

Resiliens: en helsefremmende faktor for å styrke barn og ungdom i risiko (sorg og krise)



Barnepalliasjon – Palliativ indsats til børn og unge i Danmark

København, 6. sept. 2018

Mary-Elizabeth Bradley Eilertsen
Førsteamanuensis, Dr Philos

NTNU, Fakultet for medisin og helsevitenskap
Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie
Senter for helsefremmende forskning



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

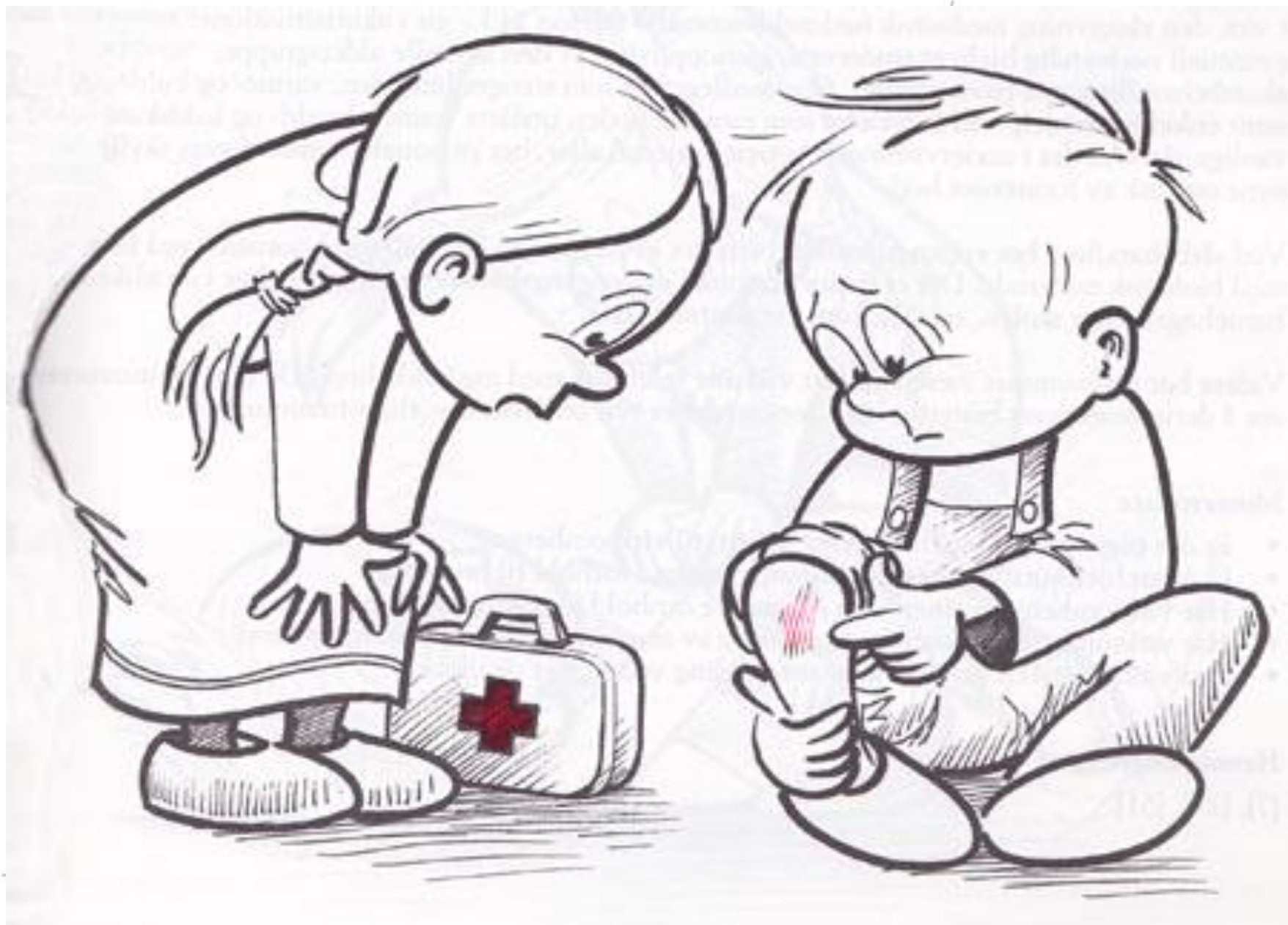
Valg av tema

Jeg ble interessert i betydningen resiliens har for barn og ungdoms livskvalitet, psykisk helse og sosial fungering

- Hva fungerer hos barn og ungdom som har en alvorlig sykdom og kan dø, hva med søsken?
- Hva gjør at noen barn fungerer psykologisk og sosialt godt, til tross for alvorlig sykdom?
- Hva kan vi lære av forskning og hvordan kan det anvendes klinisk?



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology



Historikk og bakgrunn

Forskning

Eiser (1994) beskrev forskning i tre faser:

- *1. fase, 1950/1960*
 - få barn overlevde alvorlig sykdom
 - fokus på omsorg for døende barn
 - forskningen fokuserte på problemene, spesielt hos foreldre
- *2. fase, 1970/1980*
 - økt overlevelse hos barn med alvorlig sykdom
 - fokus på å leve med en alvorlig eller kronisk sykdom
 - forskning fokusert fortsatt på problemene, spesielt foreldre, det syke barnet og søsken



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Historikk og bakgrunn

(forts.)

- *3. fase, fra 1990*
 - skifte fra en problemsentrert til en mer optimistisk og mulighetssentrert modell
 - fokus på mestring, tilpasning, ressurser og kompetanse
 - ser på barn med alvorlig eller kronisk sykdom som vanlige mennesker i en uvanlig og alvorlig situasjon
 - hvordan kan vi gi barn og ungdom en opplevelse av en god hverdag?



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Historikk og bakgrunn

Om begrepet resiliens

- Økt fokus på forskning om positiv psykologi og helse
(Seligman 2000)
- Vitenskapen begynte å forske på "hvorfor"
"hvorfor har noen mennesker en god psykisk helse og fungerer sosialt godt til tross for store påkjenninger i livet og andre ikke?"



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Definisjon av resiliens

- Fysikk
 - hvor objektets evne til å komme tilbake til utgangspunktet etter å ha vært strukket eller bøyd (Waaktaar & Christie 2000)
 - dette skjer om ikke belastningen er for stor og langvarig
- Psykologi
 - persons evne til bedring og evne til å komme tilbake til utgangspunktet uten varige mén (Borge 2003)
 - etter å ha vært gjennom store livsbelastninger



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Definisjon av resiliens

(forts.)

- Resiliens er prosesser som gjør at utviklingen når et tilfredsstillende resultat, til tross for at barn har hatt erfaringer med situasjoner som innebærer en relativt stor risiko for å utvikle problem eller avvik (Rutter 2000)
- Beskyttende faktorer og prosesser som, til tross for opplevelse med situasjoner kjennetegnet av betydelig risiko for utvikling av psykopatologi, bidrar til et positivt utfall (Hjemdal et.al 2006)



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Hva innbefatter resiliens?



- God psykisk helse og sosial fungering til tross for opplevelse av risiko
- Normal fungering under unormale forhold
- Resiliens er uløselig knyttet til risiko
- Resiliens kan medvirke til at et negativt forløp tar en mer positiv retning
- Grunnlaget for motstandskraft avhengig av omgivelsene og individets egenskaper
- Sårbarhet varierer over tid, med situasjoner og personlighet

(Modifisert etter Borge 2010 og Olsen & Traavik 2010)



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Avklaring av tilsvarende begrep

➤ Løvetannbarn og Løvetanneng

Resilient:



- motstandsdyktige barn som Harry Potter og Pippi Langstrømpe, risikobarn som bruker sine spesielle og beskyttende egenskaper for å fungere (løvetannbarn)

Resiliens:



- motstandsdyktige barn som kobler sine egenskaper til egenskaper i miljøet. Løvetann er robust og vokser gjennom asfalt, men for å få "kvalitet" trenger den jordsmonn, sol, regn og egnet beliggenhet (løvetanneng)
- det er mange forhold i miljøet som må til for at unge under harde belastninger skal utvikle seg og friskne til.. som stabil familie, nære venner, nabolag, skoler og tilgang til ressurser



(Borge 2003; 2010, 2018; Olsen & Traavik 2010)



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Avklaring av tilsvarende begrep (forts.)

Begrepene går inn i hverandre, ikke klare avgrensninger;

➤ Mestring

- Først og fremst basert på læring
- Trenger ikke å være utsatt for risiko for å vise mestring
- Resiliens er positiv mestring i en risikofylt situasjon

➤ Salutogenese

- Medisinsk perspektiv, forklarer utvikling av god helse i motsetning til patogenese, som forklarer sykdom
- Forklarer god folkehelse tross risiko
- Resiliens har et mer individorientert perspektiv

(Bekkhus 2008; Borge 2003; 2010, 2018; Olsen & Traavik 2010)



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Avklaring av tilsvarende begrep (forts.)

- Sense of Coherence (SOC)
 - Utviklet av Aaron Antonovsky (1988)
 - Betegner en psykisk tilstand, bestemmes delvis av individets posisjon i den sosial strukturen, delvis av erfaringer med helse og sykdom
 - Borge (2010)
 - begrepet SOC er mest egnet for voksne, resiliente individer med lang livserfaring
 - unges kognitive fungering kan ikke umiddelbart sammenlignes med voksne



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Avklaring av tilsvarende begrep (forts.)

➤ Mange veier til Rom

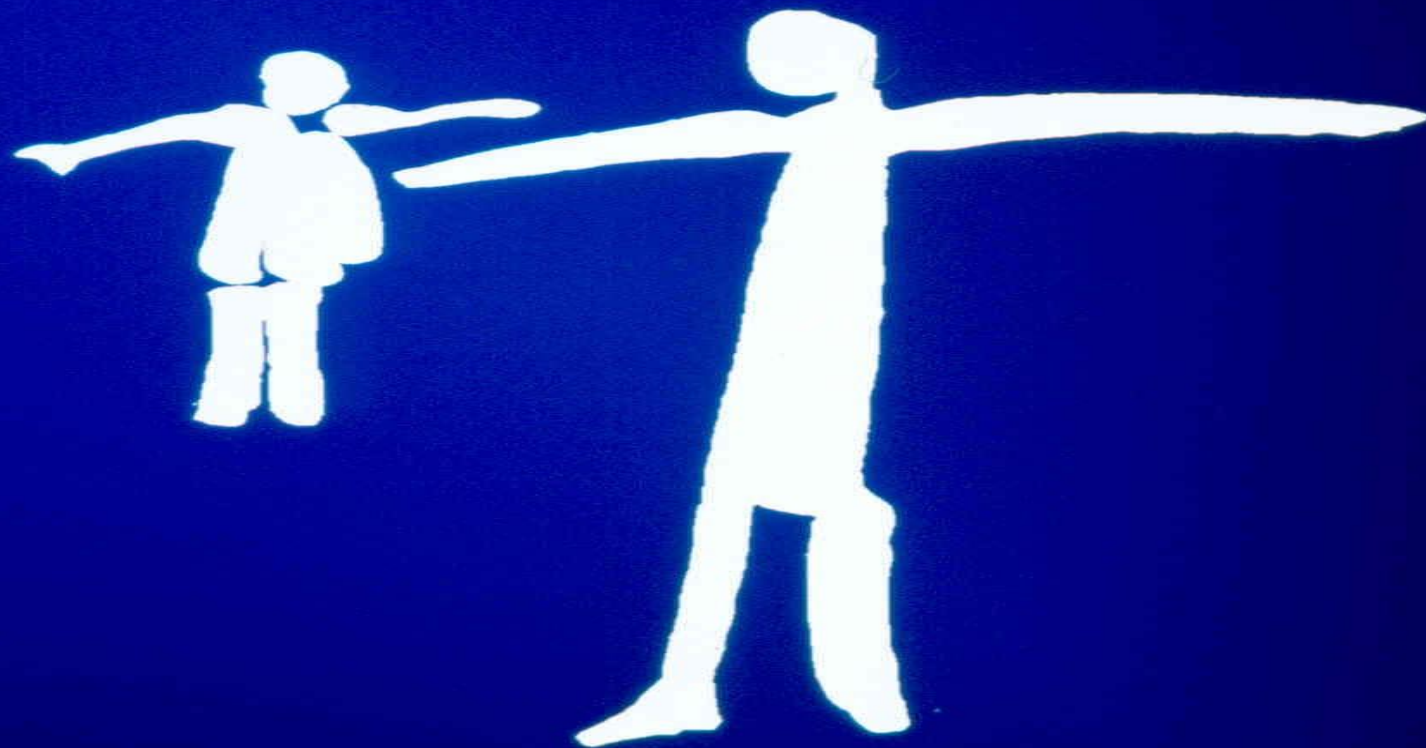
- Lindstrøm & Eriksson (2010):
 - ser salutogenesis som en "stor paraply" med SOC og resiliens som to av mange tilsvarende begrep, "undergrupper" som bidra til å forstå "helse" med sine likheter og forskjeller
 - SOC refererer til et positivt utfall, uavhengig av "stress" eller "risiko"

(Antonovsky 1988; Borge 2010; Lindstrøm & Eriksson 2010)



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

RESPEKTER BARN



Marion Riekirk

Aktuelle studier om resiliens og barn



Kauai-studien – den første og helt sentral innenfor resiliensforskning

- Werner og Smith (psykologer); Kauai, Hawaii, (fattigdom og risiko); nyfødte barn, 1955-årskullet, 1000 gravide kvinner inkludert; Data samlet inn da barna ble 2, 10, 18, 32 og 40 år
- Inkluderte 698 barn: To tredjedeler ($n = 497$) født uten spesiell stor risiko; En tredjedel ($n = 201$) falt innenfor kriteriene for risikobarn ($n = 72$ fungerte bra)



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Kauai-studien

(forts.)



Spesielt 3 faktorer som skilte de resiliente barn fra andre risikobarn

1. normal intelligens, født med egenskaper som gjorde dem til aktive, robuste og blide barn
2. gode følelsesmessige bånd til foreldre, besteforeldre og søsken
3. tilgang til et ytre støtteapparat, godt samarbeide med blant annet skole, ungdomsgrupper og kirke

Kauai-studien

(forts.)



- Kriterier for å bli definert som risikobarn (min. fire av ni risikofaktorer)
 - Helseproblemer eller medfødte misdannelser; kronisk fattigdom; foreldre med lav formell utdanning; dårlig fungerende familiemiljø; liten stabilitet i familien; alkoholisererte foreldre; vold; tenåringsmor; omsorgssvikt
- Studien om Kauai-barna viste:
 - betydningen av sosiale relasjoner for en resilient utvikling
 - at resiliens var en kontinuerlig, dynamisk prosess
 - en viss genetisk sammenheng, reiste spørsmål om genetisk betinget?
 - at en familie med sterkt samhold og felles verdier disiplinert oppdragelse kan være en beskyttende faktor



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Personlige egenskaper

- Resiliente barn viser seg å ha kognitive problemløsende evner, over middels intelligens, lett temperament, tilpasningsdyktige og fleksible

Tre viktige egenskaper:

1.) Tro på egne krefter, self-efficacy:

- Vil påvirke prestasjon, jo mindre individet tviler på egne ferdigheter, jo bedre prestasjon
- Tro på egne krefter er både relasjons og kompetansebasert, den enkeltes forståelse, opplevelse og forventninger står sentralt
- Opplevelse av å ha kontroll er et grunnleggende behov

(Seligman 1990; Bandura 2001; Olsen og Traavik 2010)



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Personlige egenskaper

(forts.)

2.) Selvfølelse og egenverd (selvoppfatning, selvtillit, selvбилde):

- Grunnleggende følelse (Juul & Jensen 2003)
- Handler om egen oppfatning av hvor godt vi presterer og/eller mestrer
- Barn vurderer seg selv ut fra opplevd avvik, mellom hvem de er og hvem de ønsker å være
- Barn med god selvfølelse har egenskaper som ligner på de man finner hos resiliente barn (Harter 2005)

(Bandura 2001; Olsen og Traavik 2010)



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Personlige egenskaper

(forts.)



3.) Temperament:

- En karakteristisk og relativt stabil tilbøyelighet hos barn til å regulere sin atferd i forskjellige situasjoner som vekker følelser (Weiseth 2000)
- Barn med "lett" temperament: aktive, godlynte, selvhjulpne og tilpasningsdyktige
- Barn med "vanskelig" temperament (risikofaktor og beskyttelsesfaktor for resiliens): urolige og lite tilpasningsdyktige

(Seligman 1990; Olsen & Traavik 2010)



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Hva kjennetegner god resiliens?



➤ Thuen & Aarø (2001):

- Personlige egenskaper hos barnet (jfr. de tre viktige egenskaper)
- Trygg tilknytning til minst én voksen person: en av foreldrene eller "den signifikante andre"
- Et godt fungerende sosialt nettverk for barn og foreldre, med gode relasjoner i skolen, til venner og nærmiljøet



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology



<http://go.funpic.hu>

www.ntnu.edu

Hva kjennetegner risiko?



- Resiliens uløselig knyttet til risiko

Barn utsatt for:

- alvorlige trusler mot tilpasning og utvikling i forhold til seg selv, familien, nettverk eller samfunn
- situasjoner som innebærer risiko for å utvikle psykiske helseproblemer og avvik
 - belastningen må ha vært "passe" stor
 - blir "risiko-dosen" for stor ift barnets forutsetninger, kan det resultere i psykiske helseproblem

(Borge 2010; Olsen & Traavik 2010)



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Hva kjennetegner risiko?

(forts.)

- Risikosituasjonens alvorlighetsgrad
 - Daglige doser med kronisk "risiko" er mer skadelig enn akutt stress (langvarig omsorgssvikt, foreldrekonflikter, alkoholmisbruk i familien, alvorlig og kronisk sykdom)
 - Vollrath (Borge 2003; 2010)
Somatisk syke barn
 - er betydelig mer sårbar enn friske barn
 - har få symptomer med psykiske helseproblemer
 - foreldrene spiller en sentral rolle, både for de syke og friske barn....virker som beskyttelse mot psykiske helseproblemer (jfr. Thuen og Aarø 2001)

(Borge 2003, 2010; Olsen & Traavik 2010)



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Hva kjennetegner risiko?

(forts.)

- Risikosituasjonens alvorlighetsgrad (forts.)
 - Samlet risiko er mest skadelig,.. nye problem legger seg oppå tidligere, uløste problemer
 - Noen barn kan blir utsatt for flere ekstreme belastninger, og likevel klarer seg bra
 - Ikke risikofaktorene i seg selv som er avgjørende for utfallet, men barnets opplevelse av dem (..over tid):
"det er ikke hvordan man har det, men hvordan man tar det"
 - Samspill mellom indre styrke og ytre hjelp

(Borge 2003, 2011; Olsen & Traavik 2010)



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Kjønnstypiske styrker og sårbarheter

- Å være jente reduserer risiko for eksternaliserte problemer, for eksempel atferdsvansker
- Å være gutt reduserer risiko for internaliserte problemer, for eksempel angst og depresjon. Gutter er mer handlingsrettet

(Luther 2003; Olsen & Traavik 2010)



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Modeller for å forstå resiliensprosesser

Tre modeller:

➤ Kompensasjonsmodellen

- Iverksetter tiltak for å erstatte noe som mangler i barnets oppvekstmiljø (nær slektning, støttekontakt, individuelle plan)

Risikosituasjon → Kompensatoriske prosesser → Resiliens

➤ Beskyttelsesmodellen

- Beskyttelsesfaktorer kan ha en indirekte virkning på resiliens (nærmiljø, sosiale nettverk, øke selvfølelsen til barnet)

Risikosituasjon → Beskyttelsesfaktorer → Resiliens

(Garmezy & Rutter 1983; Luther 1993; Woodgate 1999; Haase 2004; Borge 2010; Olsen & Traavik 2010)



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Modeller for å forstå resiliensprosesser

(forts.)

➤ Utfordringsmodellen eller herdingsmodellen

- Barnet blir herdet av tidligere motgang, takler senere belastninger på en tilfredsstillende måte og blir mindre sårbar overfor nye påkjenninger (teflon- eller vaksinasjonseffekten)

Vellykket håndtering —→ Herding —→ Ny risiko —→ Resilient
av tidligere risiko utvikling

(Garmezy & Rutter 1983; Luther 1993; Woodgate 1999; Haase 2004; Borge 2010; Olsen & Traavik 2010)



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Modeller for å forstå resiliensprosesser

(forts.)

- I praksis vil alle mekanismer som de tre modellene beskriver, virke sammen for å hjelpe barn i en resilient utvikling og dermed fremme tilpasning og positiv mestring
- Effekten av opplevelsene (bra eller dårlig) er avhengig av barnets alder og kognitive evne til å forstå og i hvilke grad barnet legger mening i hendelsene



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Implikasjoner

Implikasjoner for forskning

- Viktig å bruke informasjon som vi har om barn og resiliens i prospektive, longitudinale studier
- Gir spesifikk retning for fremtidige intervensjonsstudier
- Kan hjelpe å identifisere barn som har mindre resiliens



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Implikasjoner

(forts.)

Implikasjon for klinikken

- Økt kunnskap vil bidra til at helsepersonell kan iverksette hensiktsmessige tiltak
- Økt kunnskap gir fagpersoner større forståelse av barnets opplevelse av sykdommen eller problemer
- Tiltak og intervensjoner bidrar til å fremme resiliens for alle barn, ungdom og deres familie

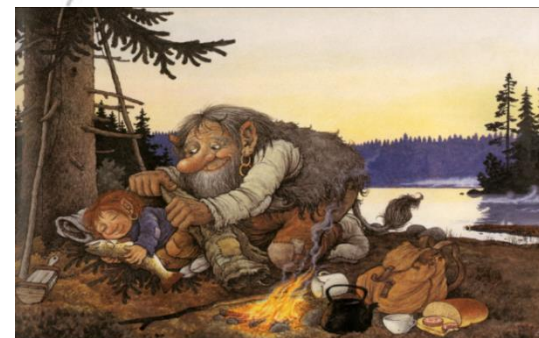
(Woodgate 1999)



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Implikasjoner

(forts.)



Psykiateren Rutter (2000) understreker viktigheten av beskyttelsesfaktorer som hjelper "risikobarn" til resiliens:

- Redusere risiko hvis mulig
- Redusere negative reaksjoner
- Fremme self-efficacy
- Trygg tilknytning til minst én voksen person
- Sosial støtte fra omgivelsene til barnet
- Se på mulighetene

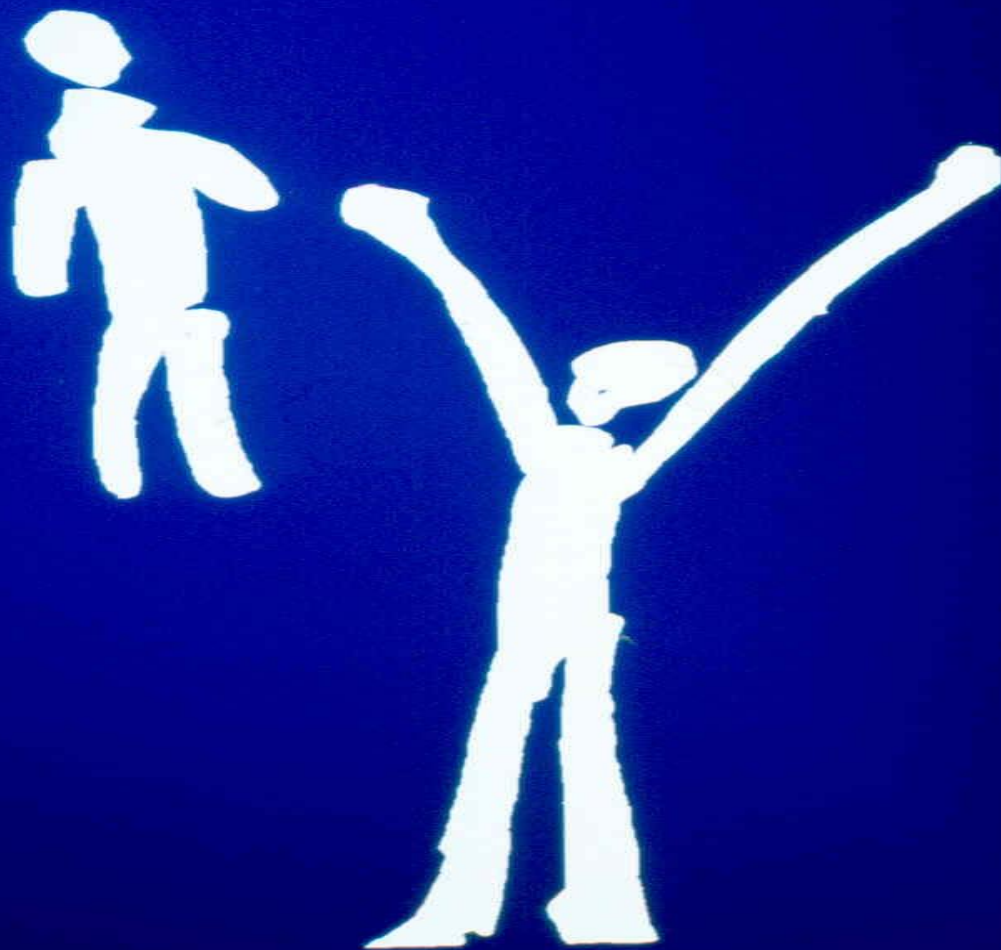
Risikobarn er ofte mer sårbare for kritikk og avvisning

Viktig å få ros og oppmuntring fra voksne



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

OPPVURDER BARN



Marion Riekirk

Noen fallgruver



- Resiliens kan skape "Super Kids":
"snille" barn blir frisk og "dårlige" barn blir ikke
- Resiliens kan skape forventninger eller dårlig samvittighet til barn, forventninger som kan være urealistiske og umulig å nå
- "Resilient kids do not need to be superkids, they just need to be able to swim well enough in the waters of adversity" (Turner et al. (1995))



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Konklusjon 1



Hva kjennetegner god resiliens?

- Personlige egenskaper hos barnet – tro på egne krefter, selvfølelse og temperament
- Trygg tilknytning til minst én voksen person: en av foreldrene eller ”den signifikante andre”
- Et godt fungerende sosialt nettverk for barn og foreldre, med gode relasjoner i skolen, til venner og nærmiljøet



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Konklusjon 2



Forskning om resiliens og barn kan:

- hjelpe fagpersoner i skole og sykehus til å sette i gang riktige og nødvendige tiltak (kvalitet i løvetanneng)
- hjelpe barn og deres familie med å påvirke resiliens over tid



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology

Konklusjon 3



"To produce excellence, you must study excellence" (Clifton 1978)

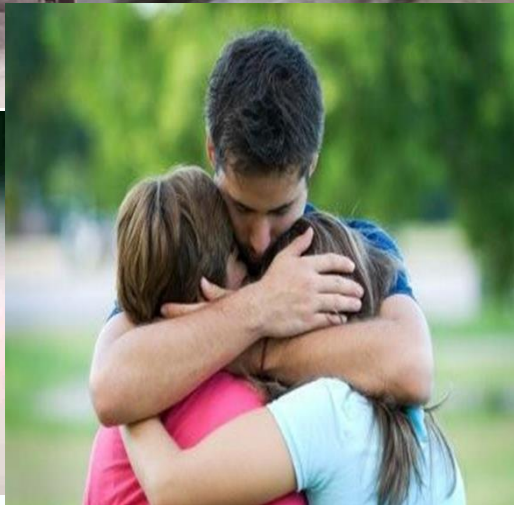
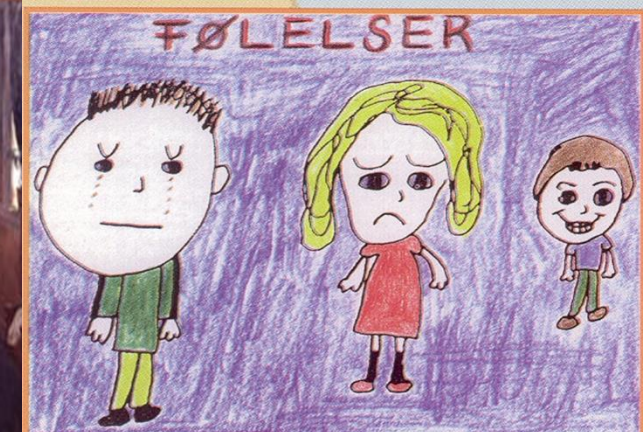
For å gi barn og deres familie best mulig livskvalitet, psykisk helse og sosial fungering trenger vi også kunnskap om barn som klarer seg bra på tross av store belastninger/opplevelse av risiko (høy grad av resiliens)

Da kan vi gi den beste hjelp til alle barn!



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology







Takk



Tegninger om sorg - en søsters perspektiv

- 15 ½ år
- En søster som døde
av kreft



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology



Refleksjon og diskusjon

- Hvilke faktorer kan bidra til positiv mestring hos barn i sorg og krise?
- Reflekter over hvordan du som fagperson kan bruke resiliens i møte med ungdommer og deres familier?
 - Hva tenker du/dere blir din utfordringer i møte med barn/ungdom og deres familie i sorg og krise?
 - Hva ser du som ditt ansvar som fagperson?
 - Hvilke behov har du som fagperson, hva er dine styrker og utfordringer?
 - Hva er dine/deres egne erfaringer?



NTNU – Trondheim
Norwegian University of
Science and Technology