

Dr. Solfrid Raknes

Cort Piils Smauet 8, 5005 Bergen, Norway | Phone: +47 41617343
e-mail: solraknes@gmail.com | Born: 3rd June 1972
homepage:solfridraknes.no

Current position

Self-employed clinical psychologist and researcher

Key qualifications

Dedicated, innovative, and efficient



Languages

Norwegian is my mother tongue, my English is fluent, and I survive with my French (level B1). For curiosity I have started to learn Arabic, and I speak some Sámi.

Education

2014 – 2018	PhD-student, University of Bergen, Norway
2000 – 2004	Training in Cognitive Behavioural Therapy and Supervision, The Norwegian Association for Cognitive Therapy
1992 – 1999	The Clinical study of Psychology, University of Tromsø

Work

2018 – 2019	Researcher at a project developing and evaluating a school based group program for anxious children in Baerum, financed by The Norwegian Health Directory
2018 – 2019	Project leader in developing “The Happy Helping Hand App”, financed by Innovation Norway. Collaborators: Gyldendal (Norway), Attensi (Norway), The Syrian American Medical Association, Lebanon and MultiAid Programs, Lebanon
2017 – 2019	Project leader in developing and implementing The Helping Hand Program in Arabic. Collaborators: Dar El Fatwa Relief, Lebanon, The Syrian American Medical Association Lebanon and MultiAid Programs, Lebanon
2014 – 2017	Researcher II, Uni Research Health, Bergen
2011 – 2013	Project leader for ”The Psychological First Aid Kit in Children’s House”, and ”Spreading and Evaluation of the

2007 – 2010	Psychological First Aid Kit”, Uni Research Health, Bergen Project leader “Developing The Psychological First Aid Kit”, Voss, Norway
2001 – 2013	Clinical Psychologist, Voss Hospital
1999 – 2001	Clinical Psychologist, Sør-Trøndelag Psychiatric Hospital

Selected lectures/workshops

2009 – 2019	Lectured extensively in all parts of the health- and school-system in Norway; more than 300 workshops for clinical psychologists, GPs, psychiatric nurses and teachers.
2017 – 2018	Many workshops given about The Helping Hands Program for Arabic refugees, arranged by The Syrian American Medical Association, MultiAid Programs, Doctors without Borders and Dar El Fatwa Relief in Lebanon
2017	Helping Hands – Happy Kids. Workshop, School of Social Work, University of Michigan, USA
2017	Lecture for The Norwegian Directorate for Children, Youth and Family Affairs. “Edutainment: Entertainment in education”
2015	Evaluation of a Low Threshold, Brief Intervention for Traumatized Adolescents. 45th Annual EABCT Congress CBT: A Road to Hope and Compassion for People in Conflict, Israel
2014	Self-help Material for Children. The 4th International Conference for International Association of Muslim Psychologists, Jakarta, Indonesia
2014	Psychology to the people: A Norwegian Psychological First Aid Kit. The Eighth World Congress on the Promotion of Mental Health and the Prevention of Mental and Behavioral Disorders, London, England
2014	Low-intesity for Youths who Dare. EABCT congress, Marracesh, Marocco.
2011	Psychological First Aid Kit as prevention: Low-threshold cognitive self-help approach for children, adolescents, and families. EABCT congress in Reykjavik, Iceland

Published scientific work

Raknes, S. (2018). Anxious Adolescents: Prevalence, Correlates, and Preventive Cognitive Behavioural Interventions. Dissertation for the degree of philosophiae doctor (PhD) at the *University of Bergen, Norway*

- Raknes, S., Pallesen, S., Himle, J., Bjaastad, J. F., Wergeland, G. J., Hoffart, A., Dyregrov, K., Håland, Å. T., & Haugland, B. S. M. (2017). Quality of life in anxious adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 11*:33, 1-11.
- Raknes, S., Pallesen, S., Bjaastad, J. F., Wergeland, G. J., Hoffart, A., Dyregrov, K., Håland, Å. T., & Haugland, B. S. M. (2017). Negative life events, social support and self- efficacy in anxious adolescents. *Psychological Reports, 0(0)* 1-18.
- Raknes, S., Dyregrov, K., Pallesen, S., Hoffart, A., Stormyren, S., & Haugland, B. S. M. (2017). A pilot study of a low threshold, low intensity CBT intervention for traumatized adolescents. *Scandinavian Psychologist 4*, e8.
- Haugland, B., Raknes, S., Haaland, A., Wergeland, G., Bjaastad, J., Baste, V., . . . Hoffart, A. (2017). School-based cognitive behavioral interventions for anxious youth: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials, 18*(100).
- Raknes, S., Johansen, K.W, Tørnes, H. & Håvardstun, T. (2016). Psykologisk kunnskap for barnehagebarn. *Psykologi i kommunen, 1*, 45-53.
- Haugland, Mauseth, & Raknes (2013). Psykologisk førstehjelp i førstelinjetjenesten. Implementering og evaluering. Rapport til Helsedirektoratet. RKBV Vest og R-BUP Øst og Sør.
- Tilden, T. og Raknes, S. (2010). Psykologisk førstehjelpsskrin i par- og familierapi. *Fokus på familien, 3*, 212-225.
- Raknes, S. (2008). Åtferdseksperiment som metode. *I Berge og Repål (red.) Håndbok i kognitiv terapi, kap 4*, 111-131.
- Raknes, S. (2007). Åtferdseksperiment som metode i behandling av sosial fobi. *Tidsskrift for norsk psykologforening, 2*, 139-147.

Selected published popular science

- Raknes, Hansen, Cederkvist & Nordgaard (2017). Psykologisk førstehjelp i skole og skolehelsetjeneste. *I Kvarme (red). Sårbare skolebarn*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Repål, A & Raknes, S (2015). Islamifisering av psykoterapi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening 52*, 141-144
- Raknes, S. (2015). Atferdseksperiment og hjemmeoppgaver. *I Berge og Repål (red). Håndbok i kognitiv terapi 2. utgave. s 71-81*, Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Raknes, S (2014) Grønne tanker om helsesøsterarbeid. *Tidsskrift for helsesøstre, 3*, 54-56
- Neumer, Raknes, Martinsen, Haugland, Matre, Dahl (2013). Tre KAT-baserte forskningsprosjekter for barn og unge. *Tidsskrift for kognitiv terapi, 4*, 6-19
- Raknes, S & Haugland, B (2013): *Psykologisk Førstehjelp. Veiledning for bruk i førstelinjen*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Raknes, S (2014). *Grønne tanker – glade barn*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Raknes, S (2014). *Sint og glad i barnehagen*. Oslo: Gyldendal.
- Raknes, S. (2010a). *Psykologisk førstehjelp. Barn*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Raknes, S. (2010b). *Psykologisk førstehjelp. Ungdom*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Published apps and digitalized learning programs

- | | |
|------------------------------------|---|
| Digitalized learning program | http://podium.gyldendal.no/barnehage/rode-og-gronne |
| The app Glade Maur | http://solfridraknes.no/4-7-ar/digitalt/glade-maur/ |
| Digitalized learning program, kids | http://www.abup.no/kurs_/selvsnakk-for-elever/ |

Digitalized learning program, parents foreldreforesatte/	http://www.abup.no/kurs_/selvsnakk-for-foreldreforesatte/
Digitalized learning program, teachers	http://www.abup.no/kurs_/selvsnakk-for-laerere/

Selected from Media

28.12.2018 Endeleg er skulen i Libanon open. *Framtida Junior*
18.12.2018 Psykologisk førstehjelp for barn. *NRK P2, Ekko*
10.11.2018 Psykologisk førstehjelp *BT Magasinet*
14.09.2018 Angst er et folkehelseproblem. *Romsdals Budstikke*
13.09.2018 Doktergrad Solfrid Raknes. *Bergens Tidende*
10.08.2018 Generasjon prestasjon junior. *Aftenposten, A-magasinet*
09.08.2018 Psykologisk førstehjelp. *Bø Blad*
08.08. 2018 Gjør farger blind? Debattinnlegg. *Barnehage.no*
07.08.2018 Skal vi fargelegge tanker nå? *Barnehage.no*
16.07.2018 Flukt gir usynlege skadar. *Vårt Land*
23.05.2018 Solfrid Raknes er glad for at gründerjobben har blitt en livsstil. *Psykologisk.no*
16. mars 2018 Flyktningebarnas sterke tegninger. *Romsdals Budstikke*
9. mars 2018 Stort frammøte på 8. mars. *Avisa Hordaland*
27.12.2017 Teiknar håp i flyktningeleiren *Framtida Junior*
22.12.2017 Midsundhjelpa varmar. *Midsundingen*
22.12.2017 Barna har med seg historiene sine. *VG Familieklubben*
20.12.2017 Jeg er kald. Ta meg tilbake til huset mitt. *Bergens Tidende*
15.09.2017 Læreren er viktig for å fange opp psykiske problemer. *Forskning.no*
06.09.2017 Barn og følelser. *Plusstid*
20.08.2017 Kan skape forbigående angst. *NRK Livsstil*
07.08.2017 Mener lærer kan bedre psykisk helse. *NRK Radio*
03.08.2017 Lærer seg arabisk for å hjelpe. *Bergens Tidende*
28. juni 2017 Stadig flere unge sliter med angstsymptomer. *Bergens Tidende*
16. juni 2017 Fram med følelsene. *Romsdals Budstikke*
1. mars 2017 Slik lærer du barna å snu tankene. *Første Steg, Utdanningsnytt*
2017 Har høy prioritet. *Hamar Arbeiderblad.*
2017 Godt å lufte vonde tanker. *Hamar Arbeiderblad*
2017 Nå tør Jonas gå på do alene. *NRK TV*
2016 Trøstespill for skremte småbarn *BT*
2016 Redd terror? *NRK Sypernytt*
2016 Ansikt til ansikt med frykten. *VG Helg*
2016 Lærer barn å hjelpe seg selv. *Haugesund avis*
2016 Etikk for bittesmå barn, 6 programs *Verdibørsen, NRK P2*
2015 Engstelig ungdom skal hjelpe seg selv. *forskning.no*
2015 Angstens mange ansikter. *TV Agder*
2015 Redd for forelskelse. *Forskning Grand prix*
2015 Redd for å være alene. *Abup FILM*
2015 Vennlig selvsnakk. *Abup talk and Youtube*
2014 Elevene lærer Psykologisk førstehjelp. *Aftenposten*

2014 Grønne og røde tanker gir gode følelser. *Barnehage.no*
 2014 Selvhjelpsmateriell til barn og unge. *TV2 morning news*
 2014 Vennlig selvsnakk. *God Morgen Norge, TV2*
 2014 Alenehet *Verdibørsen, NRK P2*
 2013 Storsatsning på Psykologisk førstehjelp i Hadsel. *Sinn og samfunn*
 2013 Følelser på timeplanen. *Bergens Tidende*
 2013 God innføring i psykologisk førstehjelp. *Tidsskrift for norsk lægeforening*
 2010 Trør til med Psykologisk førstehjelp. *Tidsskrift for norsk psykologforening*
 2003 Skrekk og gru i heisen. *Norge Rundt, NRK TV*

Honors/Grants/Fundraising

2018	Nominated to “Romsdaling of the year, 2018”
2018 – 2019	Grant from <i>Innovation Norway</i>
2017 – 2019	Fundraiser for school and health services for Syrian refugees in Lebanon
2018 – 2019	Grant from <i>The Norwegian Health Directory</i>
2016 – 2017	Personal Overseas Scholarship from <i>The Norwegian Research Council</i>
2014 – 2017	PhD grant from <i>The Norwegian Research Council</i>
2014 – 2015	Grant from <i>Extrastiftelsen</i> for developing mental health technology
2014	The app “Helping Hand” won second prize in <i>Klin IKT</i>
2014	Personal grant from <i>Kavlifondet</i>
2011 – 2013	Grant from <i>The Norwegian Health Directory</i>
2013	<i>The Norwegian Psychology Association’s</i> prize for popularization, The Aasa Gruda Skard’s honor
2012	<i>Health West’s and Bergen University Hospital’s</i> prize for Innovation
2010	Grant from <i>The Norwegian Association for Cognitive Therapy</i>