

## Kva skal eg sjå etter? – «Frisk» faktorar

- I mange år har forskarar vore opptekne av å finne risikofaktorar for psykiske lidingar eller problem av ymse slag. Denne forskinga har i seinare år vorte komplimentert med friskforskning, eller ulike beskyttelsesfaktorar som hjelper individa i risikobefolkninga til å halde seg friske. I staden for å leite etter mekanismen bak dårleg helse, har ein prøvd å finne ut korleis god helse vert til.
- ”Frisk”-faktorar er ei nemning på ymse beskyttande faktorar som forskarar har funne hos såkalla ”løvetannbarn”. Dette er barn som klarar seg bra mot alle odds. Dei veks opp under tilhøve som normalt ville ha ført til ei eller anna skeivutvikling. Eit anna begrep som vert brukt er ”resillience”.
- Dei beskyttande faktorane kan sorterast etter individuelle tilhøve hjå barnet, i familiemiljøet og i det ytre miljøet.

### A. Individuelle faktorar

- Sosial openheit
- God evne til å tåle og handtere stress, og moglegheit til å kjenne att og løyse problem
- God sjølvkjensle
- Autonomi, evne til å gjere eigne handlingar samt til å kunne tenkje og føle utan å bli påverka eller styrd av faktorar i omgjevnadane
- Evne til å ta kontakt
- Intelligens – høg IQ er blitt konstatert som ein beskyttande faktor
- Samarbeidsvilje
- Kreativitet gjev moglegheit til variert og fantasifull problemløysing
- Drivkraft til å hjelpe andre
- God impulskontroll
- Eit indre potensial som gjer at ein kan handtere omgjevnadane
- Eit ope, vennleg og roleg barn blir lett likt og utviklar difor kompetanse og god sjølvkjensle
- Barn opp til treårsalder er mest sårbare (alder)
- Gutar er meir sårbare for familiekonfliktar og brot i foreldrekontakten enn jenter (kjønn)

### B. Familie og det ytre miljøet

- Tydeleg definerte grenser i familien
- Kompensatoriske erfaringar utanom familien som positivt skulemiljø eller ein viktig vaksen person. Ein vaksen som barnet har ein god relasjon til (significant other).
- Persepsjon (oppfatning) av verkelegheita, avstand til eigne omgjevnader. Barnet si oppfatning av familien er viktigare enn familien sin oppførsel når det gjeld barnet sin måte å forholde seg til omgjevnadane på.
- Graden av innsyn i familien påverkar graden av sjukdom.
- Å vere einebarn dei fyrste 4 åra, er ein beskyttande faktor, om kvaliteten på samværet er positivt.
- Barn treng utfordringar for bli usårlege, men det må vere ein balanse mellom evner og krav

- Om eit barn får klare seg sjølv tidleg utan å bli vanskjøtta, utviklar det evne til kompetanse og dermed sjølvkjensle
- Tal på og grad av tilgjengelege moglegheiter