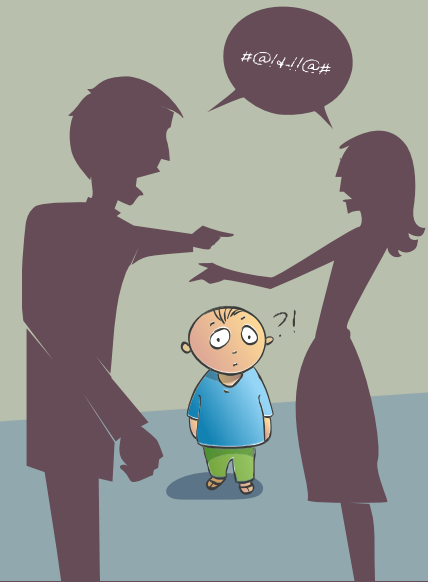


Littsint.no

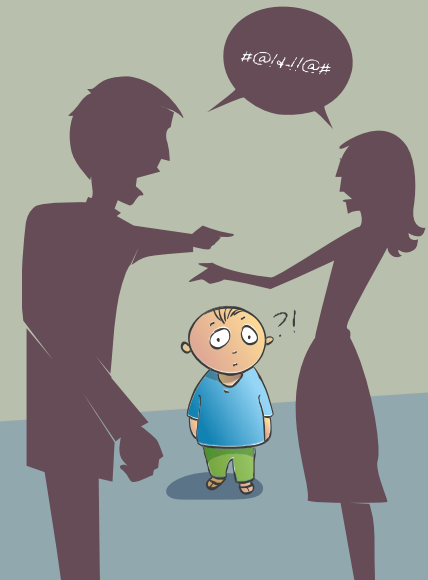
sinnemestring for foreldre

Steinar Sunde
Psykologspesialist



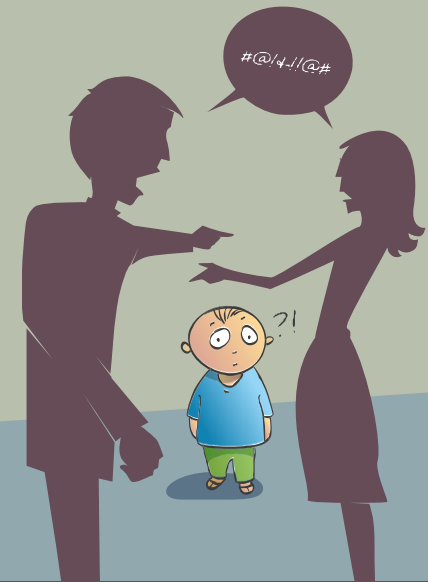
littsint.no

- Littsint.no er utviklet innen familievernet siste 11 år med støtte fra BUF-direktoratet og BUF-etat
- Bakgrunn for utvikling av littsint.no med selvhjelpsmateriell, var forskning som viste at vold mot barn både var mer vanlig og skadelig enn tidligere antatt i Norge



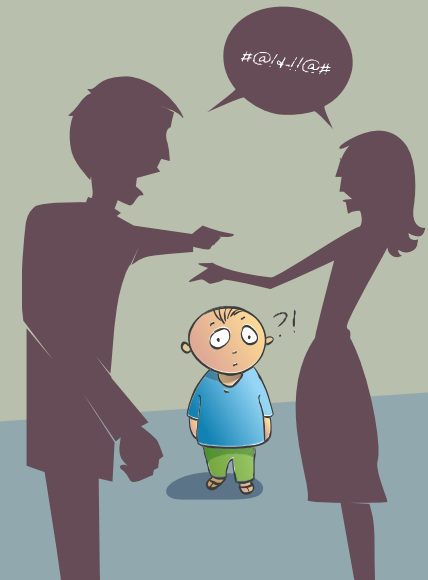
Voldsregistrering

- Familievernkontoret i Molde har hatt spesielt fokus på vold i nære relasjoner siden 1998
- Sinne/vold som tema i familier har økt fra noen få prosent i 1998 til nå ca 25% av alle saker i familievernet i Norge i 2018 (SKM vold)



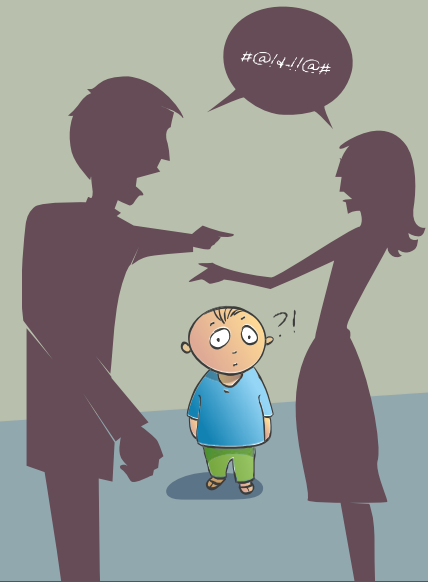
Utbredelse av vold mot barn i Norge

- Mossige (2007, NOVA rapport) fant i en spørreundersøkelse av 7033 avgangselever i videregående skole:
 - 6% av ungdommene hadde opplevd grov vold fra foreldre.
(slått med knyttneve, fått juling) Mor og far utøvde like mye grov vold mot ungdommene
 - 19% av ungdommene rapporterte mild vold fra mor (slått med flat hand, ristet voldsomt, kløpet etc)
 - 13% av ungdommene rapporterte mild vold fra far



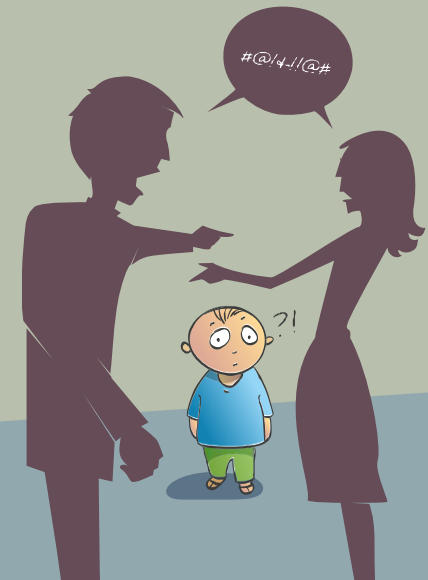
Filetti 2009; The adverse childhood experiences study

- Har fulgt 17 000 personer over 15 år
- Viser sterke sammenhenger mellom livsbelastninger i barndommen (vold, misbruk) og fysiske og psykiske lidelser i voksen alder.
- Å vokse opp som vitne til, eller bli utsatt for vold, er den sterkeste helsemessige risikofaktor for tidlig død (20 årene). Dødsårsaken er like ofte kreft og hjerteinfarkt som rusutløst eller selvmord



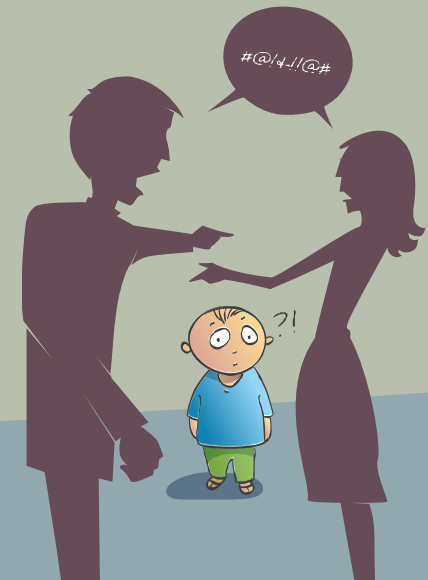
Da lykkeliten kom til verden

- Den Norske legeforening har utarbeidet en rapport (2010) på bakgrunn av bla ACE studiet.
- «Resultatene fra ACE studiet viser at virkningen av negative erfaringer i barndommen er sterke, akkumulerende og avgjørende for senere helseproblemer og for tidlig død».
- «Det innebærer at mange vanlige lidelser i voksen alder må tolkes som et resultat av forhold i barndommen, og at nødvendige forebyggende og behandlende tiltak innrettes deretter».



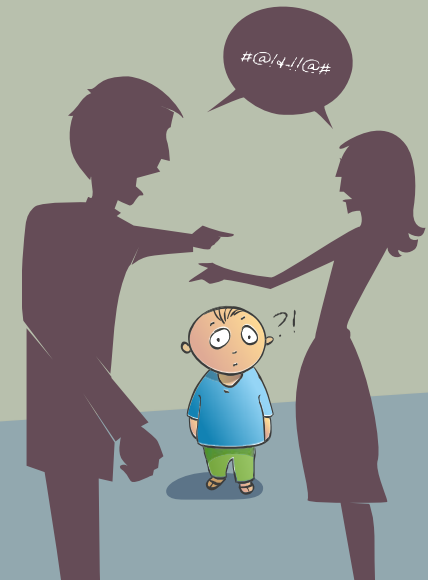
Også mild vold skader barn

- Kirkengen (2009) Hvorfor krenkede barn blir syke voksne
- Uforutsigbare reaksjoner fra voksne, i form av vold og ukontrollerbart sinne, skaper avmakt og helseskade over tid hos barn.
- Å leve i beredskap svekker immunforsvaret og øker risikoen for kreft, hjerte lidelser og psykiske problemer
- Å leve i beredskap/ stress øker kortisol nivået og skaper en nevrotoksisk tilstand i hjernen, som skaper celledød og forsinker normal utvikling av hjernen



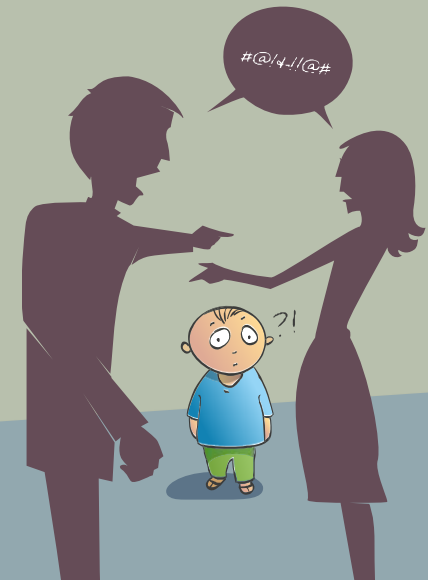
FNs Barnekonvensjon fra 1989

- Barneloven fra 1991: sikring av barn rettigheter med forbud mot fysisk vold mot barn
- Revisjon av barneloven i 2010: presiserer forbud mot å slå, klapse, true eller skade barns psykiske eller fysiske helse
- Begrepet oppdragervold, fra Barnekonvensjonen, menes oppdragelse basert på frykt i stede for tillit
- Fysisk eller psykisk disiplinering av barn skaper frykt



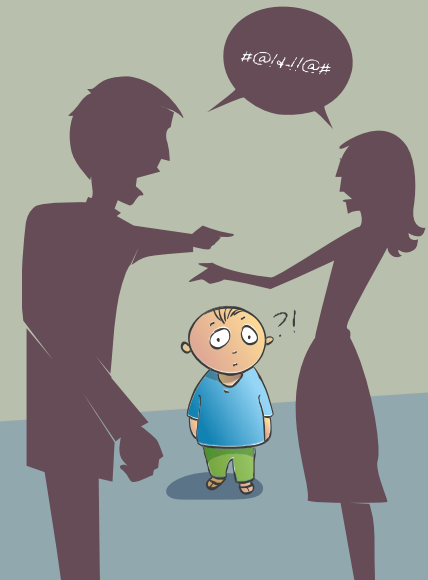
Oppdragervold

- Instrumentell: Kontrollert, har en bestemt hensikt. Lære hva som er «rett». Overføring av erfaringer fra egen barndom. «Tidlig krøkes som god krok skal bli»
- Impulsiv: Lav frustrasjonstoleranse. Foreldre som sliter med egne problemer i hverdagen: Fra økonomi og parproblemer til traumer og rusproblemer
- Skille mellom instrumentell og impulsiv oppdragervold må ikke føre til bagatellisering av hvilke skadevirkninger begge former for vold påfører barnet.



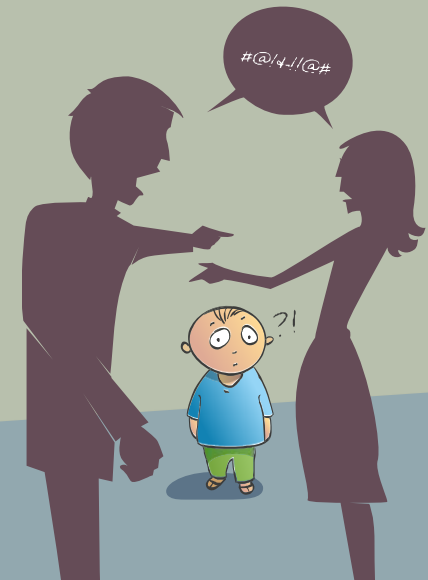
Foreldrenes historie

- Omtrent halvparten av foreldrene vi jobber med har opplevd omfattende vold og uforutsigbart sinne fra egne foreldre og ønsker å bryte et generasjons mønster
- Den andre halvparten opplever at det er mer summen av stress og belastninger i livet som har bidratt til at de har mistet kontroll, blitt uforutsigbare og skremmende overfor barna



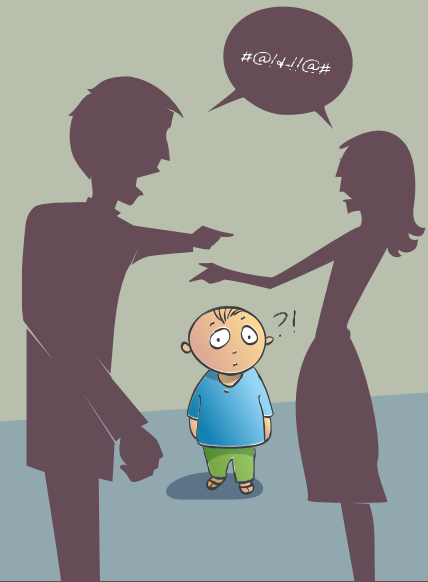
Foreldre flest ønsker å være gode

- Studie av amerikanske høyskole studenter i 1990 viste at 93% hadde fått ris hjemme. Når foreldre fikk andre verktøy til å handtere barna sank prosenten betydelig
- Ved familievernkontoret i Molde (2017) bar ca 15% av voldssaker preg av liten innlevelse overfor barnet og lav motivasjon for behandling. Her ble samarbeid med politi, krisesenter og barnevern sentralt
- I de resterende sakene var forelder fortvilet over at han/hun mistet kontroll over sinne, kjente ansvar for handlingene sine og ønsket hjelp



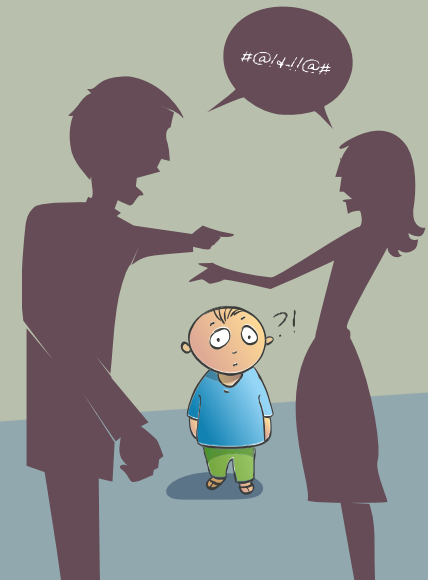
Kunnskap om barn

- Barns hjerner er naturlig innstilt på å søke trygghet og kjærlighet, kunnskap og forståelse. Barnet ditt ønsker å være kjærlig og uegennyttig. Ris, sarkasme, trusler, nedlatende uttalelser eller forakt må unngås for enhver pris (Gottmann 2016)
- Alle barn er født utrygge. Frykt kommer lett, trygghet tar tid. Det er de voksnes ansvar å bringe tryggheten inn livet til barna. Å ikke miste besinnelsen på barnet er første mål, å finne en måte å trøste og roe ned er neste. (Montgomery 2018)



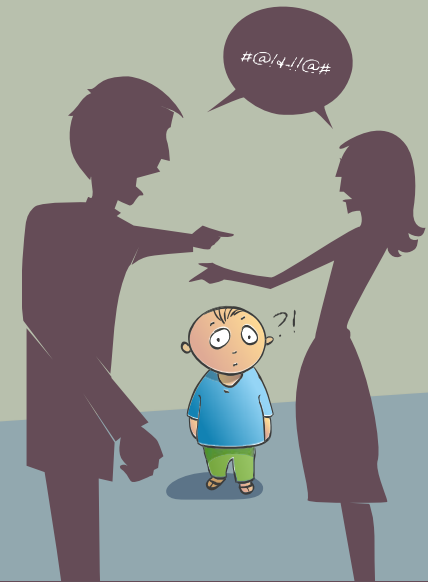
ICDP- å se seg selv utenfra og barnet innenfra

- Vis at du er glad i barnet ditt
- Se og følg barnets initiativ
- Ta del i barnets følelser
- Gi ros og anerkjennelse
- Felles oppmerksomhet
- Gi mening til opplevelser
- Lag sammenhenger
- Planlegge, støtte, legge til rette og sette positive grenser



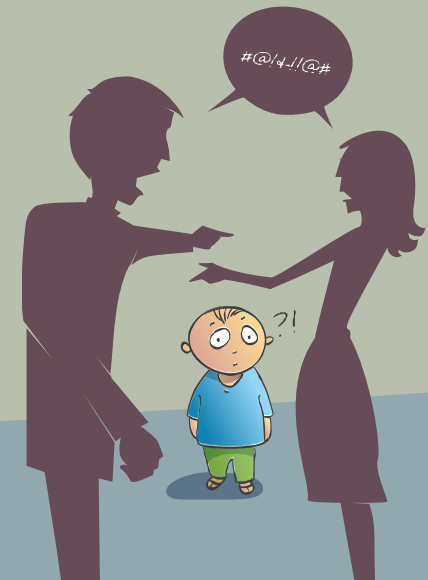
Kunnskap til foreldre

- Astrid Lindgren: «gi barnet kjærlighet, mer kjærlighet og enda mer kjærlighet, så kommer oppdragelsen av seg selv»
- Montgomery (2018): «En vanlig misforståelse er at barneoppdragelse er det du gjør når barnet oppfører seg dårlig, barneoppdragelse er alt du gjør sammen med barnet ditt»
- Gottman (2016) «Empati er ikke bare betydningsfullt, det er selve grunnlaget for effektivt foreldreskap»
- Husk at du er en rollemodell. Snakk til barnet slik du ønsker barnet skal snakke til deg



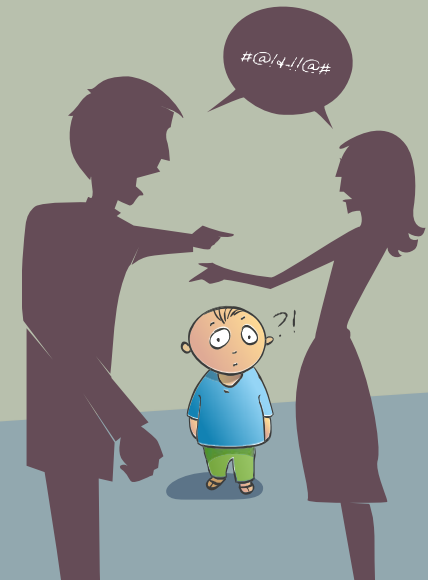
Littsint: å kunne velge empati

- Littsint har som mål å lære foreldre at de har mer kontroll over seg selv, og hva de gjør, enn de tror
- Følelser blir ikke bare kastet på oss, det er en logikk i våre tanker og følelser, som kan gi mening
- I virkeligheten er du aldri maktesløs overfor barna
- Vi kan lære å bli mer sjef i eget følelsesliv, og mer forutsigbare overfor barna, ved å kjenne igjen den mest vanlige selvkritikken, feilslutningene og kroppslig aktivering i hverdagen



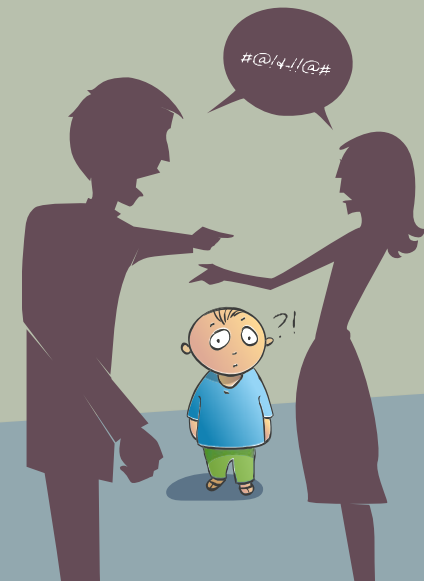
Littsint bygger på kognitiv terapi

- Kognitiv terapi er en øvelse i indre samtale der klienten videreutvikler evnen til å utforske egne tanker og sette spørsmålstegn ved fastlåste tankemønster (Berge og Repål 2010)
- Klienten trener opp evnen til å bli seg bevisst negative tanker og kroppslig aktivering, som kommer i situasjoner med barnet, slik at de kan gjøres til gjenstand for refleksjon, reguleres ned og bidra til at andre handlingsvalg blir tilgjengelig



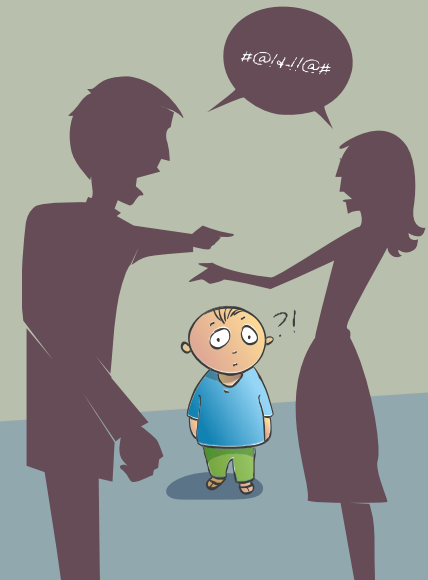
Vi snakker med oss selv hele tiden

- Måten vi snakker til oss selv på – innvirker på hva vi føler

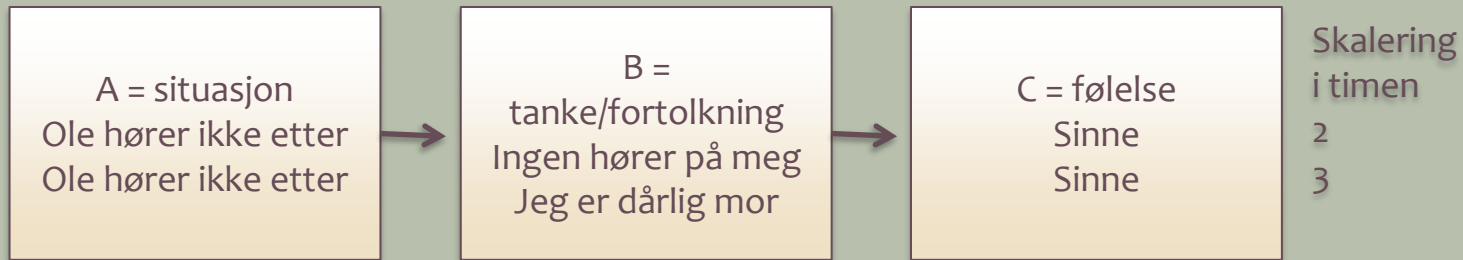


Kognitiv modell

- Leveregler:
Omsorgssvikt og traume erfaringer i tidlig barndom påvirker vår tenkning og hukommelse om oss selv og forventninger til andre og verden.
- Eksempel på leveregel: «ingen er eller kan bli glad i meg» og «folk er ikke til å stole på»
- Holdninger for å mestre disse leveregler kan være: «Hvis jeg ikke gjør alt perfekt er jeg ikke bra nok», «hvis jeg gjør meg sårbar vil jeg bli utnyttet»
- Denne måten å tenke på øker sannsynligheten for feilslutninger om barnet og selvkritikk, som vekker sterke affekter og bidrar til avmakt og sinne/vold

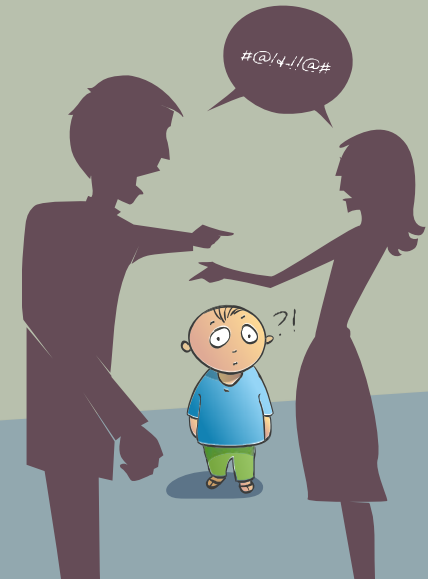


Kognitiv modell for sinnemestring



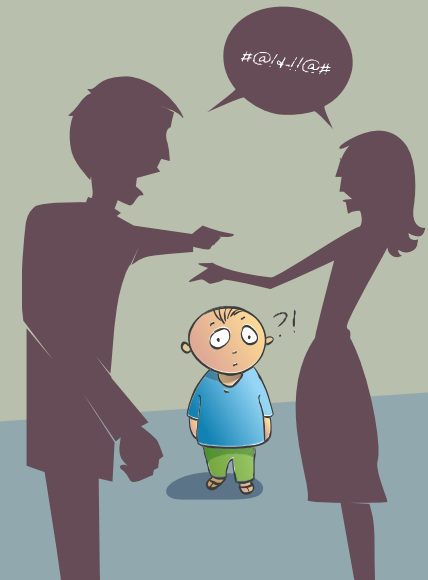
Holdninger: Hvis ikke alt er perfekt, er jeg ikke bra nok.

Leveregel: jeg er utilstrekkelig.



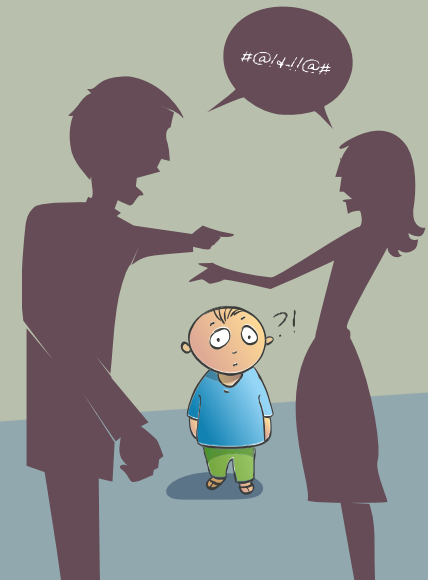
Negative tanker kan aktiverer levereregler

- Barndoms erfaringer som vold og avvísning kan føre til at en utvikler negative levereregler
- Vanlige negative levereregler er; «jeg har ingen verdi» eller «ingen kan bli glad i meg»
- En negative tanke som aktiverer en negativ levereregler skaper en opplevelse av avmakt i situasjonen
- Sinne og vold er en måte å bryte ut av ubehaget avmaktsfølelsen gir (Isdal, Råkil 2002)



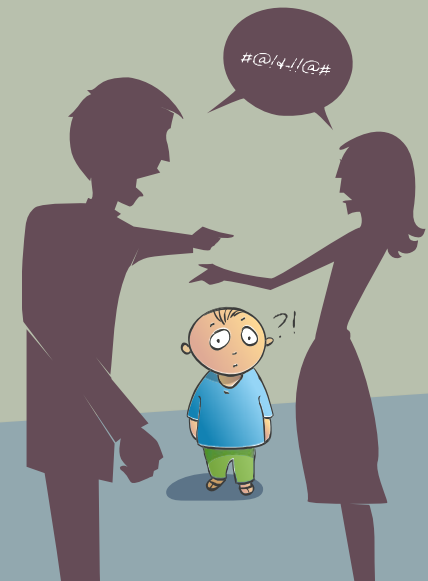
Feilslutninger

- Sinne handler i overaskende liten grad om hva barnet gjør. Det handler i stor grad om hvordan foreldre tenker om seg selv og barnet i situasjonen
- På dårlige eller stressende dager har foreldre en tendens til å bli urimelig selvkritiske, og tenke at en ikke strekker til og at barnet er uoppdragent
- Men små barn slår seg ikke vrang for å for å være slemme mot foreldrene. De trener på å markere seg som selvstendige individer. De fleste foreldre ønsker et selvstendig barn og da må barnet få trene på det



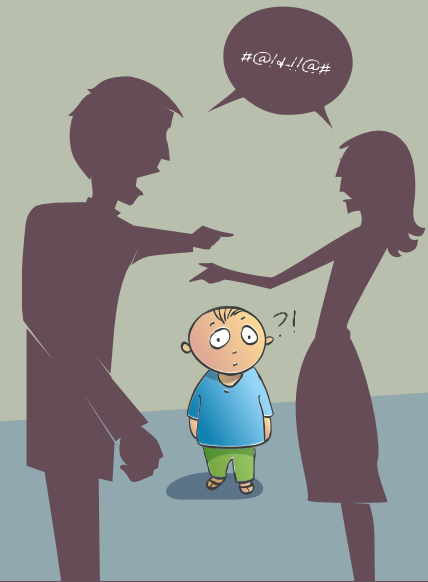
Kroppslig aktivering

- En situasjon som får mange foreldre til å reagere med mye sinne, er når barnet ikke svarer
- Selvkritikken starter: Hva slags forelder er jeg som har fått en så uoppdragen unge, jeg mester ikke dette
- Irritasjonen stiger og jo mer aktivert en blir, ja sannere oppleves tankene. Til slutt blir det helt logisk og dra det gråtende barnet på badet
- Hvis en i stede klarer å tenke at barnet ikke er uoppdragen, men blir utsatt for en spillindustri som bruker milliarder av kroner på å gjøre spill ekstremt vanskelig å avslutte, vil det vekke andre følelser og gi deg andre handlingsvalg



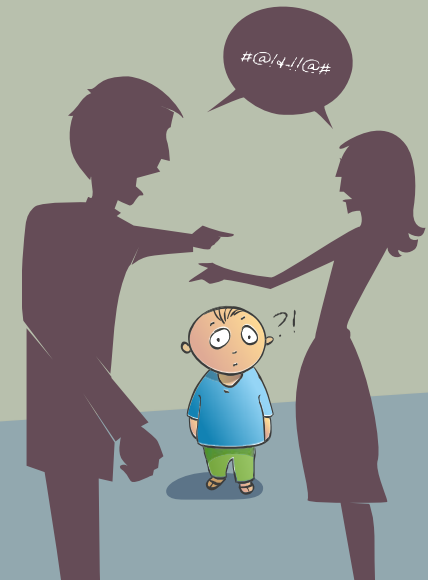
Selvkritikk

- I utviklingen av littsint app-en gikk vi gjennom flere hundre samtaler og så etter hva foreldre tenker rett før de «klikker» og mister kontroll over seg selv
- Den vanligste tanker var «jeg er en dårlig mor/far», etterfulgt av «samme hva jeg sier så nytter det ikke», «ungen respekterer meg ikke», «jeg har ingen verdi»
- Slemme og ofte usanne tanker, oppleves som sanne, når vi blir aktivert av irritasjon og sinne
- Neste gang treåringen ligger i bue på gulvet og skriker, så prøv å tenke: «Håper denne søte lille jenta klarer å være like tydelig overfor de store guttene når hun blir 14 år». Disse alternative tankene gir mer konstruktive handlingsvalg



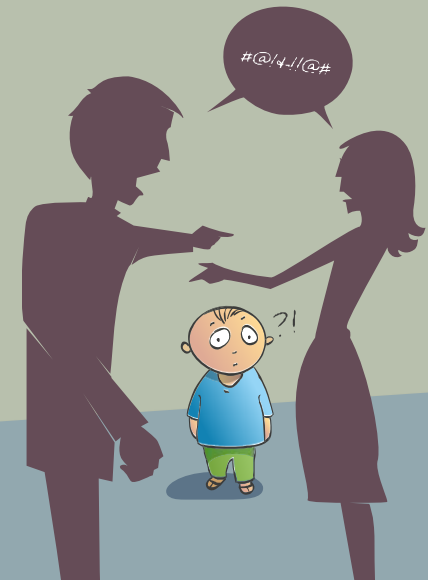
Øvelse «hvit stokk»

- Du står i kø, noen kommer bakfra og sparker deg hardt på leggen. Før du snur deg og ser hvem som står bak deg:
- Hvilke tanker får du?
- Hvilke følelser kommer?
- Hva kjenner du i kroppen av aktivering?
- Hva får du lyst til å gjøre?



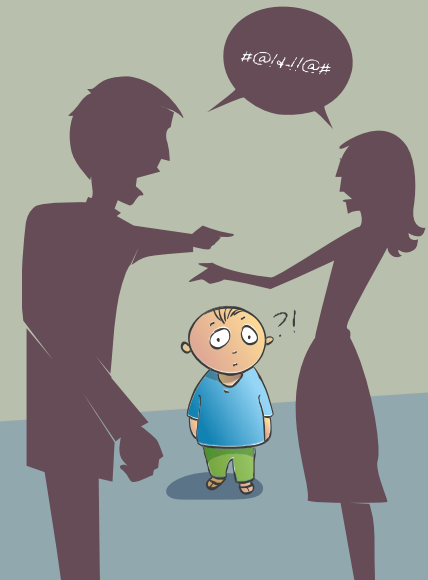
Empati vs kjefting

- Over 80% antar umiddelbart at den som sparker, sparker med vilje og blir sint, hjertet slår raskere, muskler spenner seg. De får lyst til å kjefte
- Når de ser den hvite stokken og forstår at det var ett uhell, roer aktiveringen seg og de får lyst til å hjelpe
- Læringen blir at en ny fortolkning av situasjonen gir en annen følelse og mer konstruktive handlingsvalg
- Å klare å endre fortolkningen fra at barnet gjør noe mot en med vilje, til å tenke at barnet gjør som de fleste andre barn, hjelper foreldre til å vise empati og ville hjelpe i stede for å kjefte på barnet

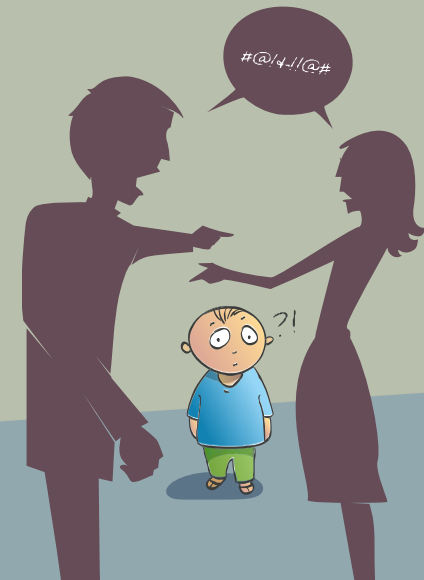
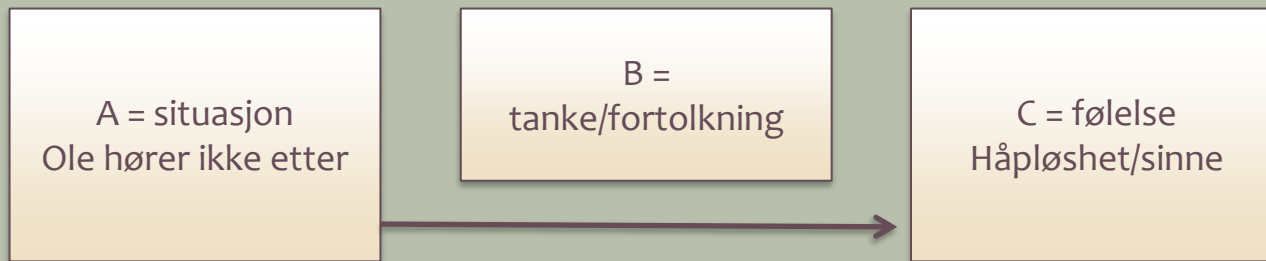


Littsint: konkretisering

- Alle foreldre blir sinte, men oppleves de som forutsigbare eller blir barna skremt?
- For å avdekke skremming må vi spørre konkret
- Når du kranglet med barna i går; kan du beskrive i detalj, hva var det som skjedde? Spør etter konkrete handlinger, hva hadde jeg sett?
- Still spørsmålene til den som har utøvd volden og la eventuelt andre som er med få lytte.

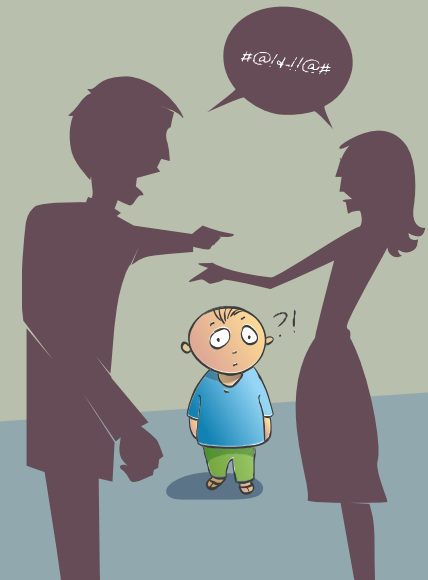


Figur 1

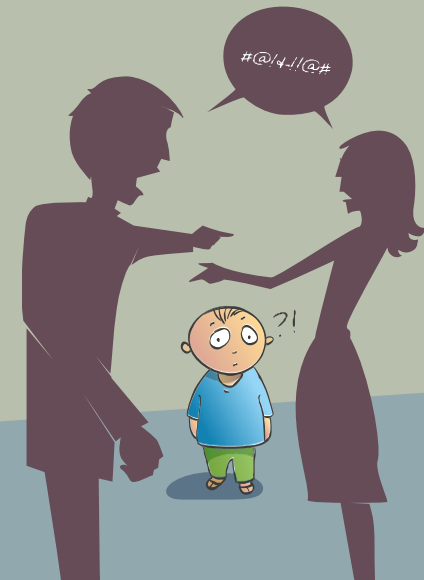
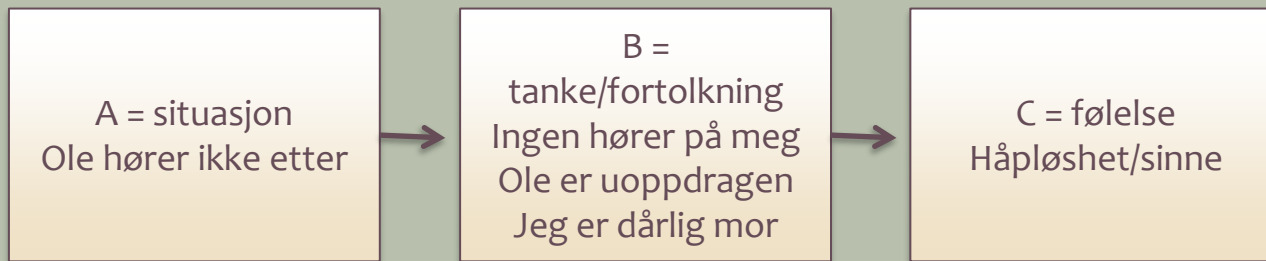


En situasjon

- De fleste opplever at de blir «kastet» i en følelse og ikke har noe annet handlingsvalg enn sinne (fig 1)
- Gå igjennom verste og/eller siste sinne episode. Kartlegg tanker og følelser sekund for sekund før sinnet bryter ut. Vær så konkret at du ser for deg rommet og situasjonen
- Å bli klar over at det er egne tanker og egen aktivering som leder til sinne gir motivasjon, håp og tro på å kunne få kontroll over sinne mot barnet

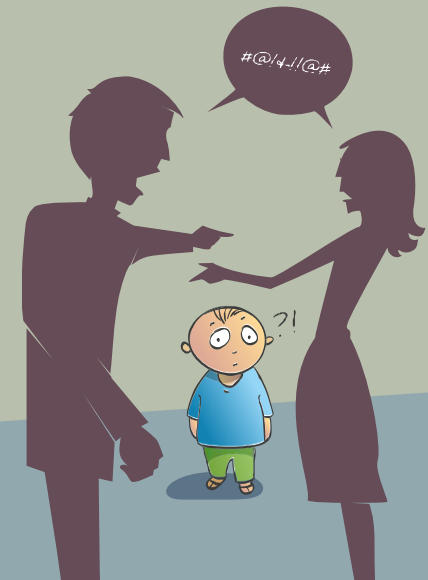


Figur 2

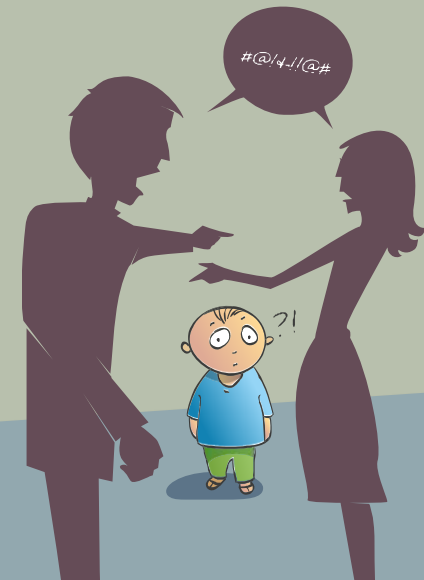
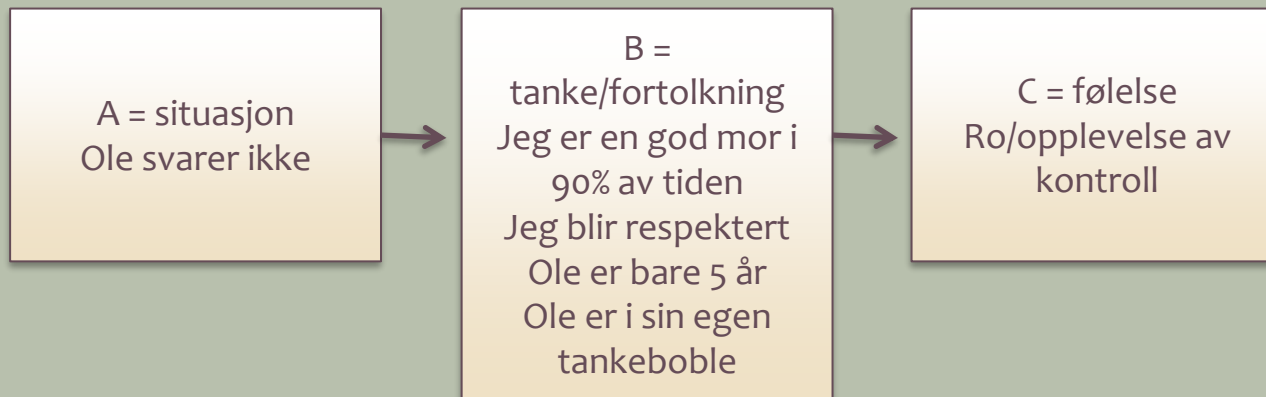


Skape håp for endring

- Gjennomgangen av situasjonen gjør utøver klar over selvkritikken og feilslutninger om barnet
- Videre at jo mer aktivert en blir i situasjonen jo sannere oppleves selvkritikken og feilslutningene
- Den nye kunnskapen gir håp om å kunne ta kontroll over egen atferd
- Den nye kunnskapen motiverer utøver til å øve på å endre atferd i konkrete situasjoner med barnet

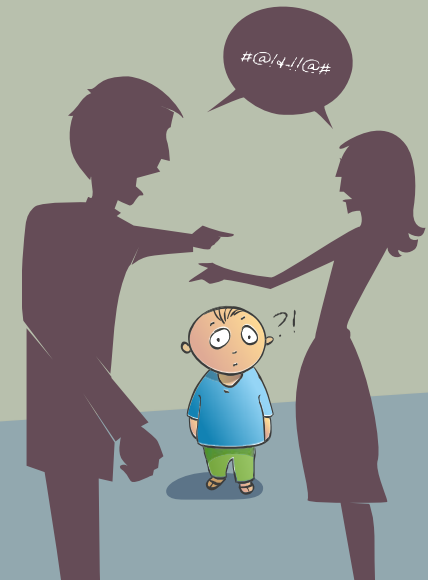


Figur 3



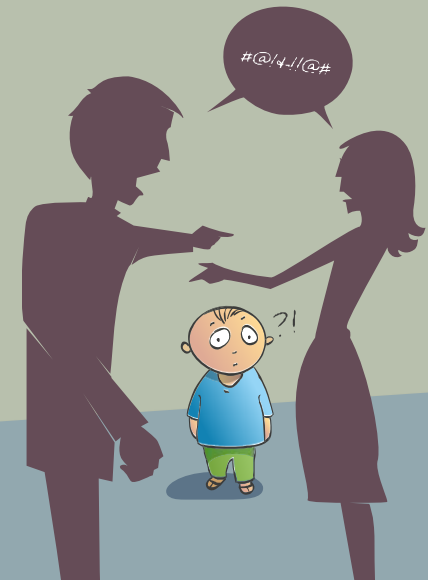
Hjemme oppgave

- Når du kjenner at du har lyst å rope eller ta tak i barnet. Ta ansvar og forlat situasjonen
- Minn deg selv på at barnet gjør helt normale handlinger for alderen. Det handler ikke om at barnet er respektløst eller at du ikke strekker til
- Når pulsen har senket seg, gå tilbake til barnet og snakk med det på den måten du ønsker barnet skal snakke til deg.
- Husk at du er først og fremst en rollemodell, som lærer barnet hvordan det er lov å snakke til hverandre i hjemmet



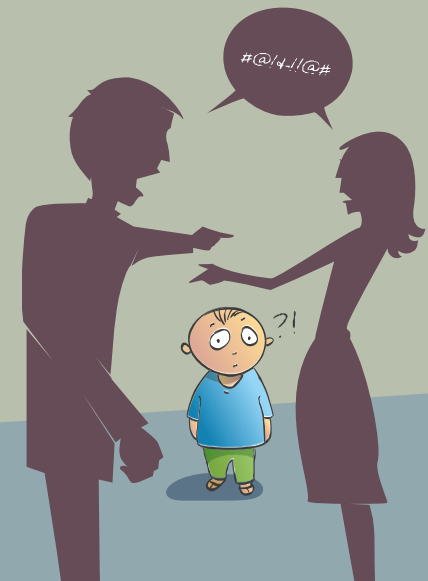
Øvelse gir mestring

- Å kunne øve på nye måter å møte barn på, med empati, gir mestring
- Jeg har aldri opplevd så mye takknemlighet, som etter at jeg begynte å jobbe med sinte foreldre
- Foreldre gråter av glede når de opplever at barna slenger seg på fanget og prater i vei, i stede for å vurdere hva som er «trygt» å si
- Skammen over å oppleve å skremme eget barn, og bli en dårlig utgave av seg selv, er stor
- Gleden av å erfare at barnet får tillit, og at en blir en god utgave av seg selv, er ofte enda større



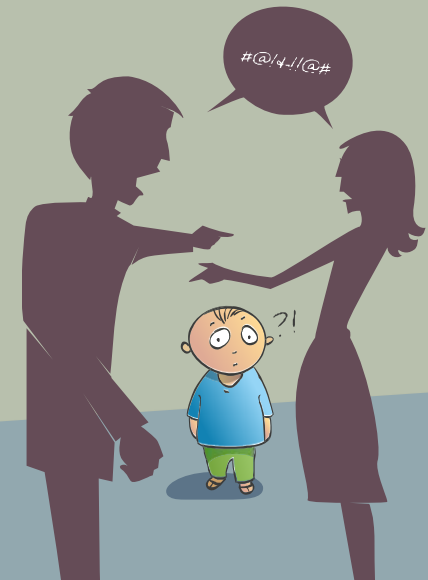
Folkehelse: grov vold

- Mossige (2007, 2016) viser at den grove volden dessverre har holdt seg stabil over tid
- For den grove, kriminelle volden hadde vi trengt:
- Avhør av barn og utøver innen uker
- Sak opp for retten innen få måneder
- Mulighet for besøksforbud også overfor barn som er utsatt for vold/overgrep
- Tilbud om terapi over tid til utøver, som for eksempel Brøset grupper og Alternativ til vold kan tilby.
- Det bygges nå opp traumeteam på psyk pol rundt om i landet for å gi tilbud om PTSD behandling



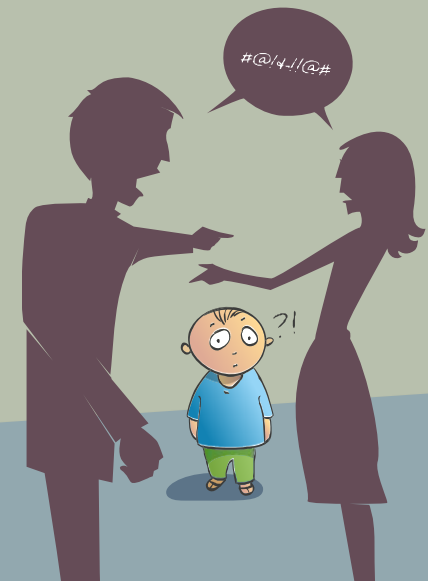
Folkehelse: mildere vold

- Mossige (2007, 2016) viser at vi er på rett vei. Mild vold utført av mødre gikk ned fra 19-13% fra 2007-2016
- Dagens unge foreldre er opptatt av å bryte generasjonsmønster og skaffe seg kunnskap om hva som er bra for barn
- Tilgang på foreldreveiledning som ICDP
- Tilgang på selvhjelpmateriell som littsint.no
- Littsint.no har link til alle familievernkontor, ATV kontor og Brøset grupper, hvor de kan få mer hjelp enn selvhjelp



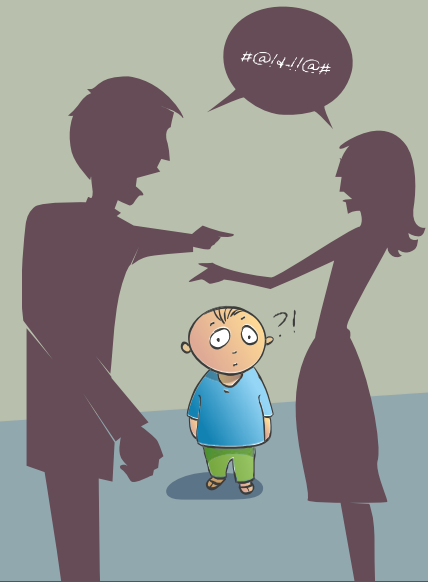
Littsint

- Alle familievernkontor har fått opplæring i littsint
- Littsint er inne som dagskurs i grunnutdanningen til Rask psykisk helsehjelp (RPH)
- Littsint er inne som to dagers kurs i videreutdanningen for leger og psykologer i regi av NFKT
- Littsint planlegger for mer samarbeide med helsestasjoner og foreldreveiledningsprogrammet ICDP
- Littsint er oversatt til 10 språk
- Littsint materialet får ca 100 nye brukere hver dag



Littsint- metodikkens mål

- Hjelp foreldre til å se hvordan erfaringer i egen barndom, skaper feilslutninger, som gjør at foreldre føler seg angrepet og hjelpeløse i møte med barnet
- Hjelp foreldre til å se at de alltid har ett valg på hvordan fortolke og reagere på barnets handlinger
- Hjelp foreldre til å bli klar over at økt kroppslig aktivering gjør at vi lettere tror på feilslutningene
- Hjelp foreldre til å bli bedre kjent med egen selvkritikk og starte arbeidet med å bekjempe lav selvfølelse



Empati gir lykke

- Et barn jeg snakket med om lykke sa:
- «lykke er å kunne si det en tenker, uten å måtte tenke på hva en sier»
- Det er dette vi jobber for, at barn skal føle seg fri til å tenke høyt og stole på at en blir tålt og møtt på sine tanker og følelser
- Det er lykke for både barn og foreldre

