

Lærer ungdom psykologisk førstehjelp

Hun jobber med å fremme psykisk helse blant ungdom med helt ulike forutsetninger. Nå er Solfrid Raknes aktuell med spillet «Hjelpehånda», som trener elever i emosjonell problemløsning.



FØRSTEHJELP: Solfrid Raknes lager psykologiske verktøy for både syriske flyktninger i Libanon og skoleungdom i Norge. Tidligere har hun bl.a. fått Åse Gruda Skards pris for sin popularisering av psykologisk kunnskap. Foto: Privat.

[Jenny Marie Baksaas](#)

Sist oppdatert: 22.02.21 Publisert: 22.02.21

Solfrid Raknes er psykologspesialist, forsker og gründer. Akkurat nå befinner hun seg i Beirut i Libanon. Hun møter Psykologisk.no over en videosamtale.

– Jeg er dypt engasjert i den største flyktningkrisen i verden, sier hun.

Libanon er det landet i verden med flest flyktninger per innbygger. Rundt 1,5 millioner av dem kommer fra krigen i Syria. Landet var allerede i en alvorlig økonomisk krise da koronapandemien gjorde sitt inntog.

– Klasseskillene her er enorme. De fleste lever i ekstrem fattigdom. Med portforbud 24 timer i døgnet blir hverdagen ekstra tøff, sier Raknes.

Libanon er et land i krise på flere nivåer. Ungdommen har dermed et stort behov for psykososial støtte i tiden fremover, sier Raknes. De siste fire årene har hun arbeidet med å gjøre psykiske helsetilbud tilgjengelige for ungdom på tross av klasse og kultur.

Forsker på psykisk helse-spill

Solfrid Raknes er anerkjent for sine opplegg for å snakke med barn og unge om psykisk helse. Hun har utviklet Psykologisk førstehjelp, en verktøypakke basert på hovedprinsippene i den kognitive modellen. Dette opplegget brukes i barnehager og skoler rundt om i Norge.



BEIRUT: Libanon, der Solfrid Raknes for tiden jobber, er landet med flest flyktninger per innbygger. Foto: Baha Borhan.

Psykologen har også, sammen med Gyldendal og programvareutviklere i Attensi, skapt et virtual reality-spill for ungdom. I spillet «Hjelpehånda» kan ungdom trene på emosjonell problemløsning. Spillet er utgitt på både norsk og arabisk.

I spillet hjelper man en venn med å mestre en gjenkjennelig situasjon, som for eksempel prestasjonsangst, sosial avvisning, eller å få kritikk. Spillet skal bidra til å fremme elevers følelsesbevissthet, tankebevissthet og mestringsstrategier.

Nå forsker Raknes på hvordan syrisk flyktning-ungdom opplever dette spillet, under ulike læreforutsetninger. Flere av deltakerne bor i flyktningleir. De bruker spillet blant annet på skolen, med hjelp fra lærere.

– Målet er å undersøke om ungdom som bruker spillet og lærer Hjelpehånda-metodikken, viser høyere trivsel og utvikler bedre mestringsstrategier.

I studiene brukes både spørreskjemaer og fokusgruppeintervjuer. De foreløpige resultatene ser lovende ut, ifølge Raknes.

– Ungdommene sier spillet er nyttig. Det fikk dem blant annet til å se flere løsninger på hverdagsproblemer, sier hun.

Raknes arbeider også med å utbre denne metoden for læring i norske skoler.

- Solfrid Raknes er glad for at gründerjobben har blitt en livsstil

– I dag har jeg for eksempel jobbet med lærere i Namsos, der alle ungdomsskolene bruker denne metoden. Alt skjer jo digitalt, så jeg kan ta det herfra. Med livsmestring på timeplanen trenger norske lærere nye verktøy. Ikke alle lærere er så vant til å snakke med ungdom om selvmordstanker, vonde minner eller prestasjonsangst, sier hun.

Flere unge sliter psykisk under pandemien

Psykisk helse blant ungdom er like aktuelt i Norge som i Libanon. Den siste tiden har både sykehus og hjelpetilbud meldt om økt pågang fra unge som sliter med psykiske lidelser. Spesielt sees en økning i ungdom med spiseforstyrrelser.

Mandag gikk 245 norske psykologspesialister og psykologer ut med en bekymringsmelding i NRK. De varsler om mer alvorlige og omfattende psykiske helseplager blant barn og unge under koronaen. Fagfolk frykter en nasjonal psykisk helse-krise i kjølvannet av pandemien.

Solfrid Raknes har doktorgrad i forebygging av psykiske lidelser gjennom kognitive tiltak til barn og unge. Hun sier det er mye foreldre kan gjøre for å forebygge psykiske vansker hos barna deres.

Det handler om hjelpe dem å bli mer robuste følelsesmessig, slik at de står bedre rustet til å møte motgang.

– Det er viktig å skape en arena der ungdommen opplever det som trygt å snakke om vanskelige tanker. Som forelder er du rollemodell. Om du åpner deg rundt det du er glad og stolt for, og det du savner, og det som gjør deg trist, sint og redd, kan det bli lettere for ungdommen din å åpne seg til deg. Fortell for eksempel om vanskelige tanker du selv har hatt, og hvordan du greide å snu disse mønstrene, sier Raknes.

Måten vi fortolker en situasjon på, påvirker det vi føler. Raknes råder foreldre til å snakke om dette. Er ungdommen for eksempel irrasjonelt engstelig for korona-viruset, kan du oppmuntre til å reflektere over denne reaksjonen.

– Noen unge er svært redde for å smitte noen, og murer seg selv inne mer enn nødvendig. For å hjelpe kan du først bekrefte og validere følelsene – vis at du skjønner frykten og bekymringen! Deretter kan du utfordre litt og si «vi vet jo ikke hvor lenge denne pandemien kommer til å vare. Er det egentlig lurt å reagere på denne måten?» Hvis dere da blir enige om at det ikke er så lurt, da har dere et grunnlag å jobbe videre fra, sier Raknes.

Videre oppfordrer hun til å snakke om mestringsstrategier.

– Vær konkret. Om du ser at ungdommen din er engstelig og unngår ufarlige situasjoner; påpek det. Prøv å få frem ungdommens følelser og tanker i situasjonen. Fortell gjerne hva du som forelder har gjort og øvd på for å takle noe du var veldig redd for tidligere, og som du nå er trygg på. Kom også med eksempler på ting ungdommen har vært redd for tidligere, men nå mestrer.

Det kan også være nyttig å utveksle erfaringer med andre foreldre, sier psykologen.

– Å være foreldre til ungdom under pandemien er krevende. Snakk om hvordan dere løser følelsesmessige utfordringer, snakk om

utviklingen du ser hos ungdommen din og del erfaringer, avslutter Raknes.