

**Åpne forelesninger**  
**Psykisk helse**

Torsdager kl. 19.00 - 20.00, Time bibliotek, Storsalen. Åpent for alle. Gratis

**Program våren 2022**

- 10.03.22 «Hva trenger barn og ungdom? - vær en voksen som bryr seg, relasjonens kraft i Marte Meo perspektiv»  
 Ved Irene Havrevoll Refsnes, daglig leder Sterk Marte Meo
- 17.03.22 «Pensjonistlivet, - teppefall eller nye muligheter?»  
 Ved Stig Heskestad, tidligere overlege ved Jæren distriktpsikiatriske senter
- 24.03.22 «Arbeidet er min behandling, - jo mer ansvar vi får, jo mer får vi lyst til å strekke oss»  
 Ved Wenche Monica Olsen, erfaringskonsulent og bruker, Hå kommune  
 Kjetil Mørk, leder på Tunet med erfaringskompetanse, Hå kommune
- 31.03.22 «Påført hjelpebehov - en bivirkning av prestasjonsjag i samfunnet?»  
 Erfaringsbidrag ved Linda Merete Øye, Fra offer til kriger
- 07.04.22 «Følelser - er de bare i veien? Hva skal vi med de?»  
 Ved Fredrik Frøyshov, psykologspesialist
- 21.04.22 «Å spise på følelser - et foredrag om overspisingslidelse»  
 Kristine Rørtveit, professor UIS
- 28.04.22 «Naturen reddet live mitt»  
 Erfaringsbidrag ved Oddveig Michelle Apeland Torland
- 05.05.22 «Kunstens helbedrende kraft, - hvorfor bruker vi kunstterapi på Jæren DPS?»  
 Ved Hilde Håveik, overlege, Jæren distriktpsikiatriske senter

Se <https://dps.no/apneforelesninger> for oppdateringer eller bruk qr koden.

Time kommune

Jæren dps

N.K.S. Jæren distriktpsikiatriske senter AS



LENE JØNTVEDT OG IRENE HAVREVOLL REFSNES





# FORELDREROLLEN= BARNETS VIKTIGASTE RESSURS

- STERKE RELASJONER OG TYDELIGE FORBILDER
- GJØR VERDEN BEDRE

Å JOBBE MED BARN =  
VERDENS VIKTIGASTE JOBB

\*ALLE BARN HAR RETT PÅ «FLAKS» I MØTET MED VOKSNE



STØRRE  
STERKERE  
KLOKERE  
GOD





Vær en voksen som bryr seg-  
den voksne har ALLTID 100 % ansvar  
for relasjonen

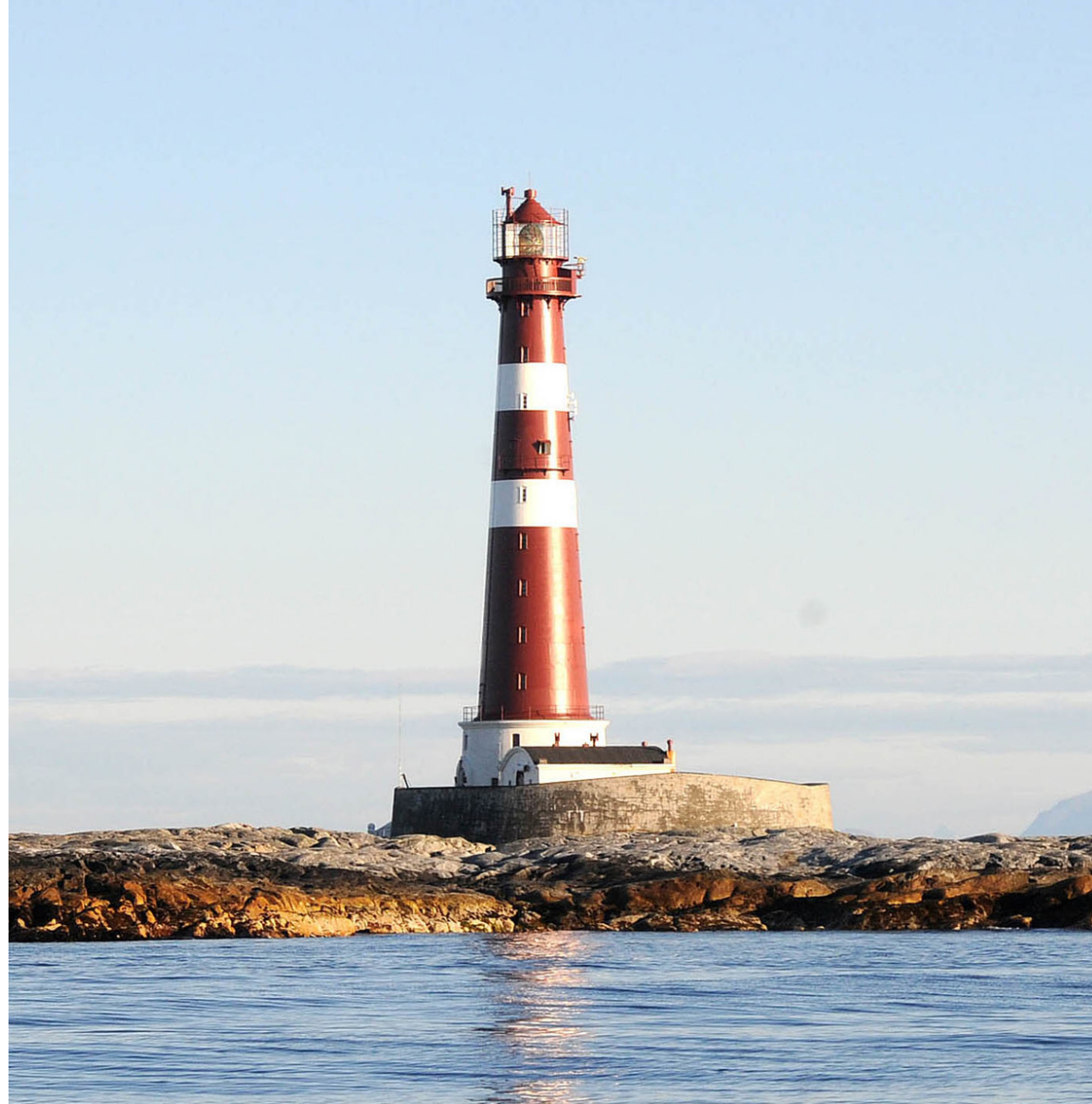
Relasjonens kraft

RELASJONER ER DET VIKTIGASTE FOR  
KVALITET I SAMSPILL.

ALLE HAR VI BEHOV FOR Å BLI SETT



VÆR  
ET FYRTÅRN  
FOR BARNET



MENTOR

RÅDGIVER

VENN

HEIAGJENG



**MÅL:**  
**Gi barna det beste**  
**Styrk barnet for livet**  
**Robuste barn**  
**Forbilder**

**Om vi bygger sterke barn  
behøver vi ikke laga så  
mange trasige vuxna.**



Sitat: «i barnehagen passer vi ikke barn, vi bygger mennesker»





## MARTE MEO = EGEN KRAFT

### **BAKGRUNN:**

### **HVORDAN BRUKES MARTE MEO:**

- baby- barn -foreldre/kollega/pleier
- elever - lærere
- ungdommer -institusjoner
- demens -fysio -møte ledelse
- tannlege –lege studiet i København



GRUNNLEGGENDE I ALLE MENNESKEMØTER- 0-  
100 år

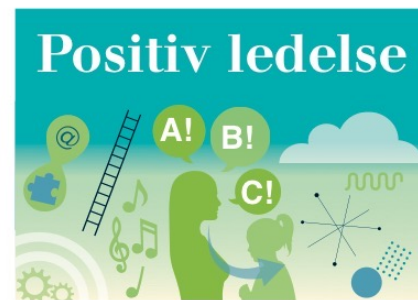


Følg barnet:  
Se/oppdage barnets  
oppmerksomhet/initiativ

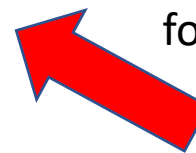
Si hva barnet-gjør:  
handlinger/Følelser  
(Istedenfor spørsmål)

Oppmerksomhets prinsipp.  
Det du har fokus på, får du mer av

Ta og gi plass.  
Oppmerksom venting



Med ord/mimikk/kroppsspråk,  
Speiling/mentalisering



Tydelige voksne – skaper trygghet  
for barn

Lenka sammen,  
Skape tilhørighet







RELASJONENS  
BETYDNING:  
-KONTAKT



Kontakt vs.  
Kontaktløst

Strømbruger vs.  
Strømlader





RELASJONENS  
BETYDNING  
MAGIEN I  
MØTET  
GRUNNLEG  
GENDE



# S HVA ER DET SOM SKAL TIL FOR AT NOEN MØTER BLIR SÅ GODE?

ET STERKT  
MØTEØYEBLIKK  
GIR;





EIT MØTE ER  
IKKJE EIT  
MØTE



JEG BLIR MEG I MØTET MED DEG



Skulefilm:



Vi smitter hverandre....  
Grunntonen... Engasjement...





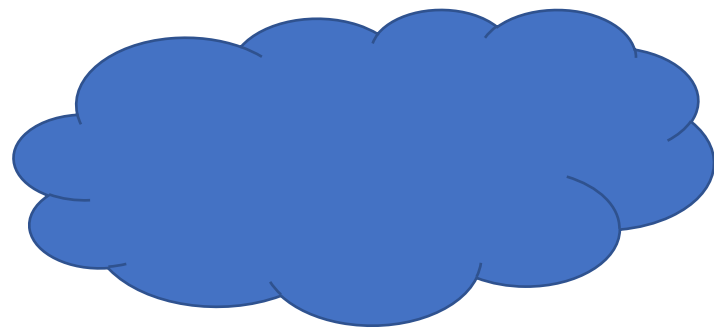
# Følg barnets initiativ







**VENT**



...EG ER SÅ VERDIFULL AT EG ER VERDT Å VENTES UT.....

**GENUINT  
NYSGJERRIG**



WHY:  
Hvilke erfaringer får barnet med å føle seg verdifull?





Vær  
interressert  
for å bli  
interessant





**FORTELL MEIR**





### 3 NIVÅ Å LYTTE PÅ

1) fokus på meg og mitt

2) spør under- følg-

3) meta-lytting...  
hva skjer med tonefall,  
kropp, energi





# Bekreft barnet





Sitat fra Jytte... Side 124 «fra diagnoser til utv.støttende.....»

«å følge ved å bekrefte/imitere er  
dronningveien til kontakt»

Og ingenting utvikler kontaktglede  
og kontaktstyrke som å  
bli fulgt gjennom  
bekreftelse/imitasjon.





**HEI**

**OG**

**SMIL**

**DEN STØRSTE  
RELASJONSÅPNER**



til syne. Dette er Mummimammans kur for usynlighet. Det er en kur som er like potent i virkeligheten som i Mummidalen, skriver Eirik Hørthe.



BOKA DET VARME  
BLIKKET





**Sanserikdom**

- Stemmeleie
- Rytmisk byssing
- Kroppsvarme
- Berøring
- Dialogisk

Taktil-, likevekt-, hørsels-,  
syns-, lukte- og leddsans

> *Regulert tilstand*



# BEKREFTELSE

=SANSERIKDOM  
SOM GIR GROBUNN FOR  
BARNETS TRYGGHET

HJERNEFØDE OG SVÆRT  
GRUNNLEGGENDE FOR  
HJERNENS UTVIKLING





Blikket til andre er spekket med informasjon.  
Et blikk kan være mykt eller hardt,  
varmt eller kaldt, avvisende eller forståelsesfullt.





01:58 02:40

Volume icon, play/pause, previous/next, full screen, share, and close icons.





# победа●●●

\*NONVERBALE BEKREFTELSER – mimikk, kroppsholdning, nikk, bevegelser og lyder

\*VERBAL POSITIV BEKREFTELSER- gjentakelse av ord





**FAR SER PÅ DEG SLIK:  
HVA SKAPER DETTE AV  
MESTRING-MOTIVASJON**





Et smil er en  
gave, som  
alle har  
råd til.





**Smil=  
hjerneføde**

Visste du at ...  
du kan lure hjernen til å produsere  
dopamin og endorfiner bare ved å smile?



VERDENS DAGEN  
FOR PSYKISK HELSE

#verdensdagenforpsykiskhelse  
#psykiskhelse  
#følgopp

**Et smil er det fineste du  
kan ta på deg**

**Mestring  
=dopamin**

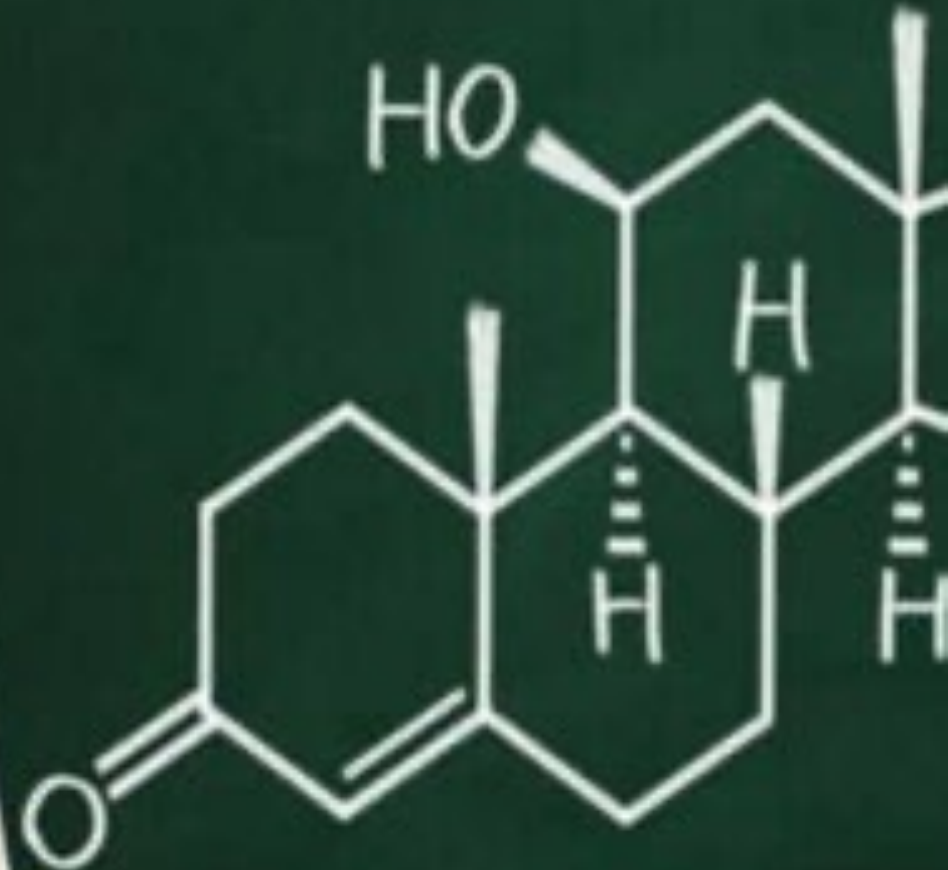
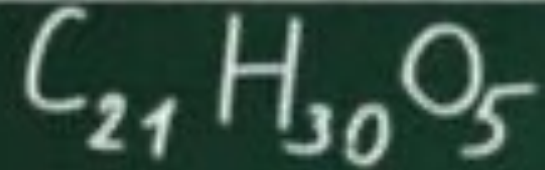




Stress – gift for  
hjernen



Cortisol





STRESS OG  
KROPPENS  
KORTISOL NIVÅ



0-100 ÅR  
FILMEN



# Benevn barnet



BENEVNING  
VS  
SPØRSMÅL:





## DET ER LOV Å VÆRE:



Lei seg for det som skjer i verden.



Glad for at nedstengingen er over.



Bekymret for fremtiden.



Glad for å henge med venner.

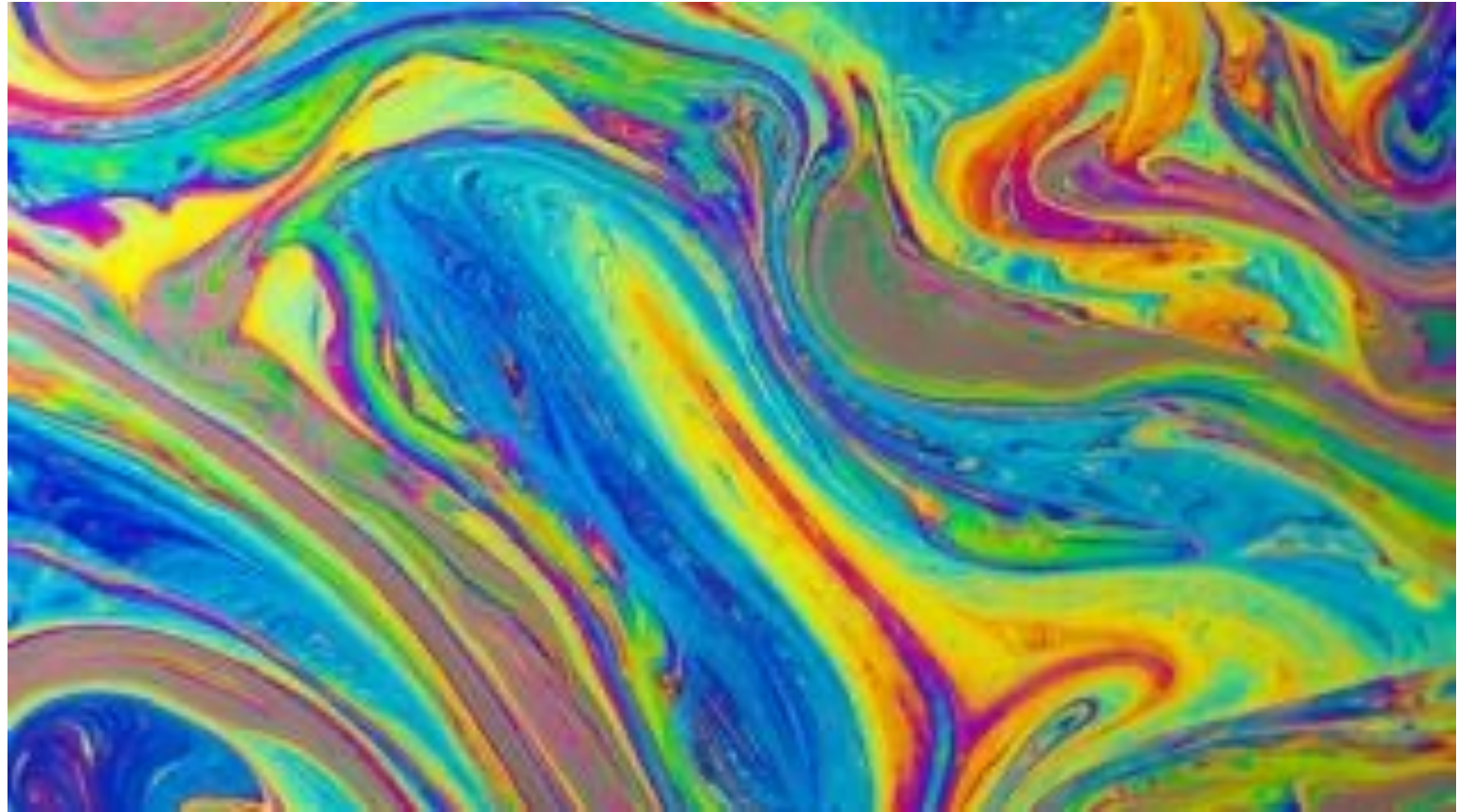


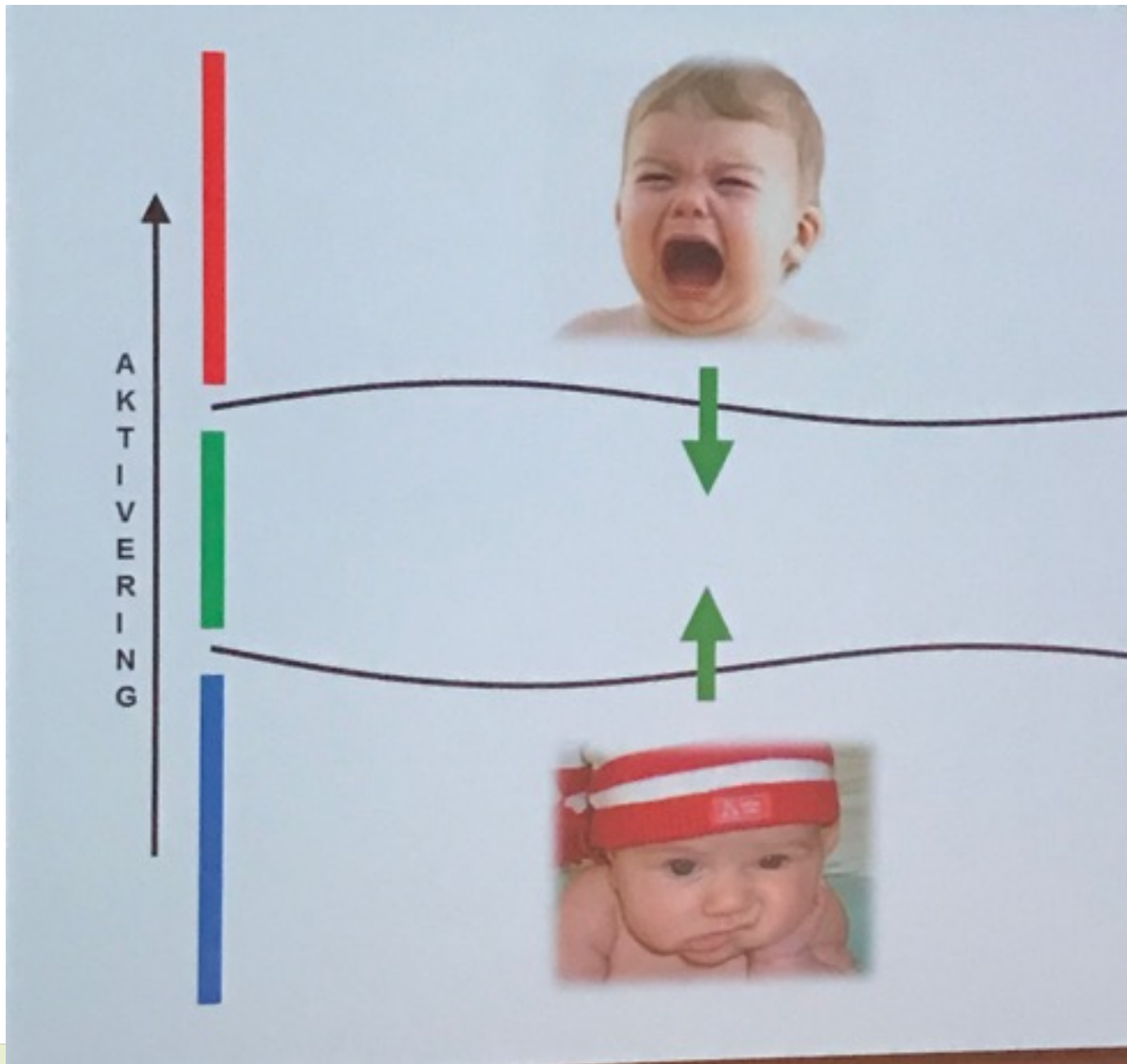
Overveldet av alle tankene.

**INGEN FØLELSER ER FEIL!**



JEG TÅLER HELE  
DEG










# *Trygghet, trygghet, trygghet!*

- *Tenke stressreduksjon, fremfor atferdskorreksjon*
- *Redusere triggerer (og forstå at triggerne sitter på oss)*



Voksne 100 % ansvar for  
relasjonen

Betydningen av å reparere?

Forbilde for barnet



*Unnskyld*