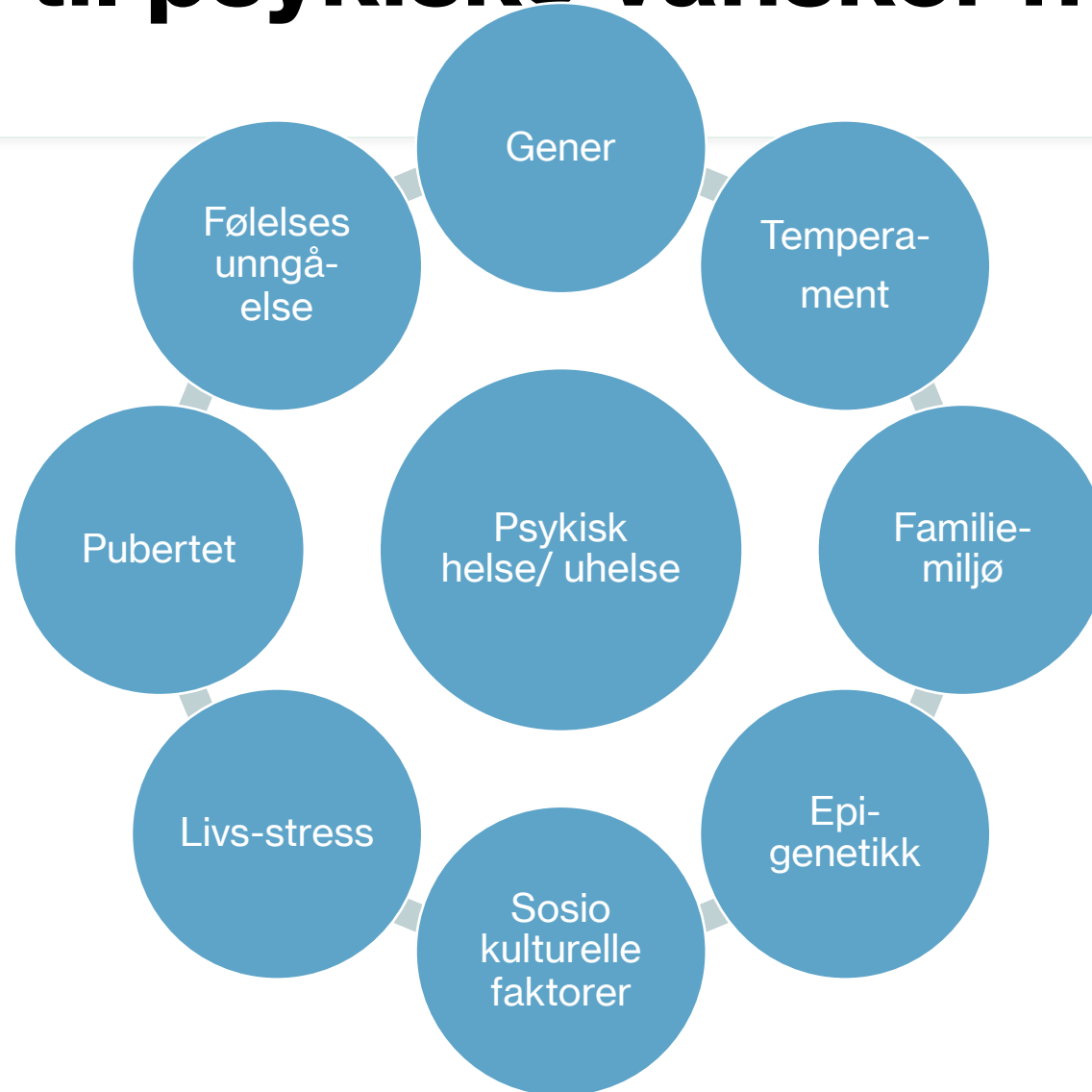
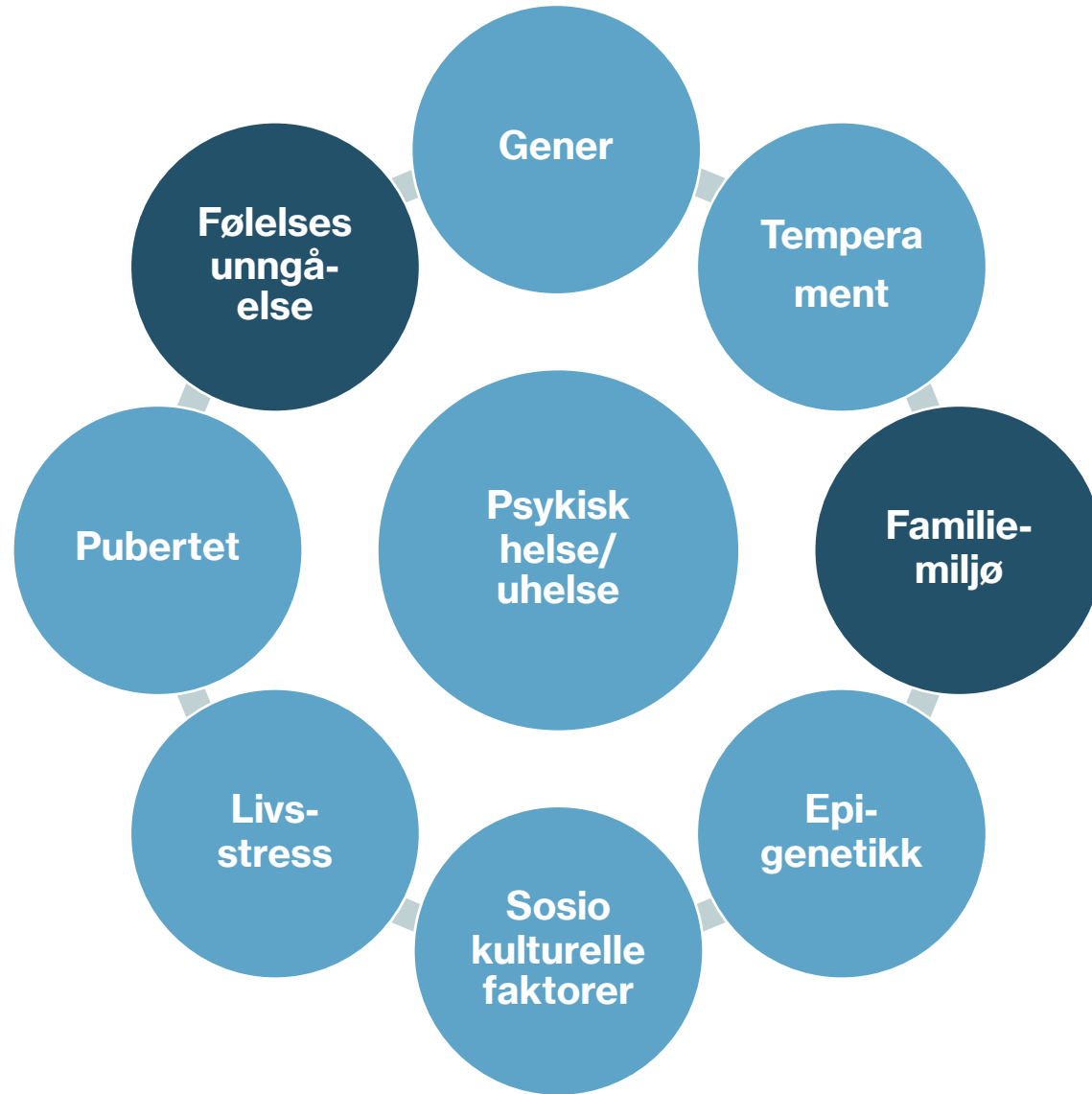


# Å møte den unges emosjonelle behov

Fagdag for IOGT, Sterk og Klar, Psykologspesialist/PhD Nadia Ansar, 19/3-24, Litteraturhuset Oslo

# Årsaker til psykiske vansker hos ungdom





A woman with long dark hair is sitting on a wooden floor, leaning against a wall. She has her head buried in her hands, suggesting a state of distress or emotional pain. The background is a plain, light-colored wall.

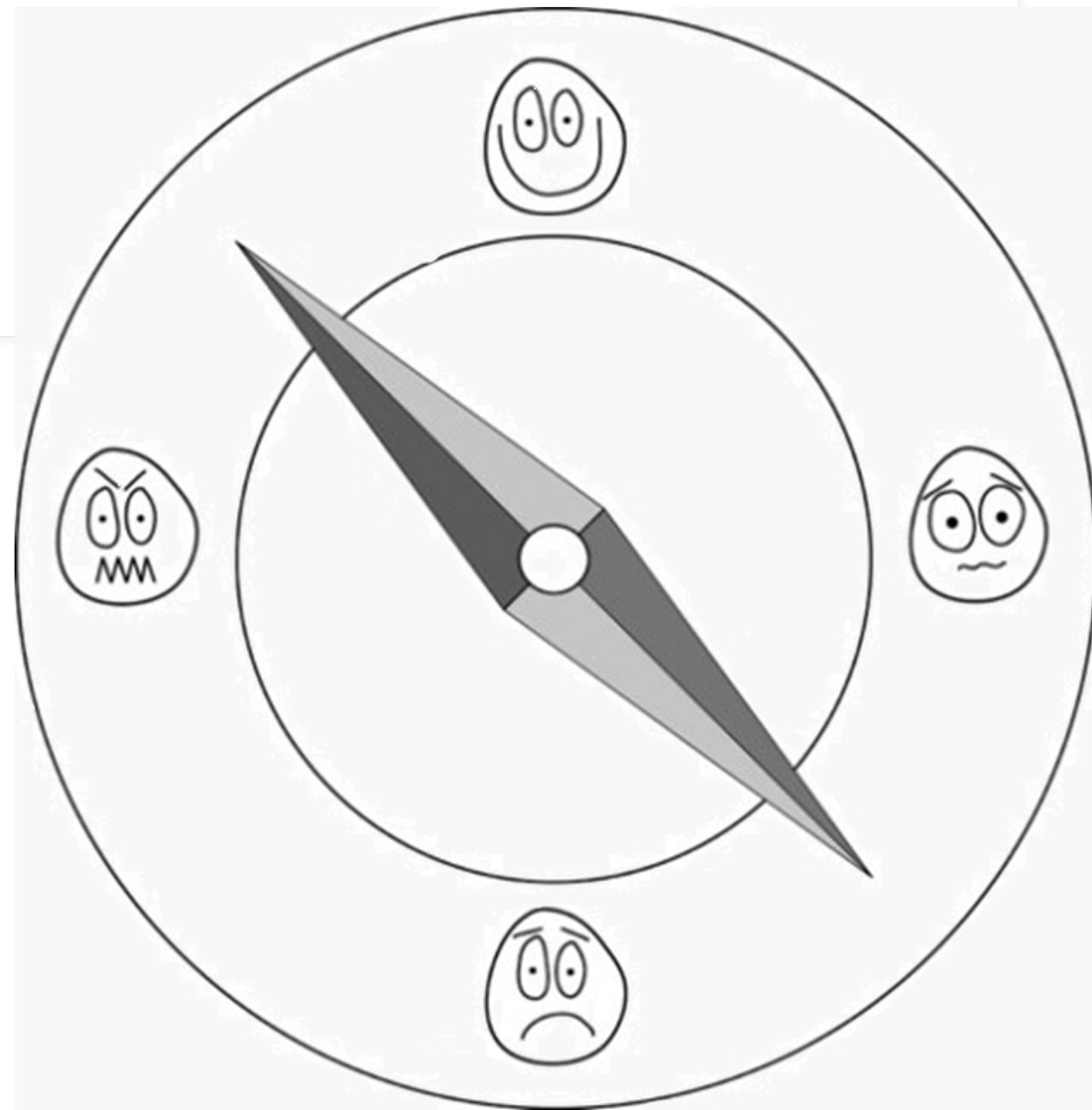
## **Primært tre måter følelser blir vanskelige**

1. Når vi unngår følelser
2. Når følelser dekker til andre følelser (sekundærfølelser)
3. Når gamle følelser hemmer oss i dag (maladaptive primærfølelser)

HVORDAN UNNGÅ Å UNNGÅ?

## Følelser er viktig fordi

- De sier noe om hva vi trenger – BEHOV
- De forteller oss hva vi skal gjøre – HANDLING
- De kommer før ordene og tankene – MENING
- De forteller oss hvem vi er – IDENTITET

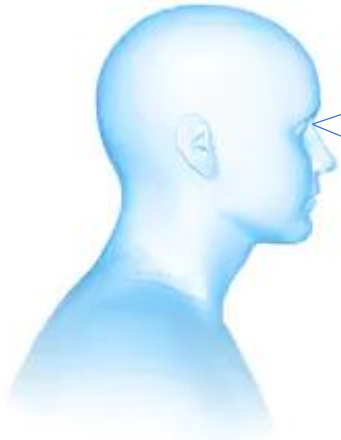




# Emosjonelle skjema

- ❖ «Emosjonell hukommelse»
- ❖ Vi husker bedre episoder der vi har hatt sterke følelser aktivert, med mindre vi har vært overveldet
- ❖ Dannes i samspill mellom medfødte emosjonelle responser og emosjonell læring
- ❖ Kjerneskjemaer
- ❖ Er grunnleggende for vår selvopplevelse øyeblikk til øyeblikk





**AFFEKT**





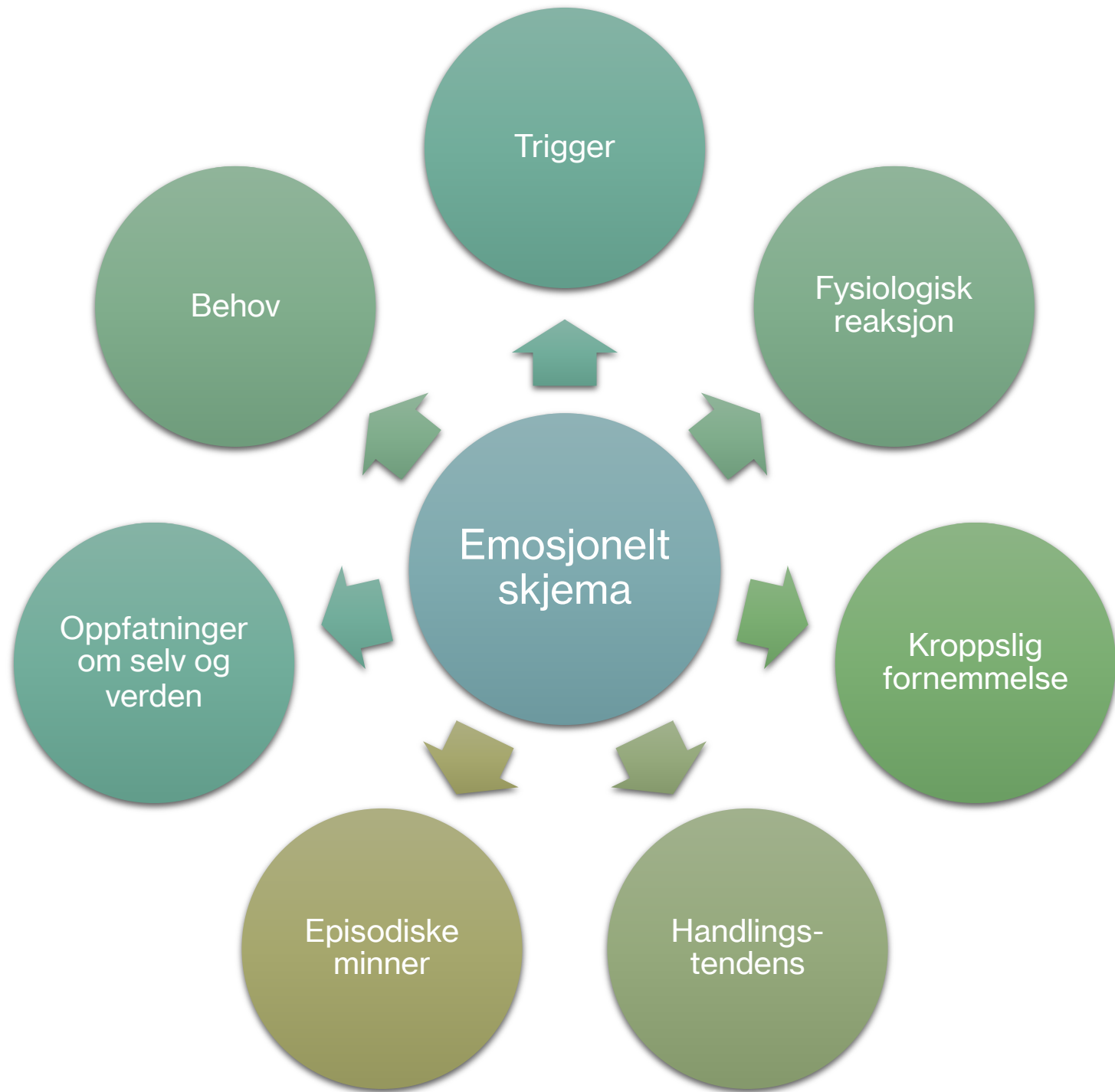
# TO grunnleggende og ekstra viktige BEHOV

## IDENTITET



## TILKNYTNING







# Ungdomstid og følelser

- Puberteten er en fase hvor hormoner setter fyr på alle følelsene.
- Den unge kan miste kompetanse opparbeidet i barnealder hvis foreldre slutter å validere.
- Studie: foreldre overvurderer barns kompetanse.
- Lett å overvurdere ungdom fordi de har mye språk for følelser.
- Men eksekutive funksjoner ikke ferdig utviklet før i midten av 20-årene.

# Fire nøkkelferdigheter

**F**ORSTÅ FØLELSER

**Ø**K MOTIVASJON

**L**ØS RELASJONELLE VANSKER



# Forstå følelser - Validering

- Vis aksept for følelse - også for følelser som er uventet eller vanskelig å forstå (sint uten grunn, redd uten fare)
- Valider følelsen og opplevelsen
- Empati og inntoning (språk, ansikt, stemme)
- Unngå å gå for “den lyse siden”
- Husk: selv om du er uenig i den unges opplevelse av virkeligheten er deres følelser likevel gyldige.

# "BUT" is a killer!

- Erstatt MEN med FORDI
- «Jeg skjønner at du føler sånn FORDI...» i stedet for:  
«Jeg skjønner at du føler sånn, MEN...»
- Valider før råd og problemløsning

# «Det er ingen som liker meg»

Ikke rart at du er lei deg fordi det er skikkelig kjipt at de andre ikke vil være med deg. Det er ordentlig trist og vondt.

Ja det har du rett i. Det er ingen som liker en sint gutt som ikke kan oppføre seg.

Empatisk  
validering

Positiv  
invalidering

Negativ  
validering

Negativ  
invalidering

Selvfølgelig er det mange som liker deg. Jeg liker deg jo!

Klart folk liker deg. Du må bare slutte å være så sint og oppføre deg.

# Hva hvis jeg bommer?

- Det kommer til å skje. Men feil og reparasjoner fører til et sterkere bånd
- Ungdommen føler at du i hvert fall prøver å forstå.
- Ungdommen retter på deg.
- Hvis du sier feil, gå tilbake, start forfra – det er det motsatte av følelsesunngåelse!

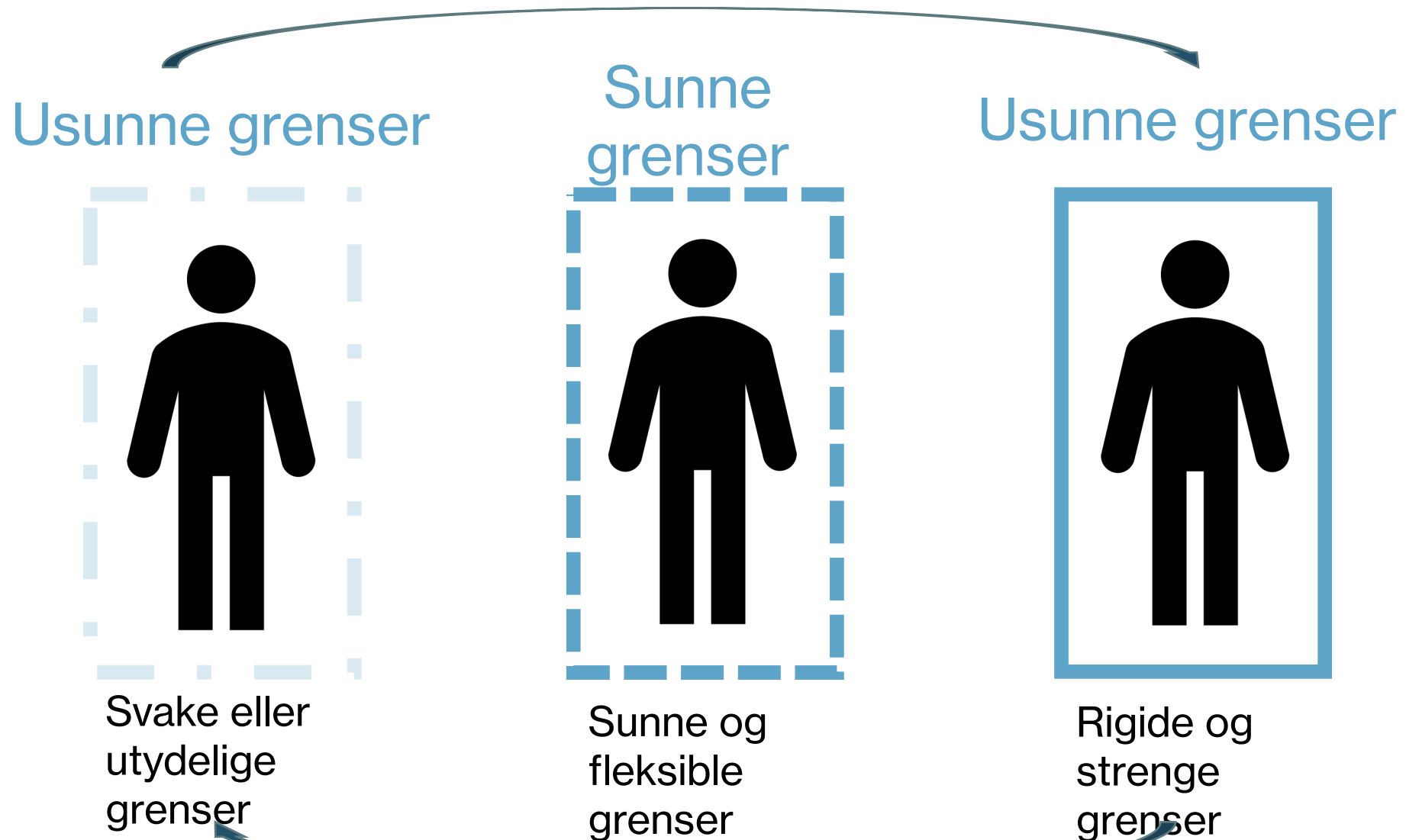


# Å endre egne grenser, forandrer andres atferd

---



# Løs relasjonelle vansker - Grenser



# Modellering – hvordan grensesette?

- Oppnå kontakt
- Stemme, tonefall
- Språk, ordbruk
- Kroppsspråk og ansiktsmimikk
- Grensesett atferd ikke følelser
- Den viktige forskjellen på grenser, konsekvens og straff

# Forskningsprosjektet

1. Leder EFST til reduksjon i barns symptomer?
  2. Hvordan påvirker programmet forelderens psykiske helse?
- Perioden: 2018-2022
  - 313 foreldre (M=40,5 år, 234 mødre og 79 fedre)
  - 236 barneskolebarn (M=9 år med eksternaliserende og/eller internaliserende vansker)
  - 113 lærere.



# Hovedfunn

- Foreldrerapporter: Barns symptomer ble signifikant redusert over tid, med høy effekt.
- Lærererrapporter: en signifikant reduksjon i eksternaliserende og totale symptomer med moderate effektstørrelser, og internaliserende symptomer med lave effektstørrelser.
- Foreldrenes psykiske helse, evne til emosjonsregulering og foreldremestring økte signifikant over tid, med høy effekt på alle mål, stabil over tid (4, 8 og 1 år etter)
- Sterk sammenheng mellom barns psykiske vansker og foreldrenes personlige endring og emosjonsregulering, både når foreldre og lærere rapporterer.
- Fedre ser ut til å ha enda større effekt av programmet når det gjelder evne til emosjonsregulering og foreldremestring.





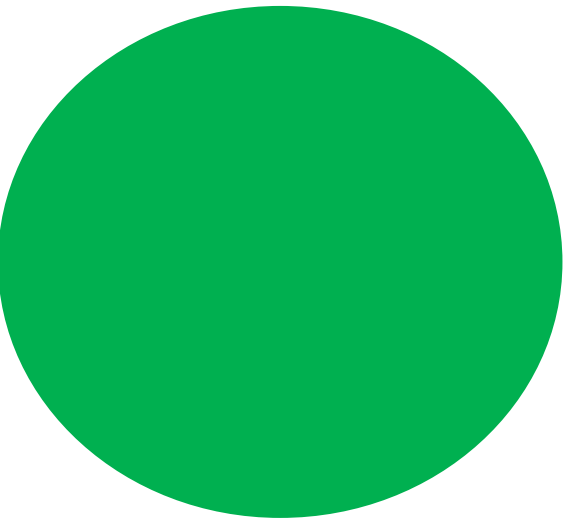
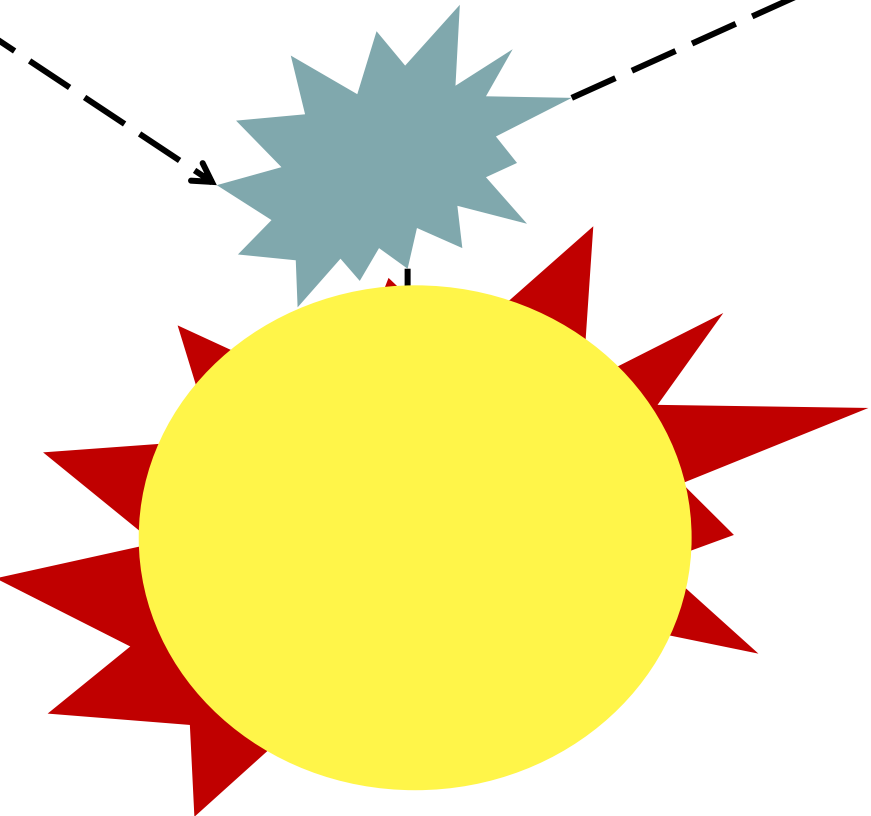
**STRATEGIER  
FOR Å  
REDUSERE  
SYMPTOMER**

- Grubling
- Bekymring
- Rus
- «Tenke positivt»
- Unngåelse
- Overarbeid
- Perfeksjonisme

**UTFORSK OG SKAP  
MENING AV DET VONDE**

**AVDEKK FØLELSES-  
MESSIGE BEHOV**

**FASILITER HJELPSOMME  
FØLELSER**





# Forskningen

- Ansar, N., Nissen Lie, H. A., Zahl-Olsen, R., Bertelsen, T. B., Elliott, R., Stiegler, J. R. (2022). Efficacy of Emotion-Focused Skills Training for Parents of Children with Internalizing and Externalizing Symptoms: A Randomized Clinical Dismantling Study: <https://doi.org/10.1080/15374416.2022.2079130>
- Ansar, N, Hjeltnes, A., Stige, S.H., Binder, P.E and Stiegler, J.R. (2021). Parenthood–Lost and Found: Exploring Parents' Experiences of Receiving a Program in Emotion Focused Skills Training. *Frontiers in Psychology*, 12, 559188. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.559188>.
- Ansar, N., Nissen Lie, H. A., Stiegler, J.R. (2023). The effects of emotion-focused skills training on parental mental health, emotion regulation and self-efficacy: Mediating processes between parents and their children. *Psychotherapy Research*. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2218539>
- Ansar, N. (2022). Emotion Focused Skills Training: Exploring the impact of a parental skills training program on parents and their children. Doctoral thesis, Department of Psychology, University of Oslo <https://www.duo.uio.no/handle/10852/97788>



Dagbladet



VG



Bok365



“ EN  
VIKTIG  
BOK

