Barn og mestringsstrategier.

Utvikling og evaluering av programmet "Reaching Young Europe"

Ved Mette Ystgaard og Brian Mishara

"Reaching Young Europe" (RYE) er et opplæringsprogram for barn i 6–8-årsalderen med fokus på mestring. Programmets umiddelbare mål er å styrke barns sosiale ferdigheter og utvide deres mestringsrepertoar, slik at de kan takle hverdagen sin bedre. Sannsynligvis vil dette føre til at de også står bedre rustet til å mestre påkjenninger senere i livet. Bedre mestring av livspåkjenninger og kriser beskytter i sin tur mot mer langvarige psykiske problemer. Det reduserer også faren for at en blir så fortvilet og desperat at det å ta livet av seg blir et alternativ. Slik sett er programmets overordnede mål å forebygge selvmordsatferd.

Programmet er utviklet av Befriender International (BI), og er finansiert av legemiddelfirmaet SmithKline Beecham (SMB). BI er en verdensomspennende organisasjon av frivillige som siden 1970-årene har konsentrert sin virksomhet om å hjelpe medmennesker i akutte livskriser. Ut fra de uttallige møtene med mennesker i dyp fortvilelse og avmakt verden over meldte uunngåelig spørsmålet seg for BI: Hva kan vi gjøre for å hindre at så mange kommer til en slik yttergrense av fortvilelse og desperasjon? Idéen om et barneprogram som et forebyggende tiltak vokste fram. Med midler fra SMB fikk de en mulighet til å realisere denne idéen.

BI knyttet til seg fire rådgivere fra Canada, Belgia, Danmark og Norge, som i samarbeid med BI utarbeidet faglige retningslinjer for programmet. Spørsmålene var mange: Hvilken teori skal programmet basere seg på? Hva skal programmet inneholde, og hvor omfattende skal det være? Hvilke pedagogiske metoder bør en satse på? Og i neste omgang: Er det overhodet mulig å gjennomføre et slikt program med 6–8-åringer, og hvor langt ned i alder er det mulig å gå? Dersom det er mulig å gjennomføre programmet, gir det de ønskede resultater eller effekter?

Teori

Programmet bygger på kjent teori og empiri om tidlig forebygging og styrking av motstandskraft og mestring. Forskjellige fagdisipliner og teoretiske tradisjoner benytter mestringsbegrepet ulikt. For dette programmets formål fant en Lazarus og Folkmans mestringsmodell godt egnet (Lazarus & Folkman 1984). De deler mestring i problem- og følelsesfokuserte mestringsmåter. Følelsesfokusert mestring inkluderer alt vi gjør for å regulere de negative følelsene som en hendelse utløser. Det kan være å spille musikk, gå en tur, gråte eller tenke på noe annet. Problemfokusert mestring inkluderer alt det vi gjør

for å forandre på selve den situasjonen som gjør oss frustrert eller uheldig. Her står ulike problemløsningsstrategier sentralt.

Hvor godt vi mestrer et problem, er ofte avhengig av i hvilken grad vi får støtte fra andre. Støtten fra omgivelsene kan være både emosjonell (gi trøst, bekreftelse og omsorg) og instrumentell (gi råd og praktisk hjelp) (Cohen & Wills 1985). Sosial støtte kan med andre ord både gjøre den følelsesfokuserte og den problemfokuserte mestringen lettere. RYE-programmet legger stor vekt på dette mellommenneskelige aspektet ved mestring. At gjensidig hjelp og støtte står sentralt, illustreres blant annet ved programmets engelske slagord "we cope".

Ingen mestringsstrategi er generelt sett den beste. De samme strategiene er ikke like gode for alle og heller ikke i alle situasjoner. Som oftest vil det også være nødvendig å bruke forskjellige strategier på ulike tidspunkter i en og samme mestringsprosess. Det viktige er derfor å ha et variert og rikt repertoar av strategier, og dessuten en evne til å bruke dem fleksibelt (Taylor 1991). Hvis man har få mestringsstrategier og dessuten manglende evne til fleksibel og variert bruk av dem, øker også risikoen for selvmordsatferd (Neuringer 1964; Orbach et al 1987).

Med utgangspunkt i denne forståelsen ble det bestemt at programmet skulle ta sikte på å øke barns mestringsrepertoar og stimulere til varierte og fleksible måter å mestre problemene sine på. Siden en særlig ønsket å legge vekt på mestring gjennom gjensidig hjelp og støtte, så en det også som avgjørende med trening i sosiale ferdigheter som kommunikasjon og empati.

Vi har mange eksempler på primærforebyggende opplæringsprogrammer som bygger på gode idéer, men som likevel ikke gir de ønskede resultater. Grunnen er ofte at de er altfor kortvarige. Det ble derfor

besluttet at barn som deltok i RYE-programmet, skulle ha regelmessige prosjekt-timer i minimum et halvt år. Skulle en overhodet ha noen sjanse i konkurransen med alle de andre sterke påvirkningene barn er utsatt for, måtte programmet ha en sentral plass i barnas liv over tid.

Videre anså en det som avgjørende at lærerne fikk en grundig innføring i programmets grunnidé og pedagogiske metode. Den anbefalte pedagogiske metoden dreier seg enkelt sagt om å legge til rette for dialog, og stimulere barna til å dele opplevelser og erfaringer. Utfordringen ligger her i å stimulere barna til egenaktivitet, samtidig som en holder fast ved programmets læringsoppgaver og -mål.

Zippy og vennene hans

Basert på disse retningslinjene ble det utarbeidet materiell som består av:

- egen manual for trening av lærere før programmet
- fem historier om Zippy og vennene hans
- store fargeplakater som illustrerer historiene
- eget detaljert instruksjonshefte for lærerne.

Selve programmet baserer seg på fem historier om tre tegneseriefigurer, deres familier og venner og kjæledyret Zippy, som er et fantasiinsekt. I løpet av 25 skoletimer får barna rike muligheter til å utforske temaer knyttet til følelser, kommunikasjon, relasjoner og konfliktløsning med basis i de mange hverdagsproblemer, sorger og gleder i livene til Zippy og vennene. Programmet er bygget opp med en trinnvis progresjon fra det enkle til det mer komplekse. Det legges vekt på å aktivere både følelsesfokuserte og handlingsfokuserte mestringsstrategier. Aktiviteten i timene varierer mellom å tegne, spille rollespill, gjøre øvelser, leke og samtale.

Evaluering

Så snart programmet var ferdig utarbeidet, ble det prøvd ut og grundig evaluert i før- og barneskoleklasser på Fyn og i København. Evalueringen hadde to hovedmål. For det første skulle selve gjennomføringen av programmet vurderes. Det andre hovedmålet var å se om programmet hadde noen effekt på de barna som deltok. For å sikre et forskningsmessig grunnlag for konklusjoner, ble forandringen i sosial ferdighet og mestring fra pretest (før programmet startet) til posttest (etter å ha deltatt i programmet) sammenlignet med endringer i en kontrollgruppe som ikke deltok i programmet. Det ble samlet inn en enorm mengde data, blant annet gjennom skriftlige rapporter etter hver time, intervjuer med lærerne og individuelle intervjuer med alle barna. Hva viste så resultatene?

Tatt i betraktning den travle skolehverdagen er det oppsiktsvekkende at 297 av de i alt 300 planlagte timene ble gjennomført. Evalueringen viste tydelig at en slik vellykket gjennomføring forutsetter et grundig forarbeid. Prosjektlederne hadde hatt omfattende samarbeid med skolen og lærerne i forkant, og lærerne hadde egne forkurs, slik programmet forutsetter. De vurderte det som avgjørende at en både har praktisk trening og teori før programmet starter, og støtte/veiledning underveis.

Nesten uten unntak vurderte lærerne selve programmet som svært godt. Kjæledyret Zippy ble en kjær samlingsfigur, og barna identifiserte seg med hverdagsproblemene i historiene. Historiene ga derfor et godt utgangspunkt for å dele egne erfaringer og opplevelser. Men elevenes delaktighet og entusiasme varierte naturlig nok fra time til time og mellom ulike klasser og alderstrinn. Noen oppgaver og emner fungerte gjennomgående bedre enn andre. Samtaler om vennskap, mobbing og dødsfall skapte særlig dypt engasjement. Dette gjaldt også elever som i andre timer brakte og hadde vanskelig for å følge med. Programmet så ut til å fungere særlig bra i første klasse. *Den først hovedkonklusjonen er at det er mulig å gjennomføre programmet i småskolen forutsatt tilstrekkelig forarbeid og innsats fra lærerne.*

Innholdet i Reaching Young Europe består bla av 5 historier m/tema som fordeles på i alt 25 timer.

1. Historie	2. Kommunikasjon	3. Vennskap	4. Konfliktløsning	5. Forandringer og tap
Å være glad og å være lei seg	Å snakke om følelser	Hva er en venn	Ord og handlinger som sårer	Forandringer
Å være sint og irritert	Å finne ut hva vi føler	"Du er ikke vennen min lenger"	Når venner blir uvenner	Hva betyr det å være død
Å være sjalu	Det å lytte	Ensomhet og avvising	Fredsstifteren	Å snakke om døden og det å dø
Å være nervøs og bekymret	Å få oppmerksomhet	Vårt skuespill om vennskap	Å løse problemer og søke hjelp	Positive forandringer
Å være skuffet og mange andre følelser	Selvbestemmelse	Hvem vil være min venn?	Når det er problemer hjemme	Å komme videre

Sammenlignet med kontrollgruppen viste elevene som deltok i programmet, en signifikant styrking av sosiale ferdigheter. Sosiale ferdigheter inkluderte følgende fire områder:

- samarbeid – hjelpe andre eller dele med andre
- positiv selvhevdelse – be om hjelp, si fra hva en mener
- selvkontroll – vente på tur, reagere hensiktsmessig om en blir ertet
- empati eller innlevelse i hvordan andre har det.

Den andre hovedkonklusjonen er således at programmet har påvirket barnas sosiale ferdigheter, iallfall på kort sikt.

(Mishara & Ystgaard 2000)

Videre planer

Det er imidlertid viktig å merke seg at en ikke fant endringer i mestringsferdigheter som lot seg relatere til å ha deltatt i programmet. Siden bedre mestring var et sentralt mål, ble derfor programmet revidert. En har lagt større vekt på mestringsaspektet i alle deler av det. Dessuten har en føyet til en sjettede historie hvor temaet mestring blir fokusert og repetert. Den nye versjonen vil bli gjennomført i større skala i Danmark og Litauen i år 2000. Forutsatt at en også i denne omgangen høster positive erfaringer, vil en deretter spre programmet til andre land i Europa, og etter hvert også til ikke-europeiske land. Forhåpentligvis vil en da om noen år kunne gjennomføre nye evalueringer for å se om programmet også kan gi bedre mestring og livskvalitet på lengre sikt.

Litteratur

- Cohen S, Wills T A. **Stress, social support and the buffering hypothesis.** Psychological Bulletin 1985; 98 (2): 310-357.
- Lazarus RS, Folkman S. **Stress, appraisal and coping.** New York: Springer, 1984.
- Mishara BL, Ystgaard M. **Exploring the potential for primary prevention: evaluation of the Befriender International Reaching Young Europe Pilot Programme in Denmark.** Crisis 2000; 21 (1)
- Neuringer C. **Rigid thinking in suicidal individuals.** Journal of Consulting and Clinical Psychology 1964; 28: 54-58.
- Orbach I, Rosenheim R, Hary E. **Cognitive functioning in suicidal children.** Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 1987; 26: 181-185.
- Taylor S E. **Health psychology.** New York: McGraw Hill, 1991:230-259.

Mette Ystgaard er cand.paed. og forsker ved Seksjon for selvmordsforskning og -forebygging. Hun har mangeårig erfaring fra pp-tjenesten. Hennes forskning er særlig konsentrert om selvmordsatferd i et stressmestringsperspektiv. Hun har vært rådgiver for Befriender International i utviklingen og evalueringen av Reaching Young Europe.

Brian Mishara er professor i psykologi og leder for "Senter for selvmords- og eutanasi-forskning og intervensjon" ved Universitetet i Quebec, Canada. Hans senere forskning samler seg om evaluering av forebyggende strategier og faktorer relatert til AIDS, eutanasi og selvmord. Han har vært rådgiver for Befriender International ved utvikling og evaluering av Reaching Young Europe.