Barnehagane i Luster kommune har gått inn i eit samarbeid med Styd kommunikasjon ved Line Melvold om å vere pilotbarnehagar i prosjektet «Psykisk helsefremmende barnehager». I samband med dette arrangerer vi foreldremøte i Gaupne og på Hafslo. Tema blir det same begge kveldane. Foreldremøta er opne for alle som har barnehagebarn, men også for andre med interesse for temaet. Vi håpar at alle vil ta seg tid til å delta på eit av møta.

Velkommen til foreldremøte med tema:

LIVSMEISTRING OG PSYKISK HELSE

Tid og stad:
Onsdag 28.08.19, kl. 18.00-20.00 Gaupne, aulaen Luster ungdomsskule
Torsdag 29.08.19, kl 18.00-20.00 Hafslo, gymsalen Hafslo barne- og ungdomsskule

Innhald:
Stress, ro/kvile
Barn og psykisk helse
Hjernens utvikling og påverknad
Leikens betydning

Line Melvold har 20 års erfaring frå arbeid i barnehagar. Ho har vidareutdanning i rettleiing, er sertifisert Marte Meo terapeut, har ein mastergrad i barnehage - og profesjonsutvikling og leiar alle kompetanseutviklingsprosessane i STYD. Line er også prosjektleiar for forskningsprosjektet "Psykisk helsefremmende barnehager" som går føre seg i perioden 2017-2020.

Informasjon som dere foreldre bør få

Landets største helseutgift

Prioriteringer – advare mot digitale dopet

Barns rett til å leke – artikkel 31

Søvn og ro

Et klart syn

I en verden som blir oversvømt av irrelevant informasjon, er klarhet makt. Teoretisk sett kan hvem som helst delta i debatten om menneskets fremtid, men det er fryktelig vanskelig å bevare et klart syn.

Yuval Noah Harari, 2018

STYD
STOLT & YDMYK

Alt ligger i relasjonene

De ansatte i barnehagen har faktisk valgt et yrke der jobben er å være glad i alle barna som lever mye av barndommen sin i barnehage

OG

Et barns psykiske helsemuligheter blir aldri bedre enn samarbeidet vi har med barnets foreldre og kollegaene våre

STYD
STOLT & YDMYK

Definisjon på psykisk helse

Tilstand av trivsel og velvære der hvert enkelt individ kan virkeliggjøre sitt eget potensiale, **mestre normale utfordringer** i livet, arbeide produktivt og fruktbart og være i stand til å bidra til samfunnet rundt seg (WHO)

God psykisk helse betyr ikke fravær av motgang, for motgang er en del av det å være menneske.

(Egeland og Poulsen 2016)

Noen harde fakta

STYD
STOLT & YDMYK

Psykiske lidelser er landets dyreste sykdomsgruppe.

Total årlig kostnad er beregnet til 185 milliarder.

Det er en tredjedel mer en kostnadene for alle kreftsykdommer.

Tre ganger mer enn alle hjerte-kar-lidelsene.

Nesten like mye penger som står inne på

Folketrygdfondet – MER enn vi investerte i olje og

gass i 2016. 3 ganger det det koster å drive Oslo kommune i ett år.

Halvparten av sykdomsbyrden fra psykiske lidelser skyldes depresjons- og angstlidelser. Blant barn og unge (10-19 år) og unge voksne (20-44 år) er psykiske lidelser den primære driver av global uførhet.

Angår det vår familie?

STYD
STOLT & YDMYK

Like vanlig som influensa. Omtrent halvparten av oss vil få en diagnostiserbar psykisk lidelse eller rusproblem minst én gang i løpet av livet. Tidlig debutalder - før 14 års alderen.

Høy tilbakefallsrate – har man hatt én episode med eksempelvis depresjon, er sjansen 50 prosent for å få én til. Negativ effekt på utdanning, yrke og uførhet. Nesten halvparten av frafall på videregående kan knyttes til psykisk uhelse. Begrenset effekt av behandling – vi kan ikke behandle oss ut av problematikken.

Den norske befolkningen har jevnt over god livskvalitet. De fleste ungdommer er fornøyde med livet sitt og foreldrene sine. Tre av fire ungdommer tror de vil få et godt og lykkelig liv. Det norske lykkenivået har økt noe de siste årene.

Rapporten viser at psykiske lidelser og rusbrukslidelser er utbredt i den norske befolkningen og at disse lidelsene bidrar til betydelig helsetap.

Selvmord bidrar til mange tapte leveår. Kronisk insomni rammer en av syv voksne, og norske ungdommer sover for lite på hverdagene. Forekomsten av demens er høyere enn tidligere antatt.

STYD
STOLT & YDMYK

Psykisk helse benyttes som et overordnet begrep og omfatter alt fra god psykisk helse og livskvalitet til psykiske plager og lidelser. Det omfatter også hele bredden av tiltak på feltet fra helsefremming og forebygging til behandling og rehabilitering **Livskvalitet** omfatter positive følelser som glede, vitalitet og tilfredshet, trygghet og tilhørighet, interesse, mening, mestring, engasjement og autonomi.

En kan oppleve høy livskvalitet selv under sykdom og på tross av helseplager. Opplevelse av livskvalitet kan legge grunnlag for gode familierelasjoner, oppvekstkår, funksjon i arbeidslivet og bedre helse. Livskvalitet er derfor et sentralt mål og innsatsområde i det moderne folkehelsearbeidet.

Psykiske plager benyttes om symptomer som for eksempel engstelse og nedstemthet. Plagene kan oppleves som mer eller mindre belastende, men et høyt nivå av psykiske plager betyr ikke nødvendigvis at det foreligger en psykisk lidelse (se under). Psykiske plager kartlegges ved hjelp av egnede måleinstrumenter. Det finnes ikke generelt aksepterte definisjoner av hva som skal kalles et høyt nivå av psykiske plager, men for mange måleinstrumenter finnes det anbefalte grenseverdier.

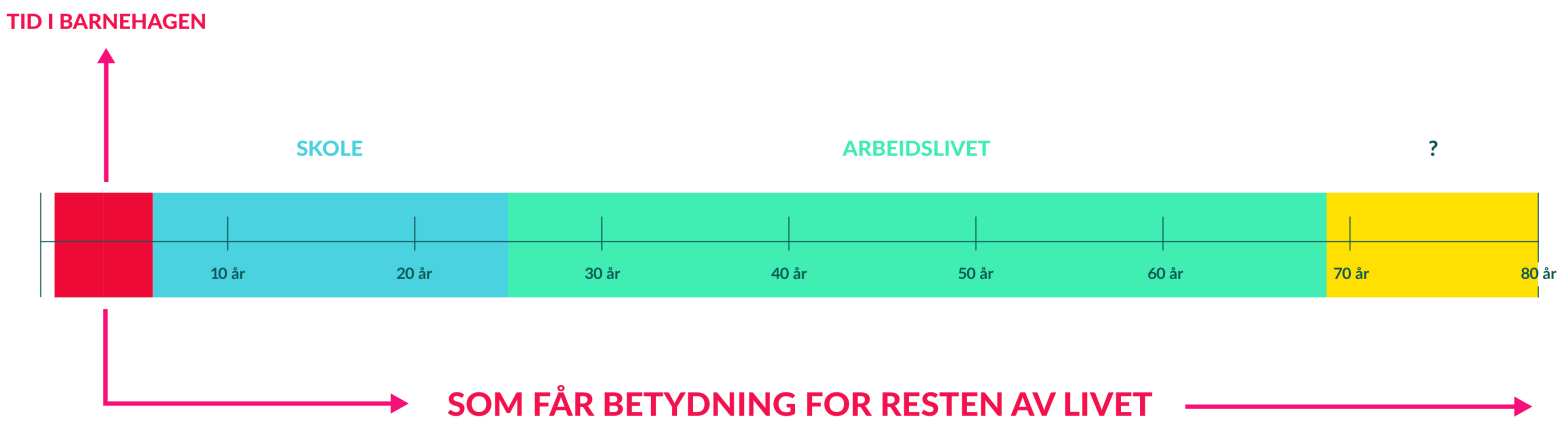
Psykiske lidelser benyttes om en rekke ulike tilstander eller diagnoser som for eksempel schizofreni og alvorlig depresjon. De klassifiseres i henhold til internasjonale, diagnostiske kriterier som revideres regelmessig i henhold til oppdatert vitenskapelig evidens . Diagnostisering av psykiske lidelser gjøres av klinikere og/eller ved hjelp av strukturerte kliniske intervjuer

Nobelpris i økonomi

"The best investment is in quality early childhood development from birth to five for disadvantaged children and their families."

James J. Heckman, December 7, 2012

STYD
STOLT & YDMYK



STYD
STOLT & YDMYK

Babyer og 1-åringer bør overhodet ikke se på TV eller andre digitale skjermer. Også for de litt eldre barna bør skjermtiden begrenses kraftig, ifølge Verdens helseorganisasjon (WHO).

Vi ser at man får en uheldig runddans ved at belønningssenteret utløser dopamin som gjør at barnet blir sittende og se foran skjermen, og det har enkelte ganger vist seg at dette blir så mye at noen barn til og med kan utvikle autistiske symptomer, sier han.

Det som virkelig trengs, er å gi barna leken tilbake, sier Dr. Juana Willumsen, i WHO, i organisasjonens uttalelse.

https://www.nrk.no/norge/who_-barn-bor-ikke-se-pa-tv-for-de-er-to-ar-1.14527696

https://tv.nrk.no/program/KOID26009018

STYD

STOLT & YDMYK

Psykisk helsefremmende mennesker

Kan det være noen tvil?

De barnehageansatte er landets viktigste psykiske helsepersonell. De ser ikke på seg som helsepersonell. Men det er det de er. Derfor bør vi satse på å utdanne verdens beste barnehagelærere. Nybegynnerne må få profesjonell veiledning.

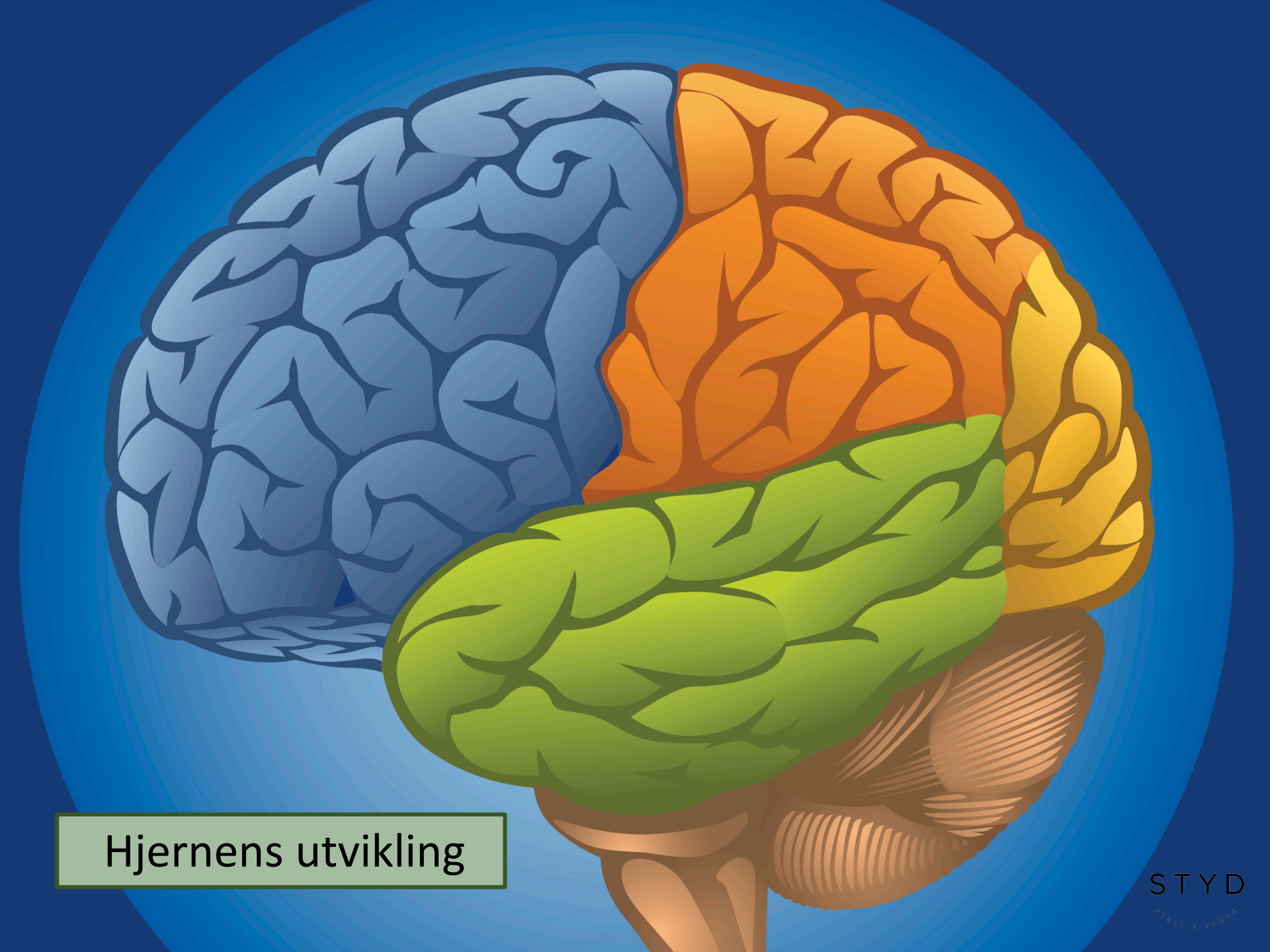
De som jobber der må få anledning til jevnlig å oppdatere sin kompetanse.

Og så må vi stimulere til videreutdanning og spesialisering for dem som ønsker det.

Gode barnehagelærere: Bra for Norge. Best for barn!

Arne Holte

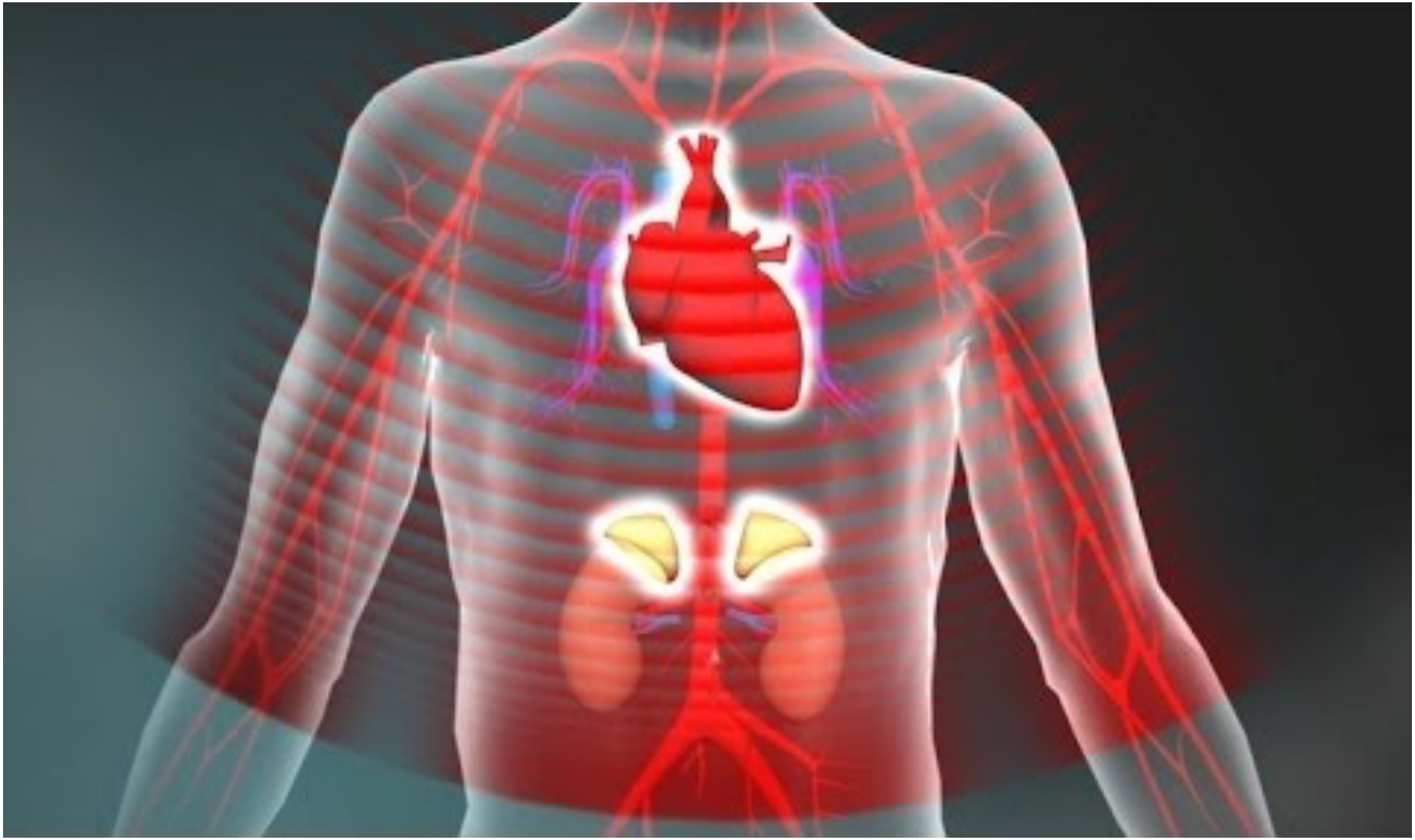
Tilknytning som tilpasning



Hjernens utvikling

STYD

Hjernens arkitektur - grunnfundamentet



OMSORGSFULLT – STABILT - ENGASJERENDE

Linker til filmene

https://www.youtube.com/watch?v=VNNsN9IJkws

https://www.youtube.com/watch?v=rVwFkcOZHJw

Hjernen er stjernen

Hjernen er stjernen som Kaja Nordengen (2016) skriver. Ikke før 25-årsalderen regnes hjernen som fullmoden (Norsk helseinformatikk, udatert), men selv etter dette er hjernen åpen for erfaring og endring. Hjernen er plastisk livet ut, selv om de endringer som skjer tidlig i livet er eksepsjonelle sammenlignet med senere. «I løpet av det første leveåret mer enn dobler den sin vekt, og i løpet av de tre første leveårene skjer det mer enn en tredobling av hjernevekt» (Walhovd & Fjell, 2010).

Det sies at hjerneutviklingen er prioritert tidlig i livet, og mye av den tiden befinner de fleste barn i Norge seg i barnehagen. Kunnskap om hjernens utvikling er derfor et viktig kompetanseområde for barnehageansatte.

Det er visse prosesser i hjerneutviklingen som er styrt av genetikk som gjør at de aller fleste menneskehjerner utvikler seg likt og inneholder de samme strukturene. Samtidig påvirkes hjernen av erfaringer, noe som gjør at hver hjerne er unik. Om man spiller sjakk, piano, fotball eller fiolin kan påvirke hjernen i ulike områder.

Negative erfaringer, som f.eks. omsorgssvikt, vil også ha effekt på hjernens utvikling. Er de negative erfaringene alvorlige nok, kan det føre til at den normale hjerneutviklingen forstyrres. Dette kan vises i ulike atferdsmessige tendenser hos barn, som barnehageansatte må ha aksept og toleranse for.

Når man snakker om hjerneutvikling, er kritiske og sensitive perioder viktige begreper. Kritiske perioder vil si et «vindu» i utviklingen der en viss stimulering må finne sted for optimal utvikling. Etter denne perioden vil det være umulig å stimulerer for normal funksjon. Sensitive perioder vil si et «vindu» i utviklingen der en viss stimulering burde finne sted for optimal utvikling. Etter denne perioden vil det være vanskeligere, men ikke umulig, å stimulere for normal funksjon (von Tetzchner, 2016).

Det er som regel snakk om sensitive perioder i menneskers utvikling. Som barnehageansatt er det viktig å ha kunnskap om at selv om et barn ikke har fått den optimale stimuleringen i sin tidligere utvikling, er det derimot ikke for sent å endre på denne utviklingsveien.

Samtidig er det en viktig kritisk periode det blir avgjørende å kjenne til; den visuelle perseptuelle utviklingen.
Det er funnet at utviklingen av synsbarken er en kritisk periode. Det innebærer at barn som skjeler må følges nøye opp, ettersom skjeling kan påvirke organiseringen i dette hjerneområdet permanent (Walhovd & Fjell, 2010).

De ulike områdene i hjernen utvikler seg til ulik tid, med en tendens man kan si er bakover og frem. Det betyr i retning fra bakhodelappen til pannelappen. Grunnleggende evner og ferdigheter modnes først, mens mer komplekse ferdigheter ferdigstilles senere. «Sekvensen av disse prosessene over ulike hjerneområder sammenfaller med relevante utviklingsmilepæler slik de kan observeres i evner og ferdigheter hos barn» (Walhovd & Fjell, 2010).

Dette er viktig å ha kunnskap om, ettersom en skade tidlig i livet ikke behøves vises før i senere alder når et spesifikt hjerneområde normalt utvikles. Eksempelvis er ikke hippocampus, setet for hukommelse, ferdig utviklet før omtrent tenårene (Watson, 2017). Vansker med å huske ting behøver dermed ikke vise seg før i ungdomsskolen. Dette innebærer at barnehagen har god kommunikasjon med skole og foreldre, slik at barn i risikogrupper blir fulgt nøye opp, helt frem til voksen alder (Walhovd & Fjell, 2010).

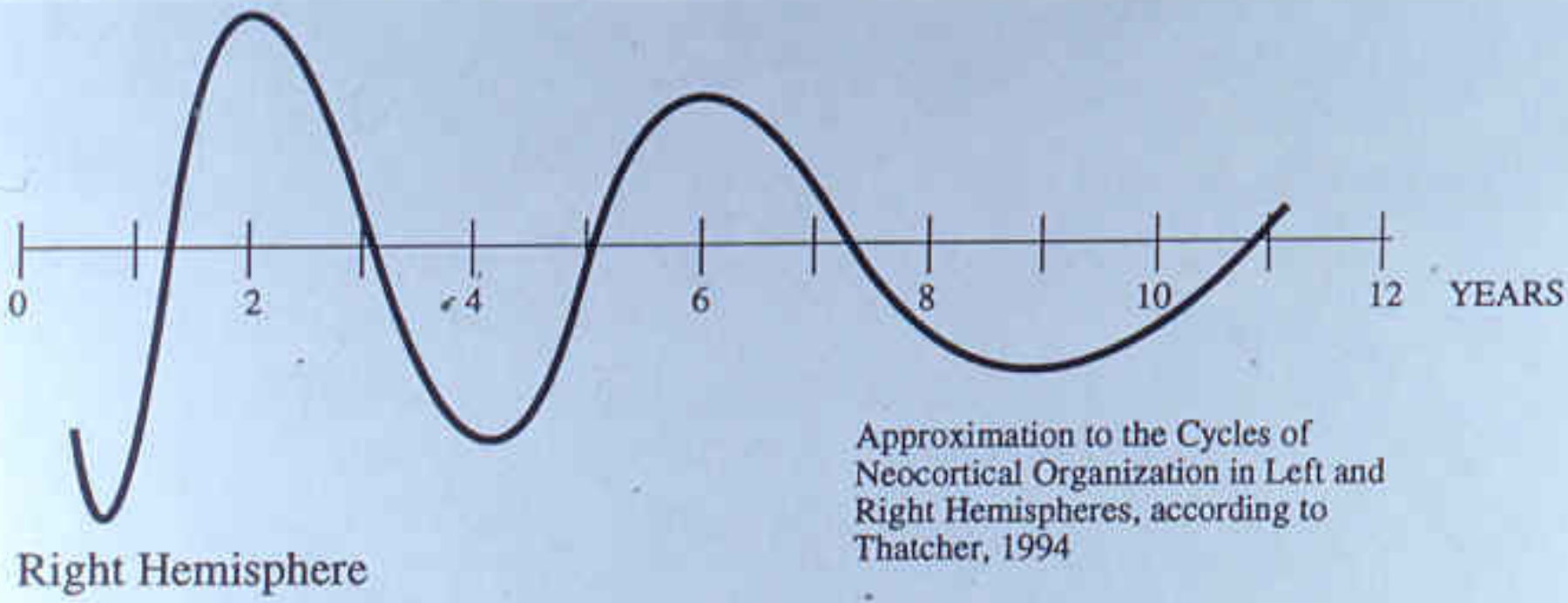
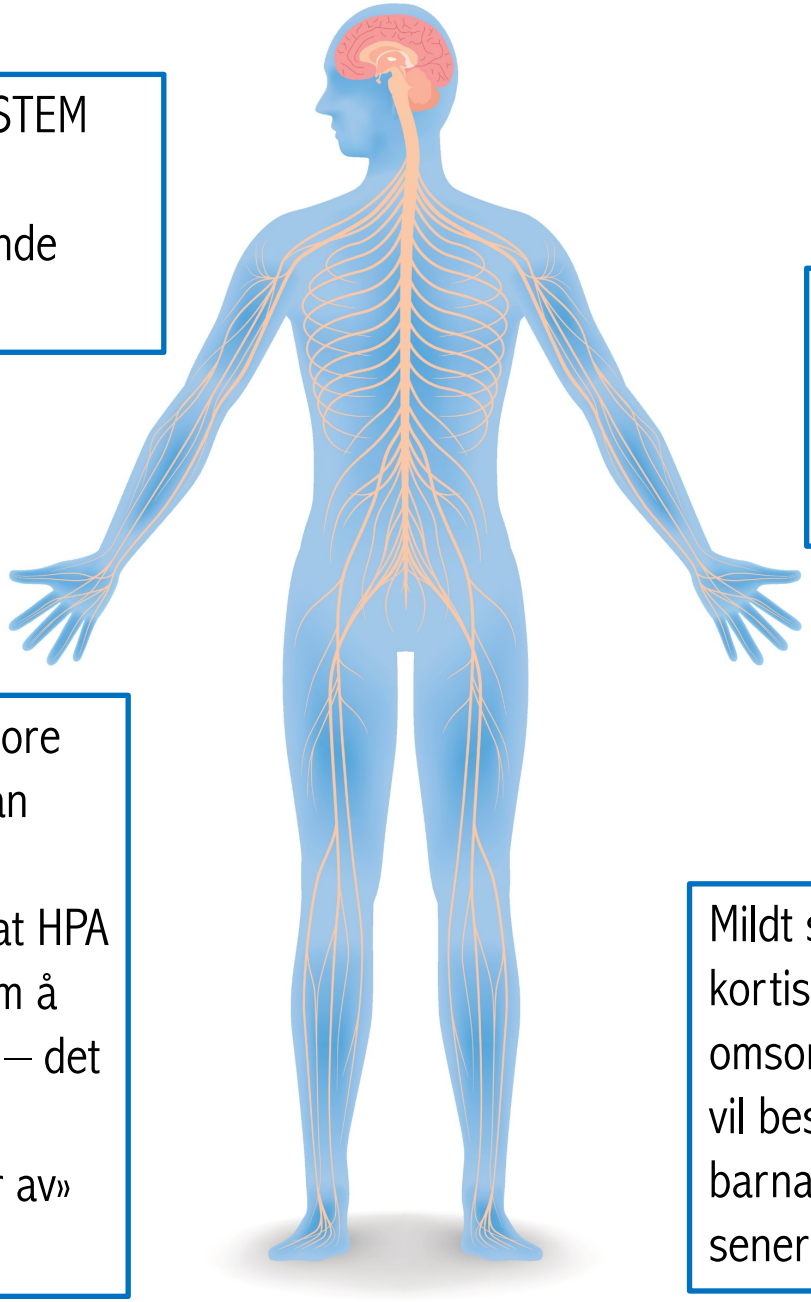


Figure 4: Brain growth cycles continue asymmetrically throughout childhood, correlated with changes in the functions in the two hemispheres

STYD

STOLT & YDMYK

NEVROENDOKRINT SYSTEM
Nervesystemet og
det hormonproduserende
systemet interagerer



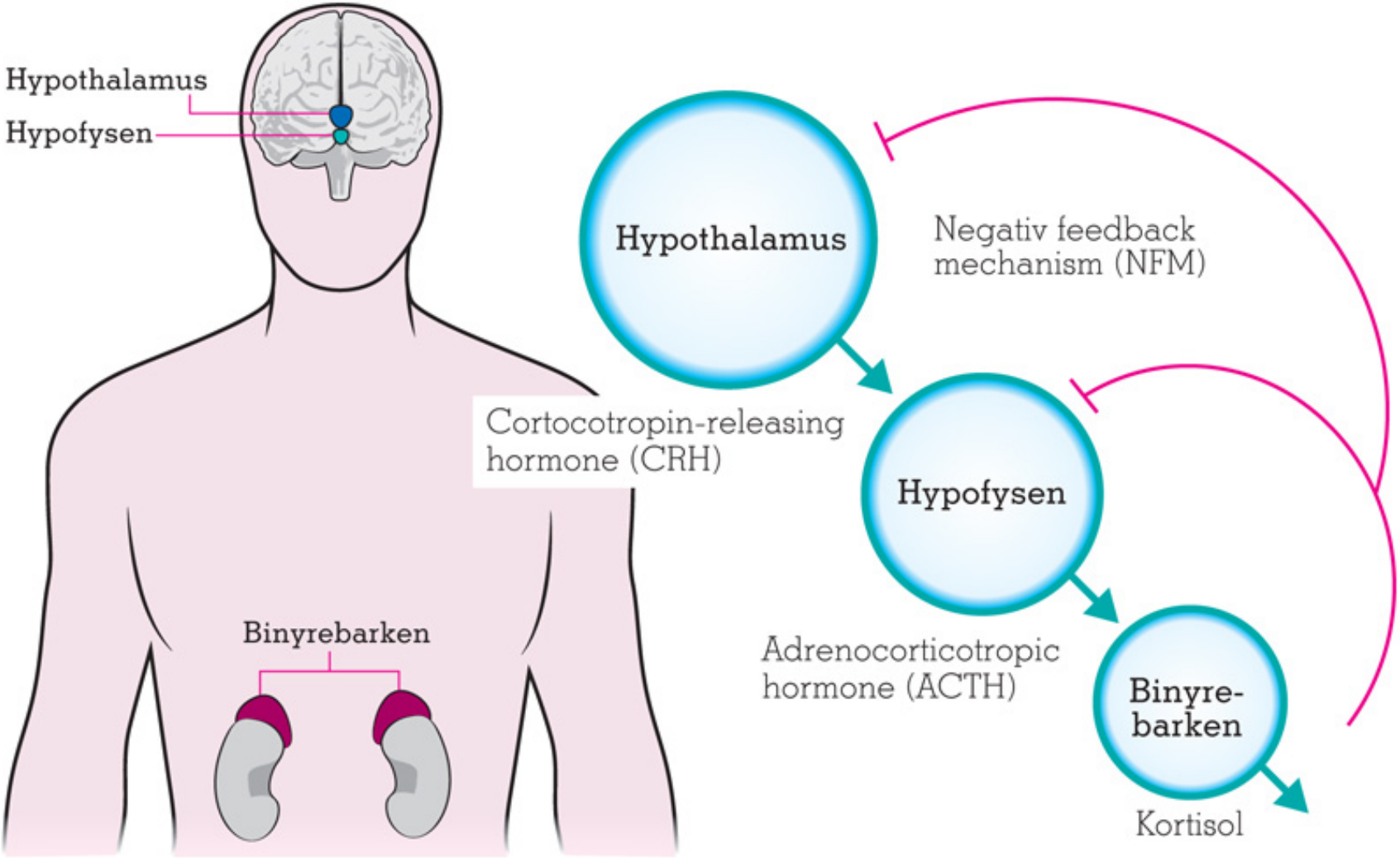
Kronisk stress har ulike effekter på HPA aksen på grunn av for høyt kortisolnivå over lenger tid.

Kronisk stress fører til store mengder kortisol som kan gjøre at det utvikles en motstandsdyktighet slik at HPA aksen ikke får beskjed om å stoppe stressresponsen – det fortsetter å produseres kortisol, eventuelt «skrur av» for tidlig

Mildt stress og passe doser kortisol der barna har omsorgsfulle personer i sitt miljø vil beskytte hjerneutviklingen, og barna vil tåle stress bedre senere i livet.

Hvordan HPA-aksen fungerer

STYD
STOLT & YDMYK



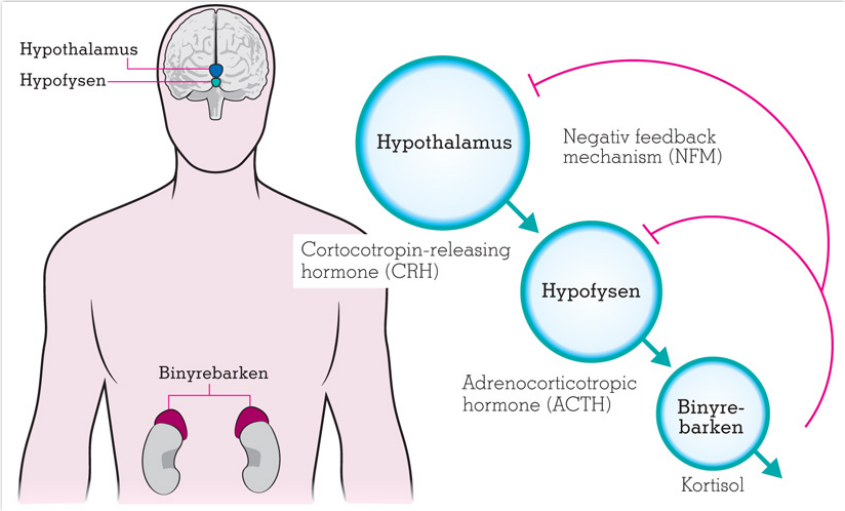
Hvordan HPA-aksen fungerer

Hypothalamus (hypothalamus), hypofysen (pituitary gland) og binyrebarken (adrenal cortex).

CRH → ACTH → Kortisol

Kortisol: ulike prosesser som fører til økt sannsynlighet for overlevelse

NFM: kortisol binder seg til glucocorticoid reseptorer i hjernen, stenger av stressresponsen

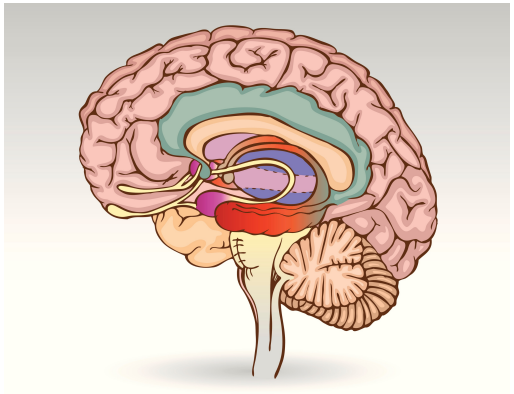


Denne stressresponsen ser man er sentral når det kommer til responsen på langvarig stress.

Kronisk stress er funnet å ha negativt effekt på en rekke områder, blant annet HPA-aksen sin fungering

STYD
STOLT & YDMYK

Negative konsekvenser



Hyperkortisolisme – for mye kortisol

svekket immunforsvar, problemer med fordøyelse, søvn, hodepine, hjertesykdommer, angstrelaterte lidelser, depresjon – påvirkning av den psykiske helsen

Hypokortisolisme – for lite kortisol

PTSD (posttraumatisk stresslidelse) fibromyalgi, kronisk utmattelsessyndrom – påvirkning av den psykiske helsen

STYD

STOLT & YDMYK

Sov godt

Anbefalt søvn

(Bjørnstad, 2015)

Småbarn (1–2 år): 11–14 timer

Færre enn 9 timer og mer enn 16 timer er ikke anbefalt

Førskolebarn (3–5 år): 10–13 timer

Færre enn 8 timer og mer enn 14 timer er ikke anbefalt

Søvn er livsviktig, og evolusjonære modeller knyttet til søvn stadfester at en art sover for å øke sannsynligheten for å overleve.

Hjernen kvitter seg blant annet med avfallsstoffer under søvn. Det diskuteres hva disse avfallsstoffene er, men adenosine ser ut til å være sentralt. Når celler bruker energi, produseres stoffet adenosine. Jo mer energi hjernen bruker, desto mer adenosine vil hope seg opp. Adenosine stopper hjerneceller som har ansvar for å holde oss våkne, noe som gjør at vi føler oss søvnige. Når vi sover, synker adenosine-nivået i hjernen (Hildebrandt, 2009; Medicurio, 2017).

Mangel på søvn kan også gjøre hjernens myelin tynnere, noe som gjør at hjernecellene ikke kommuniserer like raskt og effektivt med hverandre. Søvn hindrer altså overbelastning og slitasje (Stranden, 2018).

Et annet viktig aspekt ved søvn er at det hjelper oss å huske viktige hendelser.

Søvnløshet har vist seg også å påvirke humør, kognitive funksjoner og fysisk aktivitet. Mangel på søvn øker risikoen for kroniske smerter, mentale problemer og hjerteinfarkt (Stranden, 2018).

Hos barn ser man at kroppen produserer veksthormoner og reparerer ødelagte celler. I tillegg jobbes det med immunforsvaret under barnets søvn, slik at man blir mer motstandsdyktig mot stress (Løkås, 2019).

Man trenger med andre ord søvn for å fungere på sitt beste.

FNs komité for barns rettigheter

Lek er enhver oppførsel, aktivitet eller prosess **satt i gang, styrt og strukturert av barna selv;** den finner sted når og hvor mulighetene oppstår. (...) lek i seg selv er **ikke-obligatorisk,** drevet av indre motivasjon og foretatt **for sin egen skyld, snarere enn som et middel til et mål.**
De viktigste **kjennetegnene ved lek er moro, usikkerhet, utfordring, fleksibilitet og ikke-produktivitet**.

(FN, 2013)

STYD

STOLE & SOMMER

DET ER TROSS ALT
IKKE SLIK AT DET
ER BARNA SOM
LEKER PÅ VÅR
ARBEIDSPLASS.

DET ER VI SOM
JOBBER PÅ BARNAS
LEKEPLASS.

Morten Solheim

Kollegaen min, Tanja, var i hyttelek med Sverre. Sverre er en stille og forsiktig gutt. En som vanligvis ikke inntar lederposisjon i leken, og en som ikke får tildelt roller med så høy status i barnegruppen. Sverre og Tanja var dypt konsentrert i leken.

Lars, en annen gutt oppdaget dette, han observerte dem, møtte blikket til Tanja og spurte begeistret: «Kan jeg være med i leken?»

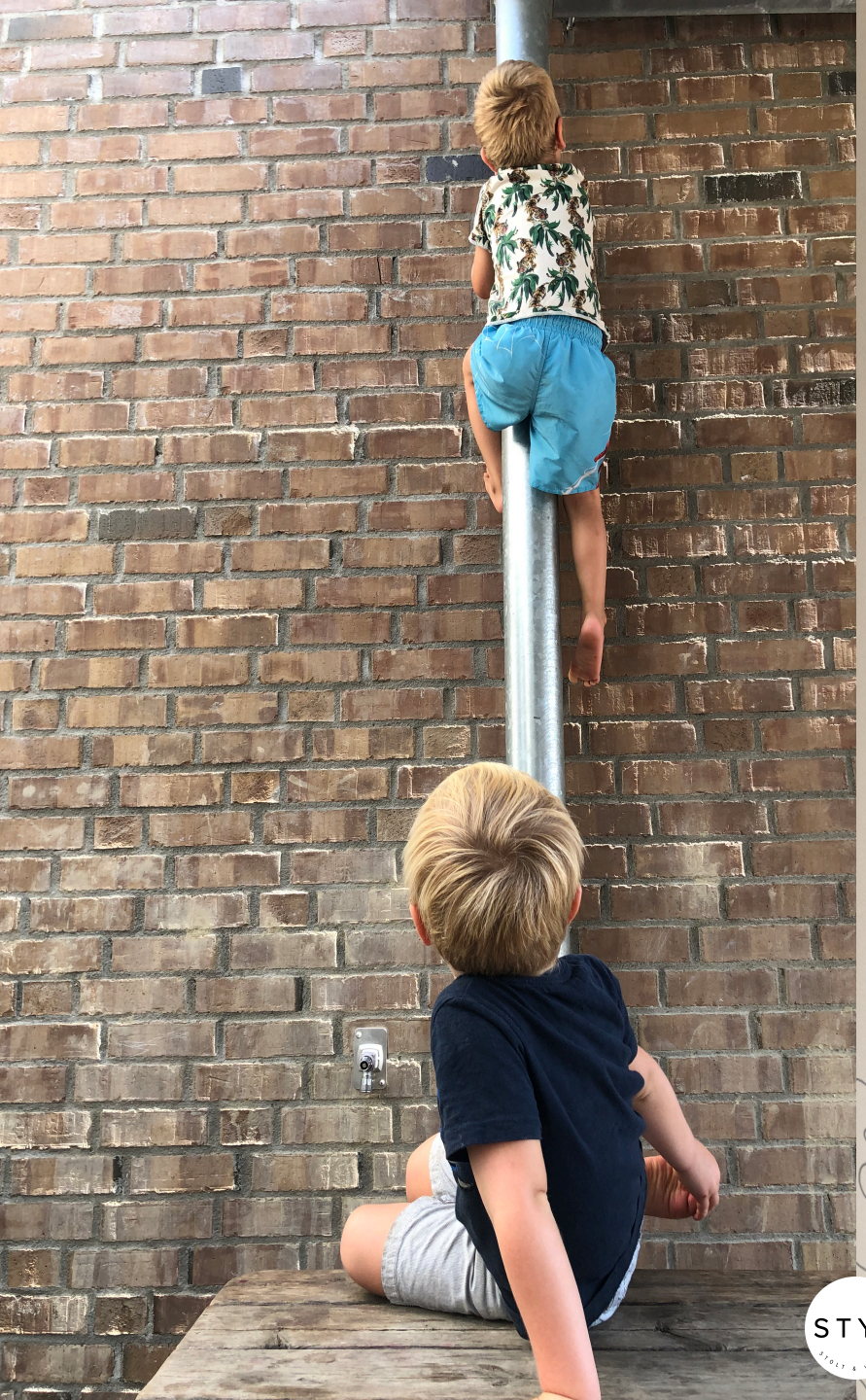
Det var da Tanja svarte det geniale: «Det bestemmer ikke jeg – det må du spørre Sverre om». Lars henvendte seg raskt til Sverre, og spurte ham om han kunne bli med. Sverre svarte med mild og glad røst: «Ja, du kan bli med!»

Flere andre barn oppdaget den spennende leken, og Tanja smilte og fortsatte med samme prosedyre: «Da må du spørre Sverre, vet du.»

Snart var de mange i leken, og Sverre fikk en naturlig ledende posisjon i leken. Da han skulle dra hjem i dag gikk han bort til Tanja og sa: «I morgen Tanja, da må vi bygge en kjempestor hytte, så vi får plass til kjempemange barn!»

Det endelige målet for helsefremmende aktiviteter er å legge til rette for et godt liv

Det handler ikke bare om å legge år til livet, men også liv til årene



Den beste måten å håndtere framtiden på, er *nå.*

(Sommer, 2018)

STYD

line@styd.no

Styd kommunikasjon

Styd.no

STYD
STOLT & YDMYK

www.styd.no