.

Eg har jo prøvd litt "misjonering" da overfor venninner og omgangskrets. Ikkje slik at eg seier eg tykkjer du skal gjere slik og slik, men at eg fortel kva eg gjer og at det fungerer. For eg tykkjer det fungerer så veldig bra i motsetjing til avleiingsmanøvre eller kjefting. Ein får likssom lyst å seie til foreldre ein treff i butikken som drar ein hylande unge med seg etter ei handlevong, at prøv det og det, men eg har ikkje gjort det enda. Eg er likssom litt feig på sånne ting. Ein får den tanken at "å du skulle visst det som eg veit..."

STYRAR I BARNEHAGE, 4 EIGNE BARN MELLOM 5 OG 14 ÅR (MANN):

Gjekk på trinn II kurs i november i fjor, 1998.

Kva har du brukt av metodikken frå kurset direkte overfor barn?

"Leikelytting har eg brukt mye i barnehagen. Eg har presentert metodikken på personalmøter, og sett av tid til at kvar av dei tilsette skulle få lese det hefte. Vi fekk til og med barne- og ungdomsarbeidarlærlingane med på det. Denne måten å møte barn på er veldig kjekt og fått gjennomslag for veldig fort. Vi har samanlikna det litt med MarteMeo for det har vi også brukt ein del og trukke parallellar der. Vi har lagt leikelytting inn i årsplanen og brukt tid på den. Dei vaksne har og kommentert at dei tykte hefta var lettaste og fine. Eg fekk nettopp ei igjen frå permisjon og eg gav ho tid til å setje seg ned å lese dette her. Ho tykte og det var veldig lettfatteleg og fint. Ingenting er negativt. Akkurat ho har det og litt i seg frå før, dette med å få dei til å le, leite etter ting som kan få dei til å le. Får du til det, då har du eigentleg gjort litt då. "

Kva er erfaringa di konkret, er det noko før og etter som har vist seg?

"Mellom dei yngste tilsette, var det slik omtrent over natta. Eg kjøpte inn hefta til alle tilsette, og dei yngste byrja å praktisere tenkinga umiddelbart etter å ha lese hefte. Vi har brukt alle dei hefta som er til sals, utanom ungdomshefte. Det har vi brukt meir sånn for oss sjølv på heimebane. Sjølv har eg hatt nytte av dei på heimebane med to tenåringar i huset. Dette som det eine heftet heiter "korleis gi barn eit kjenslemessig forsprang", at ongane kan virke urimelege, men at det eigentleg berre er noko dei treng å få ut. Dette med gråt og la dei få gråte ut. At dei får lov å vere barn og få vere slik dei er, f.eks litt urimelege. Sånn privat så merka eg det jo med ein gong at det var noko der. Eg har jo ungar i alle aldrar."

Korleis er det du merkar at metodikken fungerer?

”Ein kjem meir under huden på dei når dei får gråte ut. Då forstår vi at dei ikkje meiner å vere urimelege. Det er viktig å tenkje tilbake på seg sjølv, korleis ein sjølv hadde det på den aldaren. Kva var det eg fekk lov til når eg gjekk i 8.klasse, ikkje sant? Det er veldig lett og forståeleg skildra i hefta. Dette med at når dei viser fram urimeleg oppførsel, eigentleg ikkje meiner det slik. Det får eg veldig til å stemme. Metoden er eigentleg ei påminning av det vi visste, men ikkje har hugsa på. For eksempel dette med å ta dei på fanget og la dei grina ut, og merke korleis ungen er nær og avslappa etterpå.”

Er det noko endring i barnehagen etter denne metodikken er komen i bruk?

Det er iallfall endring hos dei vaksne, at dei brukar meir tid på å lytte til ungane og leike med dei. Det er mindre kjefting og mas når ein kjem inn under huden på ungane og ser kvifor dei var slik. Vi har jo også gått på MarteMeo kurs og greier å trekkje parallellar til det og. Så i barnehagen har vi systematisk brukt tenkinga frå Leikelytting, men også brukt lytting i samband med gråt, grensesetjing og raseriutbrot. Privat er også heile spekteret av tema frå hefta i bruk hos fleire av oss, ikkje berre i min heim.

Sidan du nemnar erfaringar med ungdomsheftet som eg har lite erfaring frå i dette materialet, kan du fortelje meir om kva erfaringar du har der?

”Det har ført til at dei plutselig kjem til deg likevel, og er det lille barnet igjen som dei brukte å vere. At dei roar seg etter å ha blitt lytta til, og plutselig er ditt lille barn igjen. Dette hadde forsvunne i forholdet med tenåringane vil eg nok seie, og har no kome tilbake pga. av denne lyttinga vi har tatt i bruk. Det har også gjort godt for dei å få lov til å rase litt, ropa og kauka, utan at vi vaksne dramatiserar det, men derimot tenkje tilbake på kva eg sjølv sa og gjorde på den aldaren. For eksempel at eg sjølv òg banna mor mi opp i fjeset, sjølv om eg ikkje meinte det, og at det gjer det lettare å forstå når mine ungar gjer det mot oss foreldre. Eit anna eksempel kan vere at eg vil hente ho klokka ti, mens ho vil hentast elleve og det er midt i veka. Ho får rase ut og ta ut det ho meiner om oss foreldre som skal bestemme over hennar liv osv. Etterpå roar det seg, og kva det endar med kan vere både ti og elleve, men iallfall forsvinn den oppståtte konflikten og sterke avstanden mellom oss når ho får rase ut og eg høyrer på henne. I dette tilfelle eg tenkjer på tok vi ein telefonrunde til dei andre foreldrene og vi enda opp med klokka elleve. Etter kursa og desse hefta er eg mye meir medviten om å la dei få rase ut, både dei små og dei store, eg ser at det hjelpe å høyre på dei. Eit anna eksempel kan vere at eg no innser kor viktig det kan vere å gå ein to-timars tur aleine med 88-modellen, eller ta ein fisketur, eller det som ho vil. Det å få litt tid aleine med mamma eller pappa betyr mye, det gjeld 85-modellen og. Handletur og kjøpe kler er jo det heilt store å få med mamma på.”

Noko meir du vil seie om hefta?

”Dei er veldig lettfattelege. Du kan berre stikke dei i handa på ein assistent som har vore ute og kjem tilbake, og ho kjem tilbake og fortel at dette er flott. Denne skepsisen til amerikaniseringa som ein ventar seg når noko kjem frå USA, har vi ikkje høyrte i det heile. Det er så mye nytt som kjem som er berre tull, men ikkje dette. Eg har faktisk fått kjøpt inn hefta til PP-tenesta og.”

Noko anna du vil seie?

”Vi er tre styrarar frå kurset i Haugesund som har laga støttegruppe der vi brukar den modellen frå deg. Der kan vi busa ut med alt og det er litt gøy. Vi har prøvd ein gong i

månaden, men no har det gått seks veker sidan sist. Det har vore kjempebra. Vi har ikkje fått med dei andre styrarane som ikkje var på kursa. Det gjer litt godt å sjå at dei andre baler med mye det same ein sjølv baler med. Då kjenner ein seg ikkje så aleine om problema - det er ikkje berre her det er slik.”

HELSESYSTEMER OG MOR TIL TRE MELLOM 4 OG 12 ÅR.

Kvar lenge sidan er det du har gått på kurs hos meg?

”2 år på denne tida.”

Betyr det at denne tankegangen har følgd deg ganske konstant gjennom denne tida, eller var du meir opptatt av den i byrjinga rett etter kurset?

”Nei, det har vore ganske konstant. Vi har brukt hefta, og til og med synda fordi dei kostar pengar og vi ikkje alltid har hatt pengar, dvs. vi har kopiert sider frå dei.”

Har du brukt noko av metoden frå kurset retta mot barn på jobb eller i privat samanheng?

”Barnehefta har vi brukt mye på helsestasjonen, og dei har vi bestilt fleire av faktisk. Det har vore veldig vellukka. Før vi torte bestille delte vi ut til nokon vi visste har problem, f.eks det om grensesetjing, det sinte barnet og korleis vi kan gi barn eit kjenslemessig forsprang. Vi veit kva som står der og brukar det i konsultasjonane. F.eks så seier vi til mor i ein konkret problemstilling at dette er veldig nyttig lesing. Ta det med deg heim, les det og ta det med tilbake til neste gong, så snakkar vi om det. Slik har vi brukt det.”

Ja, kva respons får du frå foreldra då?

”For eksempel hadde eg ein fireåring som var utruleg sint. Det var heilt uråd å løyse ting på ein fin måte slik vi gjerne vil løyse ting. Han var heile tida aggressiv og sint. Det var i barnehagen og det var prøvd veldig mange ting. Korpå både mor og far sette seg ned og las hefte. Dei var godt vaksne då dei fekk barn – og veldig innstilte på at dei skulle gjere noko. Dei fekk ein veldig positiv respons. Etterkvart så roa guten seg, og mora til og med snakka om det i barnehagen. Dei takla guten på ei heilt anna måte og hørte på guten kva han sa. Det har no gått veldig greitt. Det nye var at dei haldt rundt han og lytta til han når han var rasande, til han hadde fått skrike frå seg. Etterpå var han roleg og avslappa. Eg har vore veldig glad i desse hefta, og fleire med meg.”

”For min eigen del har eg brukt ungdomshefte i arbeid med ungdom på skulehelsetenesta i vidaregåande skole, men også i ei gruppe for adoptivbarn eg har hatt. Eg hadde ei gruppe for adoptivbarn om pubertet. Eg hadde ein assistent med meg og vi prøvde å ha med oss tenkjinga om korleis vere ein betre alliert for ungdommar. F.eks det å lytte aktivt. Elles har eg brukt tenkjinga heime, f.eks dette her med grensesetjing. Spesielt på ho som da er 4 ½ snart. Vi har jo fått litt reaksjonar frå foreldre når vi har snakka om dette, at dette er litt ønsketenkning. At ikkje alt er realistisk i bruk. Men ein del av det er gode poeng, som for eksempel å halde rundt barnet sitt når det er sin,t og ikkje be det gå på rommet sitt og lukke døra. Vi diskuterte det ein fredag morgon før vi gjekk til skulehelsetenesta. Ho som er distriktshelseeiar tok hefta med seg heim og ville prøve det på stedottera og barnebarnet sitt. Ho kom tilbake med at ho tykte det var litt ønsketenkning og få det så mjukt og fint som det

står i hefta. Når dei skrik f.eks så skal ein la dei skrike og ikkje seie slutt å skrik, og det er vanskeleg meinte ho. Det er klart det har noko med kva vi har innlært frå før. Men eg tykkjer det er veldig mange fine tips. "Korleis nå det sinte barnet" har eg fått ein del god respons på. Derfor har vi valt å bestille fleire av dei. Også når det gjeld grensesetjing brukar vi å ha småbarnstreff i samarbeid med Helselaget, og der har vi brukt litt av dei tankane, så dei er med oss rundt i forskjellige situasjonar. Eg har fått delte meiningar om grensesetjingsmetoden. Det høyrer likssom så fint ut, men når kvardagen er der og du skal mekle mellom syster og bror som er i tattane på kvarandre så er det ikkje så enkelt. Men, som sagt tankegangen tykkjer eg er veldig fin. Grensesetjing er det av hefta eg hugsar best akkurat no, for det er det eg har jobba mest med siste tida."

Ein ting er andre sin respons, kva erfaring har du gjort sjølv ved bruk av metoden, f.eks i forhold til 4-åringen din?

"Litt av dette her har eg vore så heldig å ha hatt i meg frå før, fordi det likna på slik eg er blitt møtt sjølv frå heimen min. Av og til strekk ikkje tolmodet til, eg sprekk, trampar i golvet og seier "høyr no her". Men eg merkar at det ligg der, følger meg heile tida. Og dette med å ta seg tid og lytte, kva er det barnet seier no. Eg kjenner dette har vore nyttig for meg, og bli minna på."

Noko anna du vil seie?

"Ja dette frå kurset at vi skulle kunne ringje til ein person frå kurset eller andre og berre snakke, mens den andre berre skulle lytte – det har vi faktisk også brukt litt. Det har vore veldig nyttig. Veldig nyttig og veldig godt. Og du kjenner at du får ut noko frustrasjon, og når du får sagt det så dett du likssom litt meir ned på stolen. Tinga endrar seg på ein måte, slik at ein ser dei i eit anna perspektiv. Dette har gjort meg veldig godt i mange samanheng. Også har eg opplevd at denne venninna har ringt og sagt, "- no er det din tur til å lytte i fem minutt." Dette har vore veldig lærerikt. Godt å gå gjennom denne prosessen med seg sjølv utan å få råd frå andre, då reflekterer ein meir sjølv. Ho venninna mi har gått på eit liknande kurs og då eg viste henne litteraturen frå vårt kurs var ho inne på den tankegangen med ein gong. Slike telefonlyttestunder har vi brukt heilt systematisk i periodar."

HELSESYSTEMER (KVINNE):

"Ringte for å bestille hefta." Vi fekk dei for første gong for eit par veker sidan i posten så vi har ikkje rukke å brukt dei noko vidare enno. Vi tykte dei var kjempefine og vil sende dei ut til alle helsestasjonane. Vi er sju stykker i kommunen og er på ulike kontor og skoler og sånn. Så vi fann ut det ville vore greitt og hatt nokon eksemplar. Det blir alltid slik at med ting som kostar noko kan vi ikkje prioritere. Vi har så bitte lite budsjett på litteratur og den slags at budsjettet er tomt for lengst i år."