



KORT

Kort – et tiltak for ungdom med uro, engstelse og stress: Virksomme og transdiagnostiske elementer



Hvor mange har psykiske lidelser?
Sånn på ordentlig?

86%

De fleste av oss vil få en eller flere psykisk lidelser i løpet av livet





59%

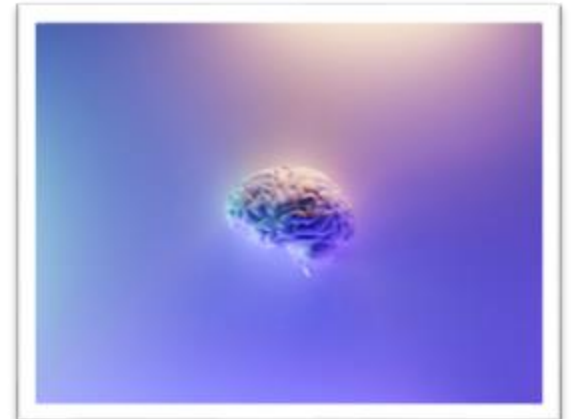
De fleste psykiske problemer oppstår i ungdomstiden



KORT

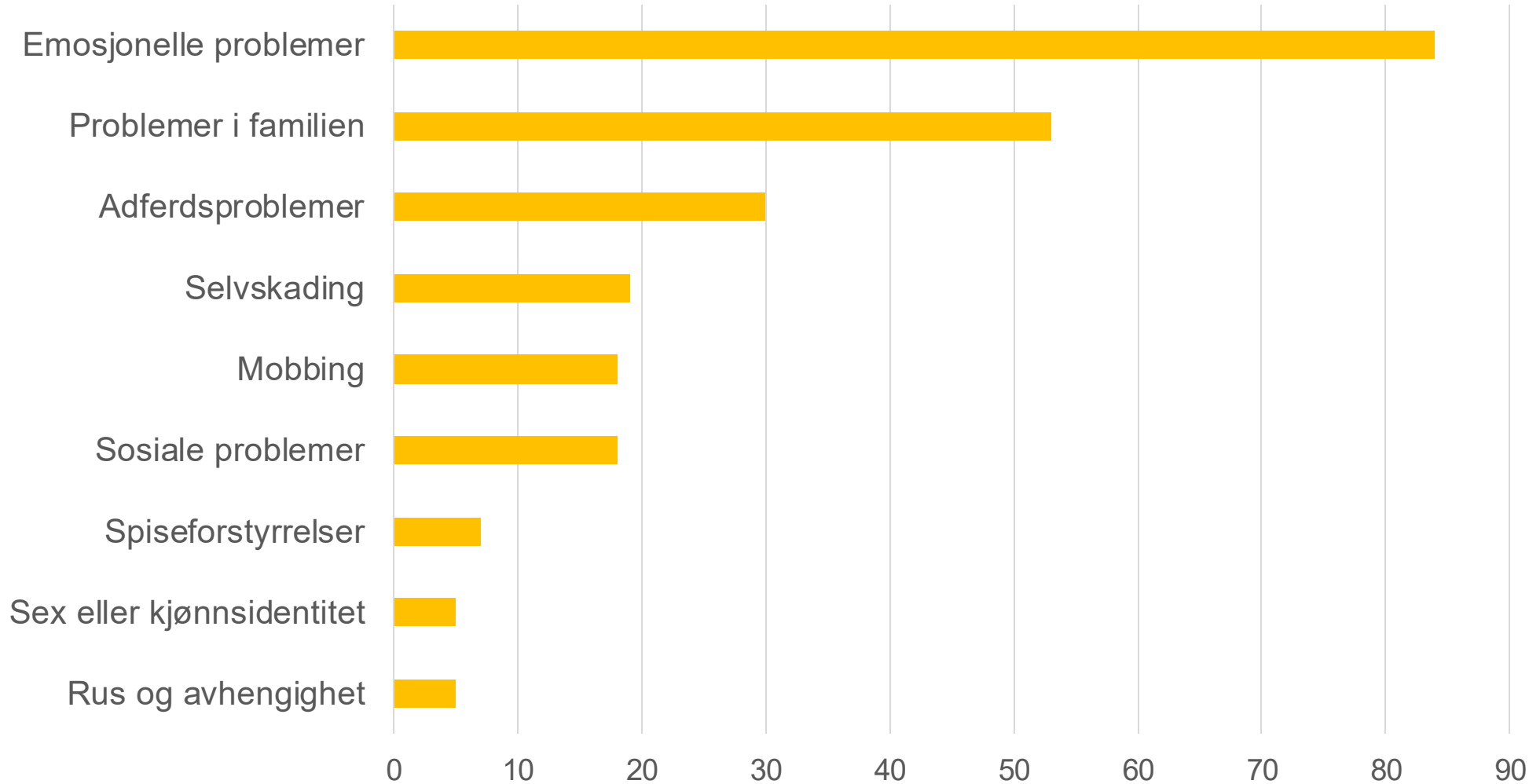
Hvorfor er ungdomstiden viktig?

- Enorm hjerneutvikling
- Sensitiv periode for å utvikle psykiske utfordringer





Vanligste vansker hos ungdom som oppsøker skolehelsetjenesten





Xtra langt navn
på prosjektet

Jakten på *p*



REVIEWS AND OVERVIEWS
Mechanisms of Psychiatric Illness

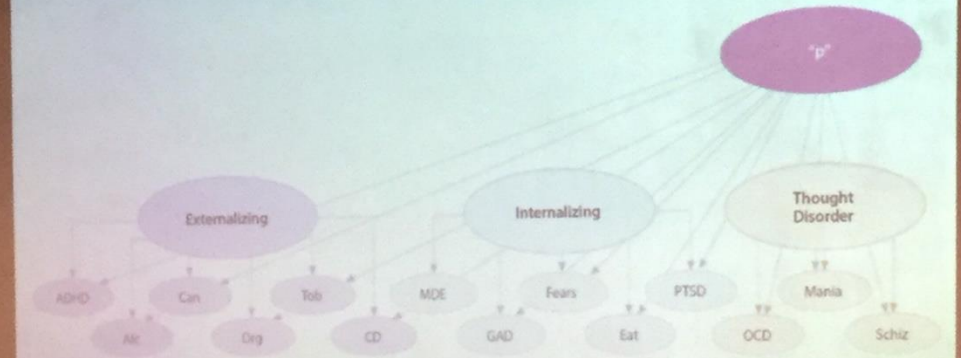
The American Journal of
Psychiatry

175th Year of Publication

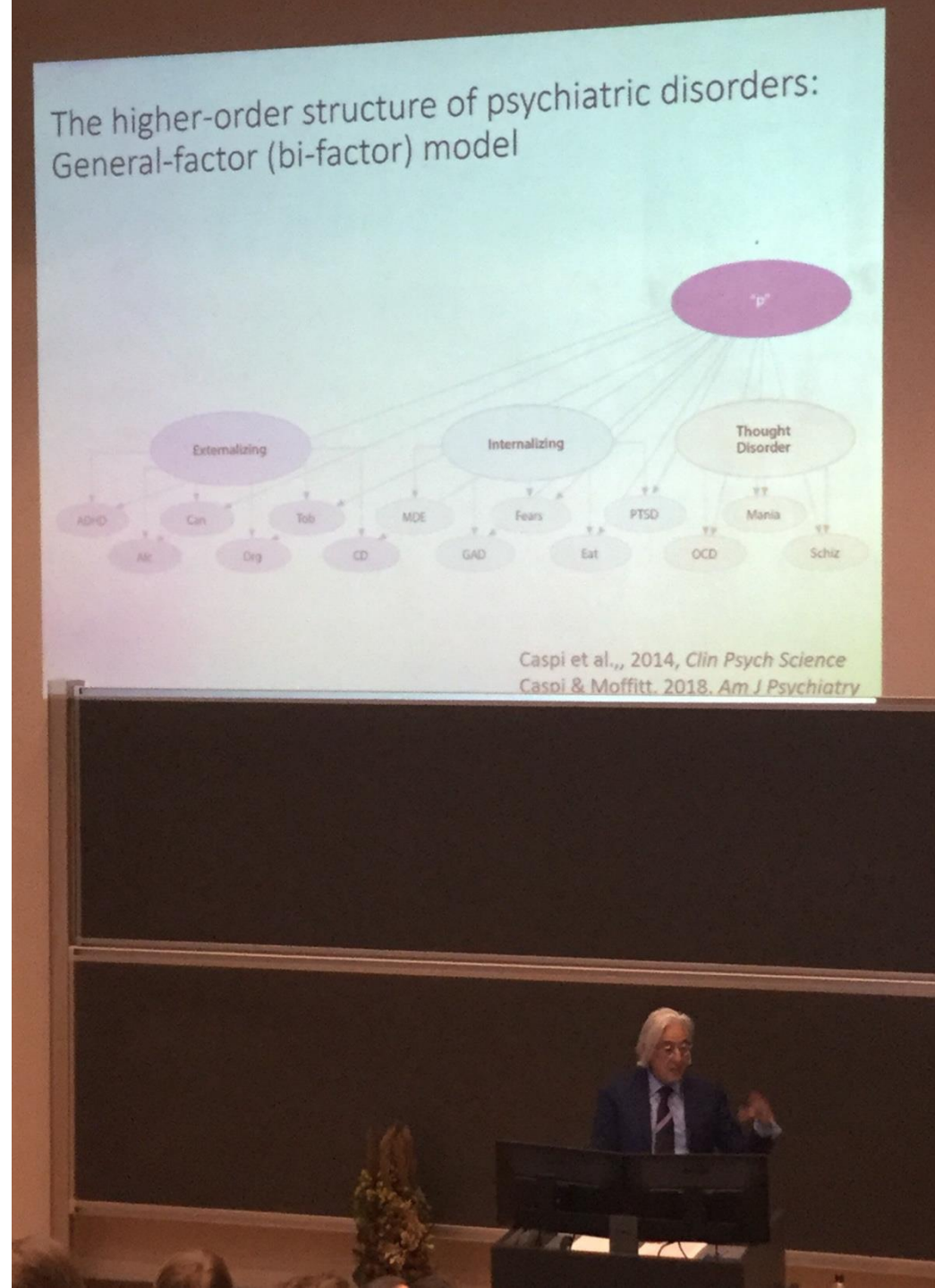
All for One and One for All: Mental Disorders in One Dimension

Avshalom Caspi, Ph.D., Terrie E. Moffitt, Ph.D.

The higher-order structure of psychiatric disorders:
General-factor (bi-factor) model



Caspi et al., 2014, *Clin Psych Science*
Caspi & Moffitt, 2018, *Am J Psychiatry*





INTERNALIZING



EXTERNALIZING

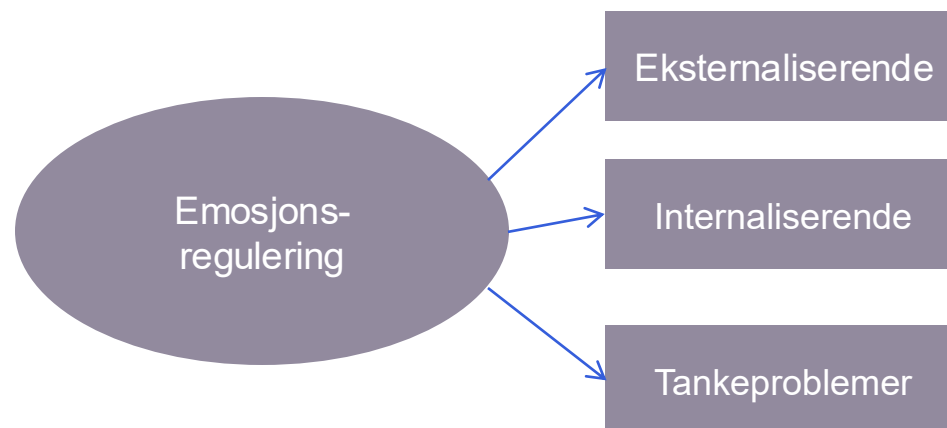


**THOUGHT
DISORDERS**

← THE P-FACTOR →



Emosjonsregulering kan være svaret!



p = emosjonsregulering?



Emosjonsregulering

«... typiske måter vi forstår, betrakter og reagerer på emosjonelle opplevelser»

Tull & Aldao, 2015



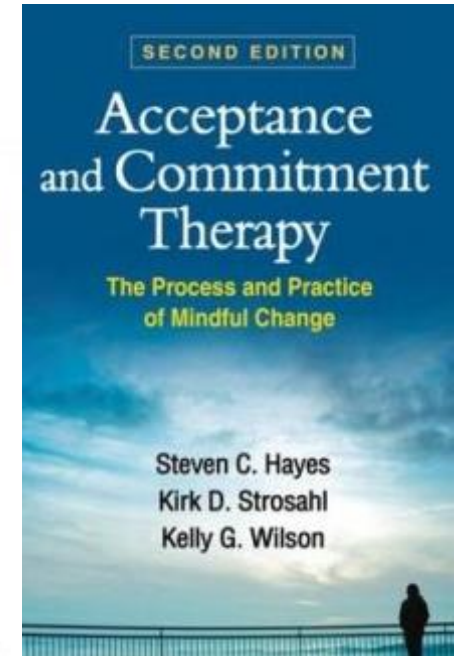
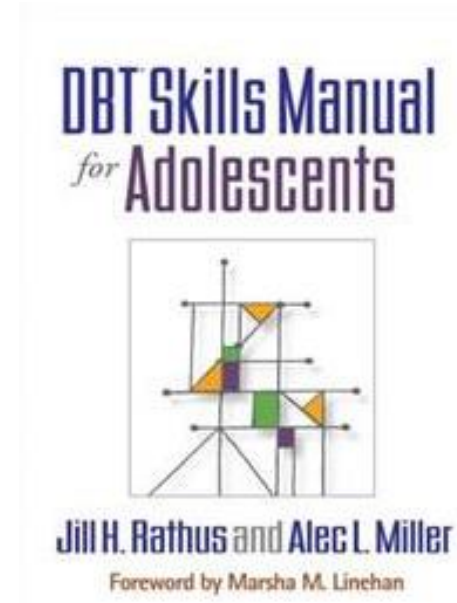
Emosjonsreguleringsstrategier





KORT

- ACT
- Unified protocol (UP)
- Metakognitiv terapi
- DBT
- Mestrende barn
- Mestringskurs for ungdom (DU)





Diagnoser og programmer

- Bort fra silotankegangen...



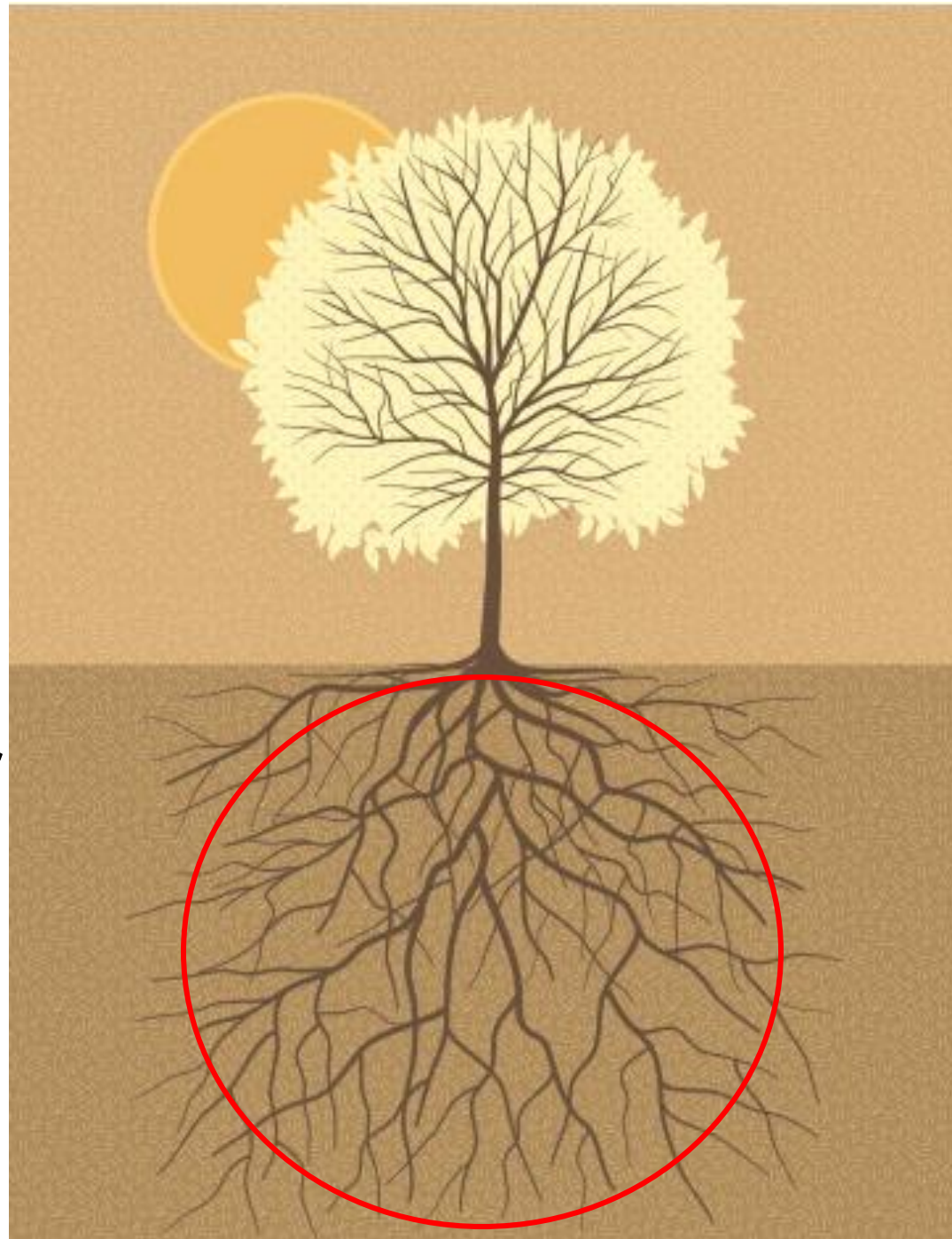


KORT

Transdiagnostiske tilnærminger

Behandle transdiagnostiske
prosesser på tvers av flere lidelser

Emosjonsregulering





KORT

Kort-prosjektet

Kunnskapsbasert samtaleverktøy for å hjelpe ungdom med følelser og stress

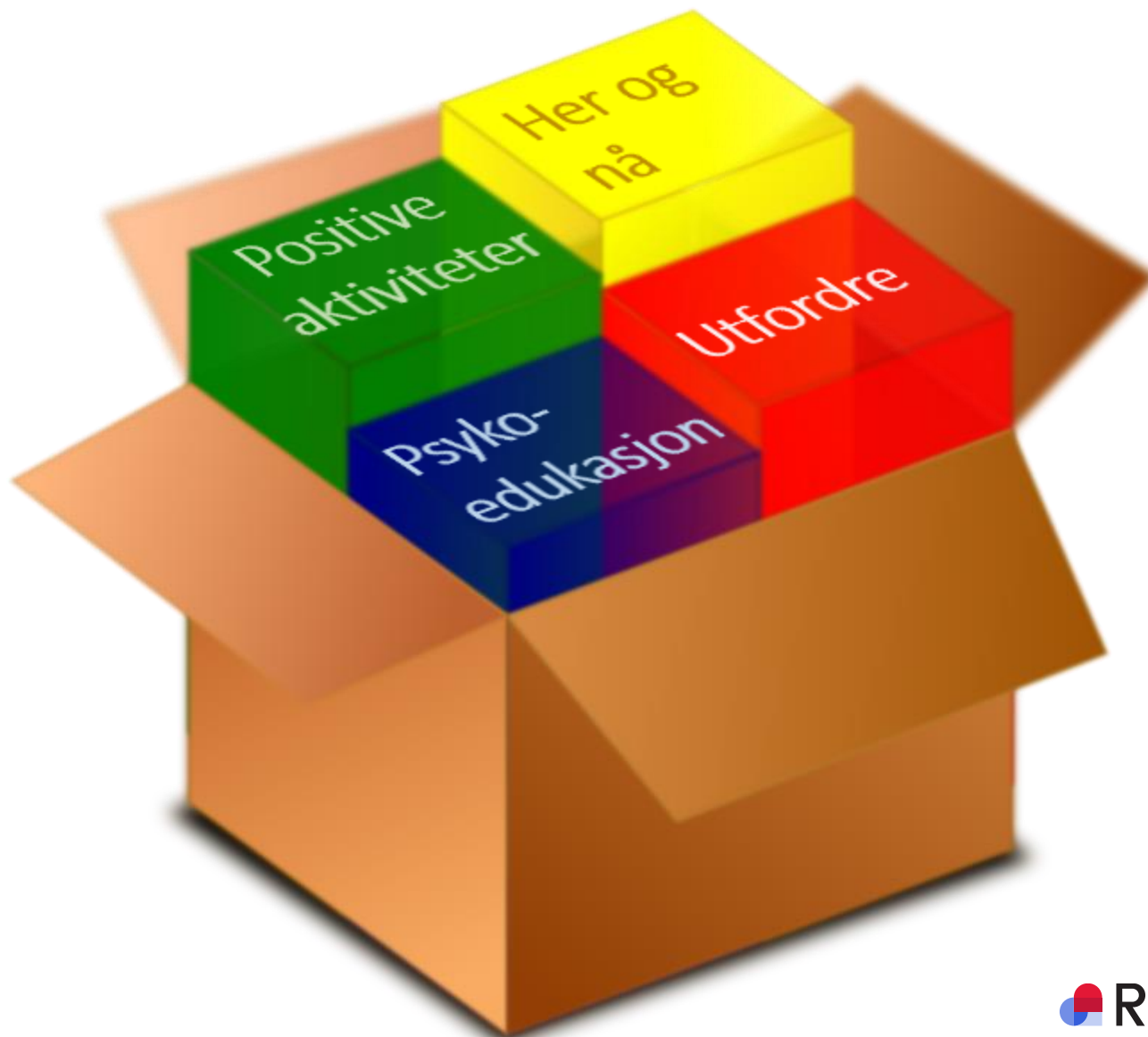
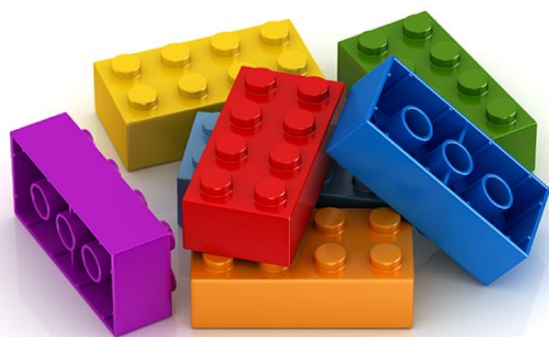
Fokus på emosjonsregulering





KORT

De aktive ingrediensene: forskningsbaserte elementer





Elementer

- 2 systematiske oversikter om *elementer* i behandling for unge
- 7 elementer kandidater til Kort

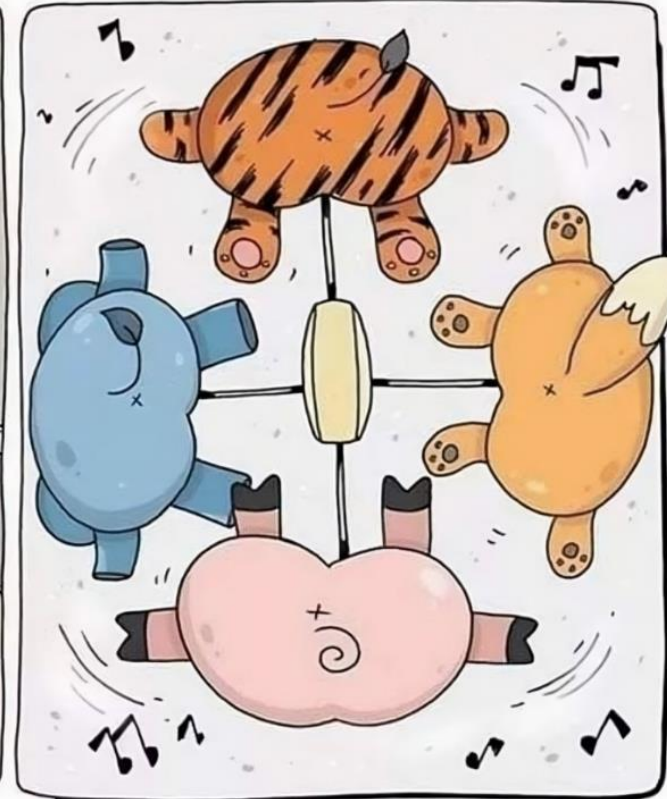


Det beste fra forskning kombinert med erfaring og ekspertise fra praksis for å unngå dette...

Forskere



De som skal bruke det

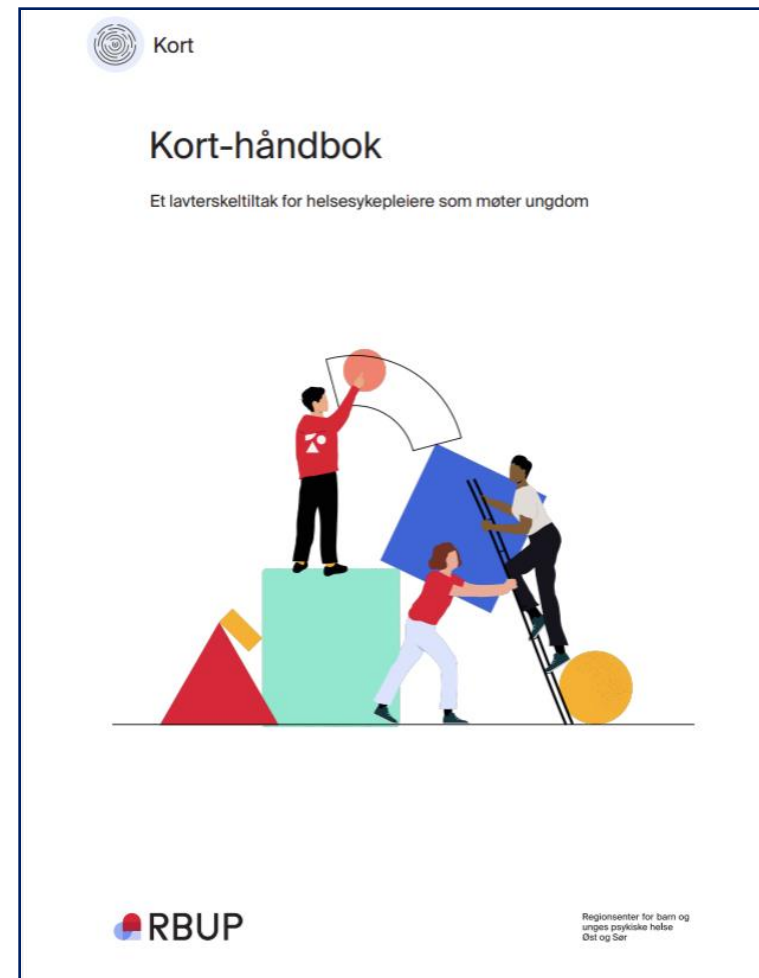




KORT

Samtaleverktøyet Kort

- Består av 5 elementer
- Tilpasses ungdommens behov og mål
- Minst 4 samtaler over 10 uker
- Hovedtema: Følelsesregulering
- Øvelser og utforsking





Elementene

- **HEVD** (Hva er viktig for deg/målsetting)
- **Utforske tanker og følelser** (Psykoedukasjon)
- **Psykisk fleksibilitet** (Kognitiv restrukturering)
- **Positive aktiviteter**
- **Her og nå** (Mindfulness)





HVA ER VIKTIG FOR DEG? HEVD



Hva Er Viktig for Deg (HEVD)

Funksjoner:

- Eierskap til eget mål.
- Motivasjon.
- Måltrettet plan.

- En metode for å kartlegge og systematisk følge opp ungdommers behov, problemer, mål eller bekymringer

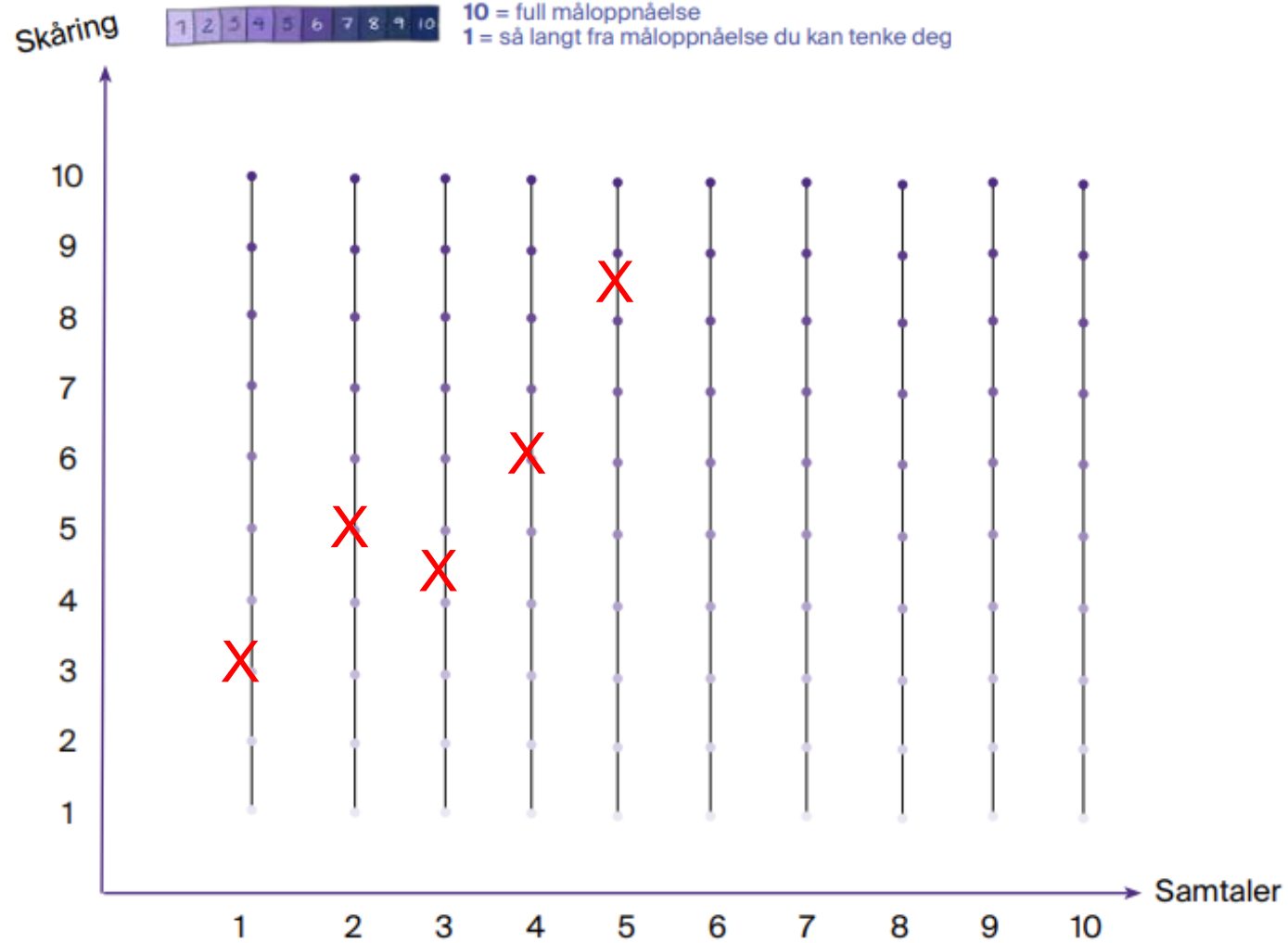
Aktiviteter:

1. Sette personlige mål
2. Følge opp målene ungdommen setter seg



Det er viktig for meg å Tørre presentere foran klassen

Det er viktig for meg å





KORT

Utforske tanker og følelser Psykoedukasjon



Utforske tanker og følelser

Funksjoner:

- Kunnskap om psykisk helse.
- Normalisering av følelser og tanker.
- Kjennskap til egne følelser og tanker.

Aktivitet:

Utforske tanker, følelser og kroppslige reaksjoner

Evolution of the human mind



Russ Harris

<https://thehappinesstrap.com/evolution-of-the-human-mind/>



KORT

Aktivitet: Temaene i utforske tanker og følelser



Alle har følelser, de kommer og går, og de svinger fra sterke til svake

Følelser forteller oss hva som er viktig for oss

Tanker er noe annet enn følelser, men de påvirker hverandre

Kroppen vår reagerer på tanker og følelser

Tanker og følelser påvirkes også av kroppen

Alle følelser og tanker er normale, også de ubehagelige og vanskelige

Selvfølelse, selvtillit og selvbilde - hvordan vi føler og tenker om oss selv

- Et samtalekort for hvert tema
- Fleksibel bruk – ment å støtte utforskning og felles fokus



Alle har følelser, de kommer og går,
og svinger fra svake til sterke



- Følelser er indre opplevelser som guider oss
- Følelser er som bølger med varierende styrke
- Følelser har siden urtiden hjulpet oss mennesker til å reagere raskt for overlevelse
- Følelser er en del av å være menneske. Alle har dem, og til tross for at de kan være ubehaglige er de aldri farlige

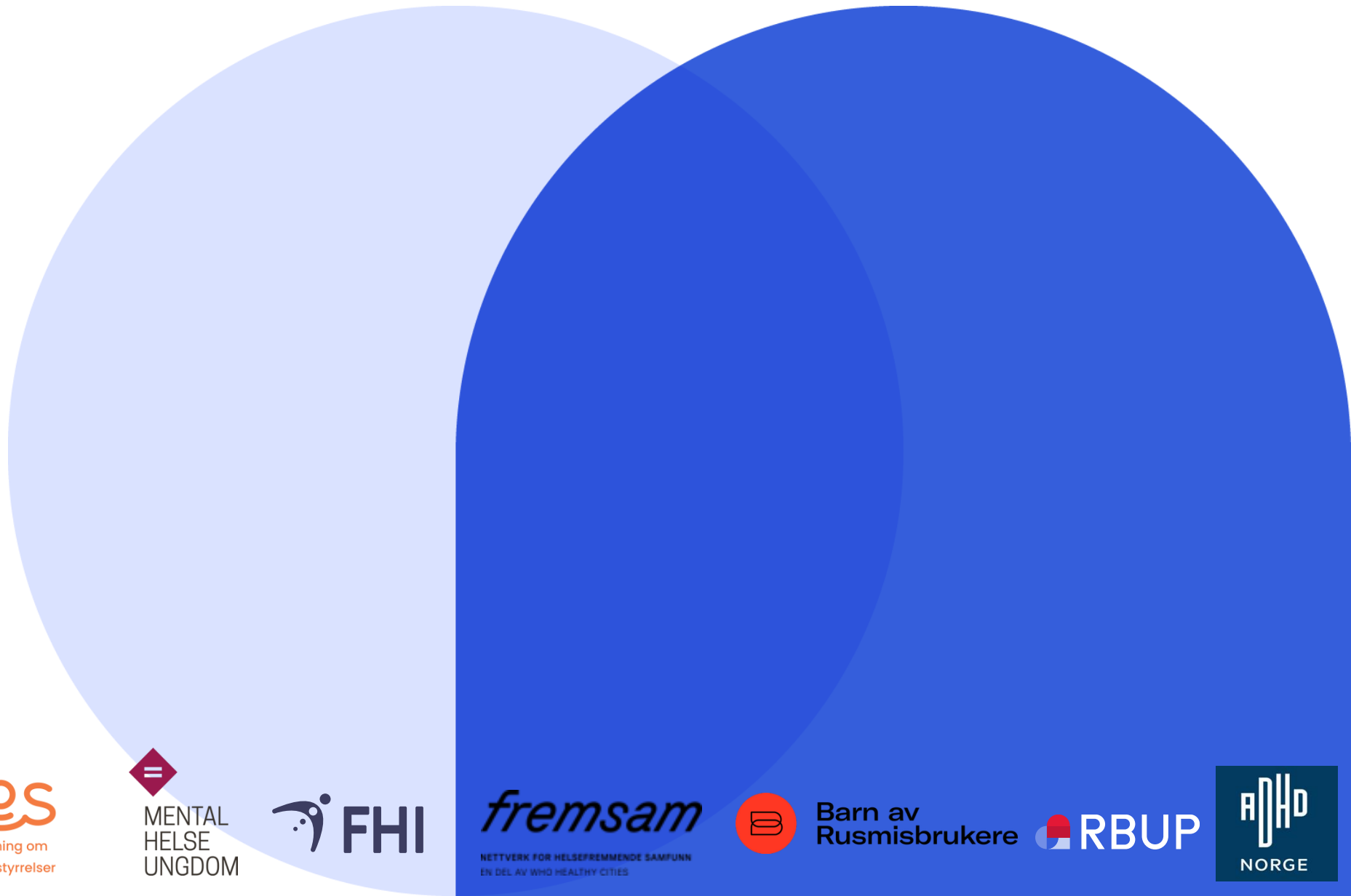


Metafor: Hvis vi sier at følelseslivet vårt er havet, så er følelsene bølger som naturlig stiger og synker igjen. Noen ganger er det storm - da kan bølgene bli høye og sterke, men også stormen går over.



KORT

Her og nå Mindfulness



PROMENTA



Rådgivning om
spiseforstyrrelser



MENTAL
HELSE
UNGDOM



fremSAM

NETTVERK FOR HELSEFREMMEDE SAMFUNN
EN DEL AV WHO HEALTHY CITIES



Barn av
Rusmisbrukere





Øve på Her og nå

Funksjoner:

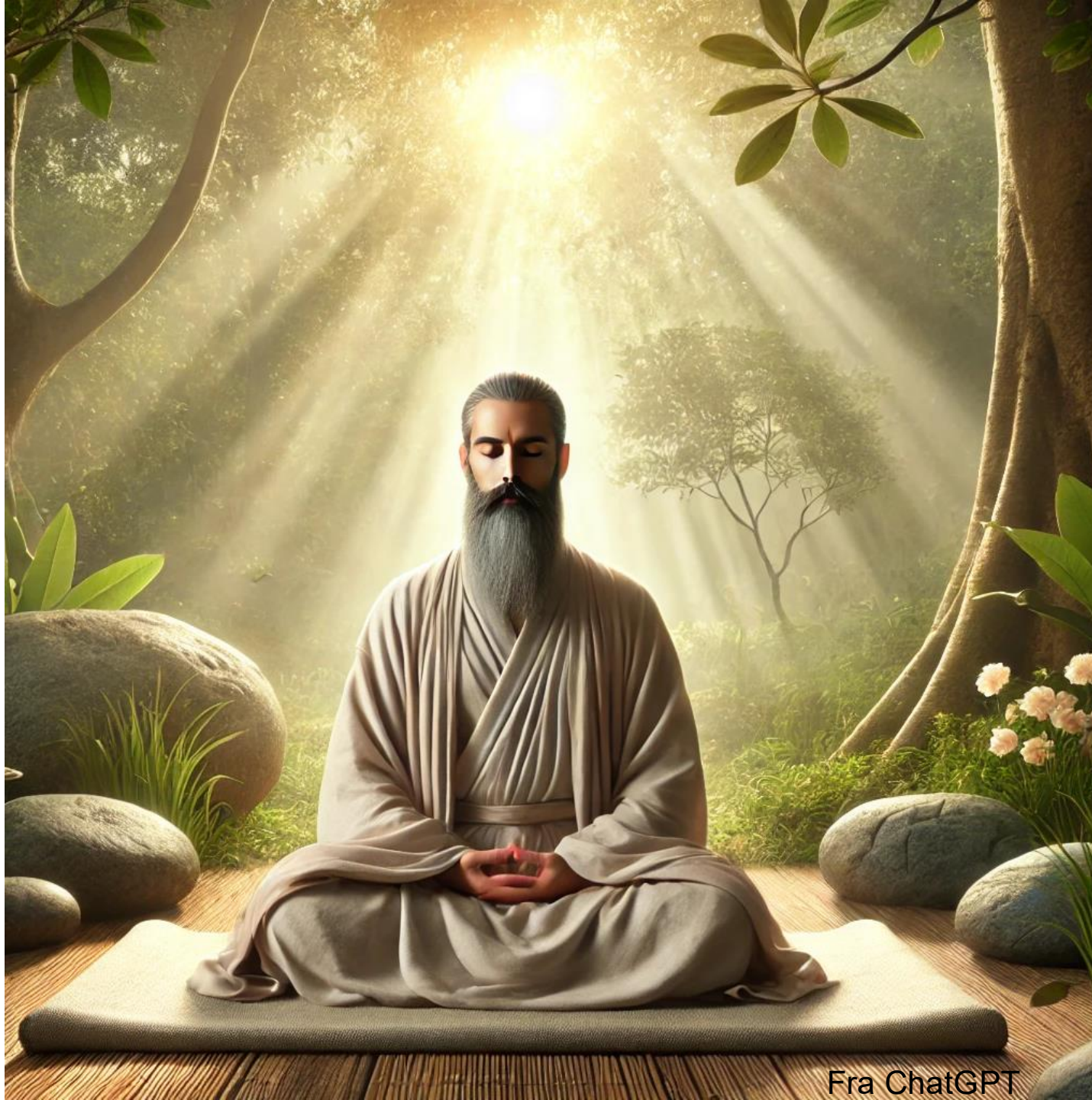
- Øke tilstedeværelse.
- Regulere/håndtere stress.
- Regulere/håndtere utfordrende følelser.

Aktiviteter:

1. Hva er Her og nå?
2. Fokusøvelse
3. 4-4 pust
4. Kroppsskanning
5. Surf bølgen



KORT



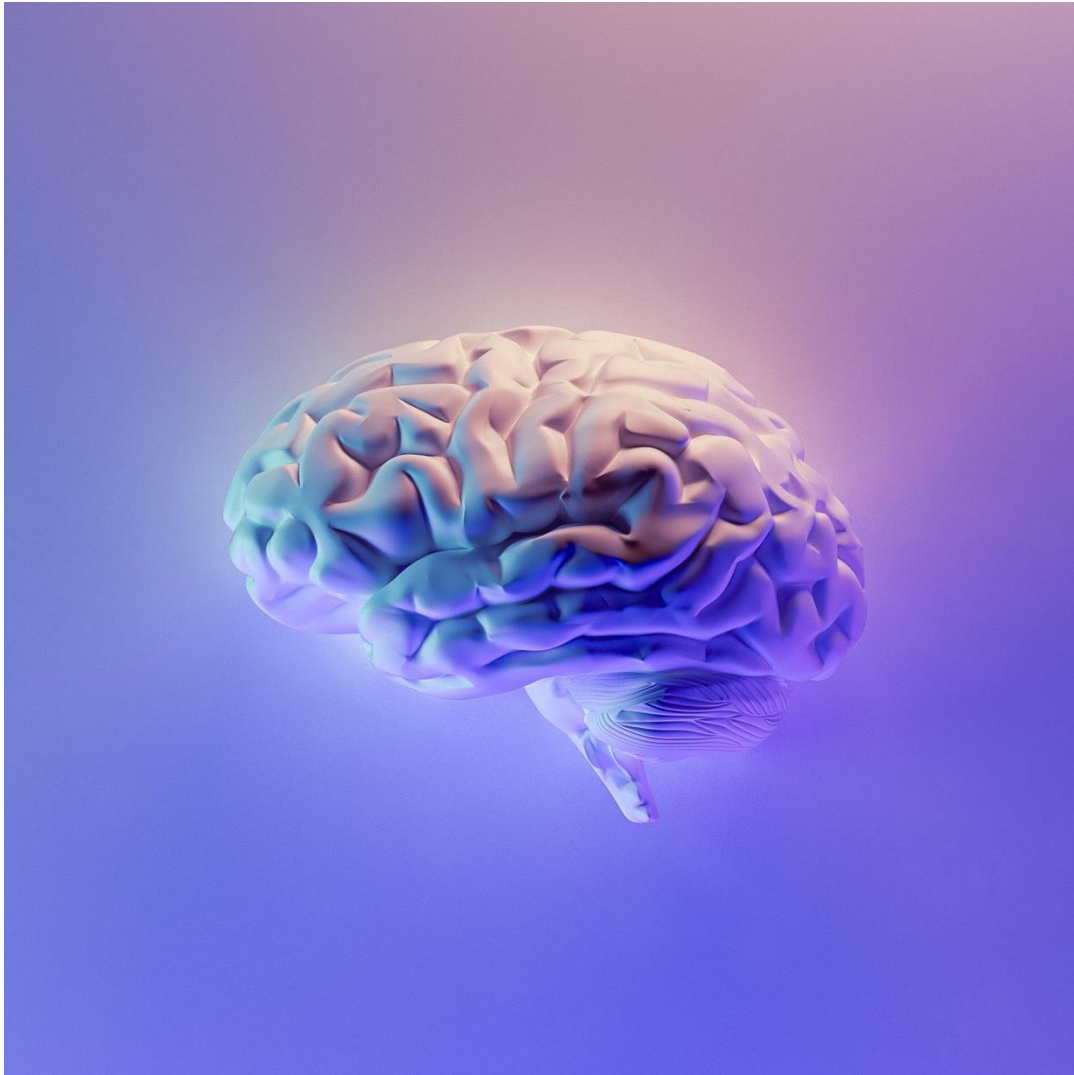
Fra ChatGPT



Her og nå

- Øve på å roe ned, «komme hjem», ta en pause
- En motvekt til dagens hektiske virkelighet
- Stresshåndtering
- Styre fokus
 - Oppmerksomhet og konsentrasjon
- I bruk i skole, idrett og behandling
 - Også for ungdom – forebygging og reduksjon av depresjon

Fra openart.ai



Her og nå i hjernen

- Den formbare ungdomshjernen
- Endrer aktivitet og nervebaner
- Tankekjør, overtenking og grubling
- Bedre konsentrasjon og eksekutive funksjoner
- **Øvelse gjør mester!**
 - Litt hver dag er lurt
 - Øve i fredstid



Aksept som grunnleggende prinsipp

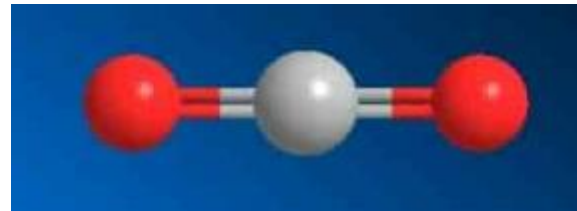




Aksept av følelser

- Hva aksept er:
 - Å ikke endre opplevde følelser, men å ta dem i mot med åpenhet og uten å prøve å kontrollere dem (Hayes, 2004; Kohl et al., 2012)

- Eksperimenter med CO₂



- De som ble trent i aksept tålte ubehaget med CO₂ bedre (Eifert & Heffner, 2003; Felder, Zvolensky, Eifert, & Spira, 2003; Hayes et al., 1999)



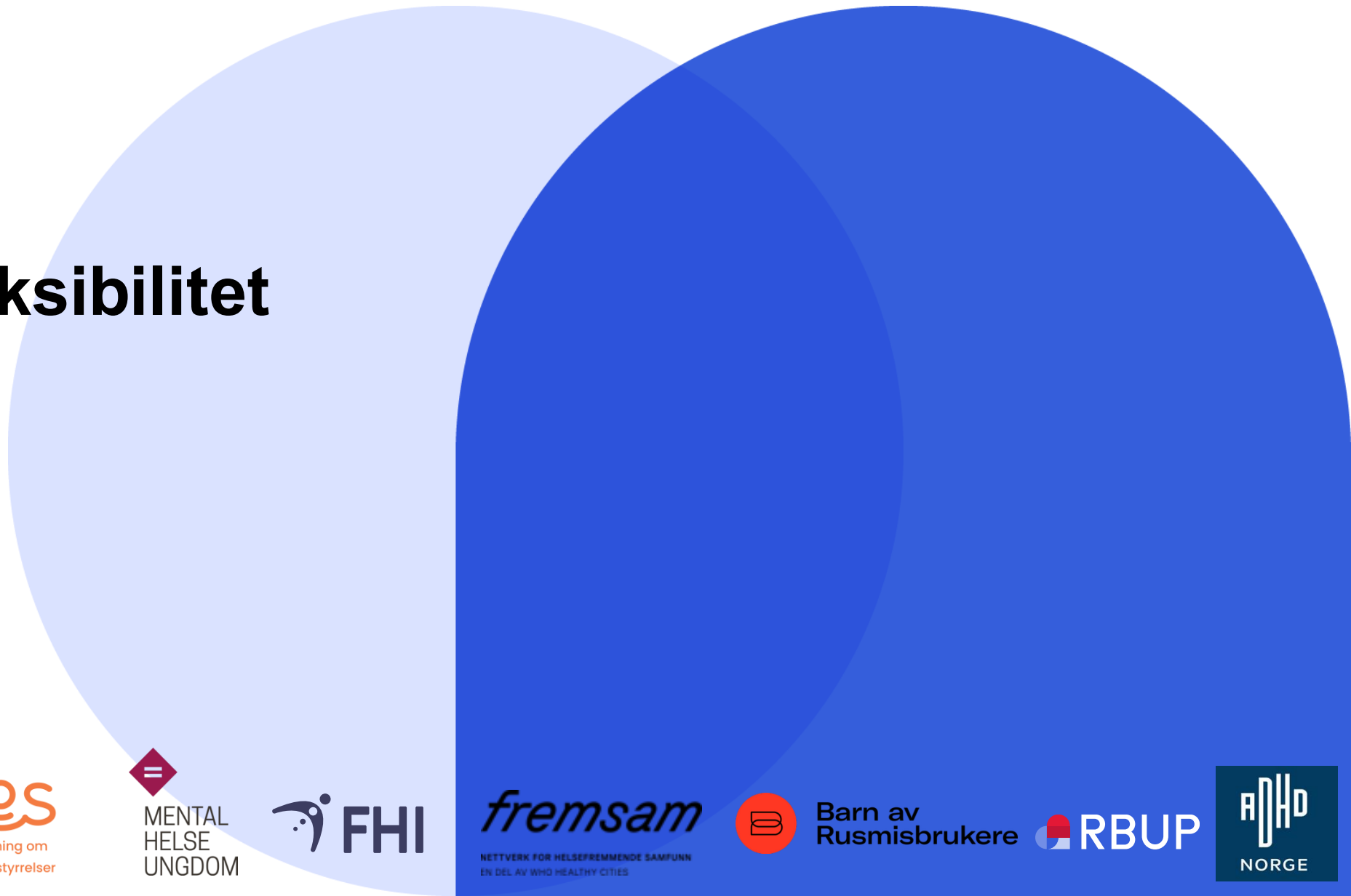
Aksept i Her og nå

- Aksept for at tanker og følelser kommer og går
- Øve på å observere tanker og følelser
 - Ikke-dømmende observasjon
- Vanskelige tanker og følelser kan få mindre påvirkning på oss hvis vi slutter å presse dem vekk



KORT

Psykisk fleksibilitet





Øve på psykisk fleksibilitet

Funksjoner:

- Kjennskap til egne tankefeller.
- Bryte tankefeller.
- Erfare gode alternativer.





Eksempler på tankefeller

Katastrofetenkning

Svart-hvitt-tenkning

Tankelesing

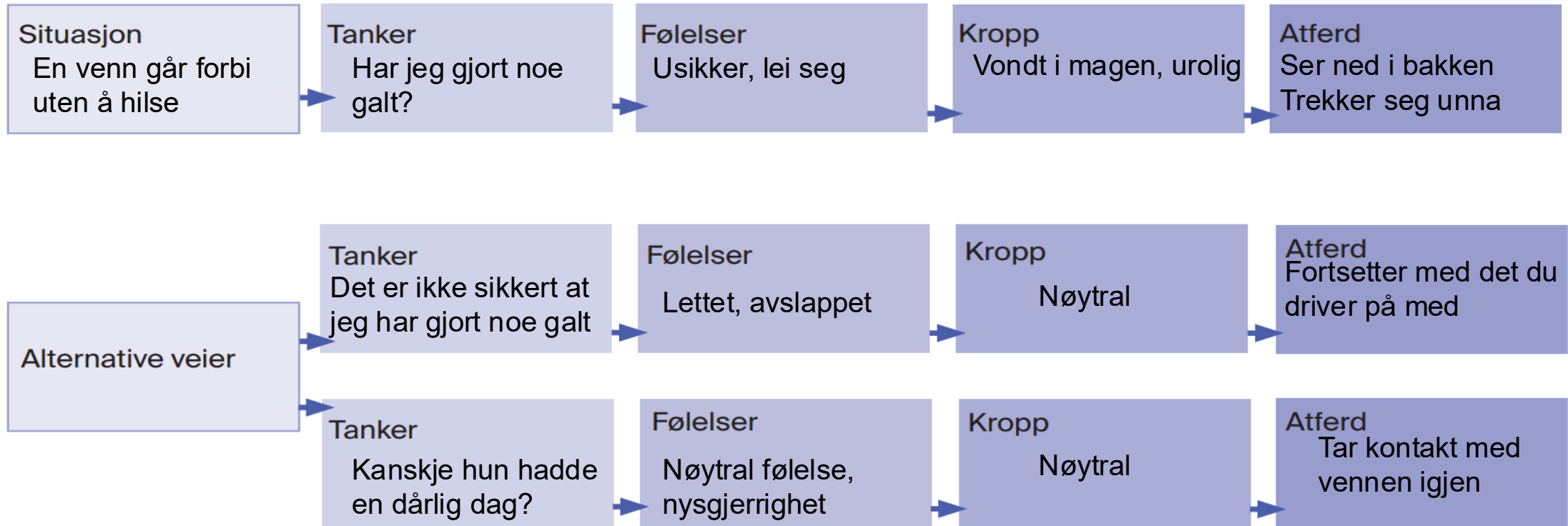
Overgeneralisering

Personifisering

Spå-om-fremtiden
tenking



Aktivitet 4: Finn gode alternativer og lag en plan





KORT

Positive aktiviteter



Barn av Rusmisbrukere





Utforske positive aktiviteter

Funksjoner:

- Bli bevisst positive aktiviteter i eget liv.
- Realistisk plan for å fremme positive aktiviteter i hverdagen.

1. Hva er positive aktiviteter?
2. Utforske positive aktiviteter i ungdommens liv
3. Planlegge for positive aktiviteter i ungdommens hverdag
4. Følge opp gjennomføringen og eventuelt justere eller endre aktiviteter

Utforsk – planlegg – evaluer – juster

	Hva	Hvor	Hvem	Når	Hvordan gikk det? Ranger humøret ditt
Mandag	Håndballtrening	Eksempel: Hallen	Eksempel: Laget	18.00	
Tirsdag	Lese bok	Eksempel: Hjemme	Eksempel: Alene	21.00	
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lørdag					
Søndag					



Ukens positive aktivitet

Hva

Hvor

Når

Hvem

Man Tirs Ons Tors Fre Lør Søn



Helsesykepleieres erfaring med Kort

«Det er så lett for at samtalene flyter ut i prat om alt og ingenting. Når jeg bruker Kort-tiltaket er det enklere å få struktur...»

- Kort er et konkret og nyttig verktøy
- Kort gir mer struktur i samtalene med ungdom
- Kort er kjent fagstoff satt i system

Les mer om hvordan helsesykepleiere opplever å bruke verktøyet ved å scanne QR-koden.





KORT

Kort oppsummert

- Forskningsprosjekt for å teste ut elementene
- Tilpasser og samutvikler for BUP
- I startgropa for kommunale helsetjenester – Arendal
- Ta kontakt hvis du er nysgjerrig

Få hjelp av RBUP

Rådgiving og samarbeid om kvalitetsutvikling



	Element	Hensikt
Målsetting	Hva Er Viktig for Deg?	å gi ungdommen eierskap til sine mål, motivasjon for endring og en målrettet plan
Utforske	Utforske tanker og følelser	å gi kunnskap om psykisk helse, ufarliggjøre og normalisere følelser og tanker
Øve	Her og Nå	å bli mer til stede i øyeblikket og regulere følelser og stress
Øve	Positive aktiviteter	å finne/fremme aktiviteter som gir ungdommen glede, mening og mestring i hverdagen
Øve	Psykisk fleksibilitet	å bli bevisst på egne tankefeller og øve på alternative tolkninger

Spørsmål?

- kort.rbup.no
- john.kjobli@r-bup.no

