

Kommunepsykologi i praksis

## 400 barnehageansatte fikk påfyll om psykisk helse

Per Halvorsen

Hvordan fremme god psykisk helse hos de minste barna? På årets første arbeidsdag valgte bortimot 400 barnehageansatte i Lørenskog å låne øre til kommunepsykologene Brita Strømme og Kjersti Hildonen.



**GIR KURS:** Kommunepsykologene Kjersti Hildonen og Brita Strømme ser det som en viktig del av jobben å gi barnehageansatte opplæring og støtte.

Foran fugleberget av tilhørere arrangerer de multimedieshow om Trygghetssirkelen, som illustrerer barnets grunnleggende behov for trygghet: Foreldrene og andre nære omsorgspersoner er basen som barn beveger seg ut fra og tilbake til. Pjokken som setter viltert av gårde mot duene i parken, gjør det med forvissning om at det finnes en havn han kan vende tilbake til om det blir for tøft der ute i den store verden. Når han skvetter og snubler idet duene tar til vingene, vet han at noen er der for ham. Det gir ham mot til å fortsette å utforske omgivelsene.

### Psykologisk immunforsvar

– Vi vet at trygge barn har et sterkere psykologisk immunforsvar. Derfor er det viktig at vi får spredd kompetanse om hva som bygger trygghet til faggrupper som omgås barn til daglig, sier Strømme og Hildonen.

De mener barnhagene har en nøkkelrolle i å fremme god psykisk helse. Nærmere 95 prosent av norske fireåringer går i barnehage. De ansatte kan være i kontakt med barna så mye som en tredel av

døgnet. De ser dem i samspill med andre barn og møter pårørende. – Det er neppe noen overdrivelse å hevde at barnehagene er en av de aller viktigste arenaene for å forebygge psykiske lidelser, sier de to kommunepsykologene.

## Veileder og underviser

De to er godt kjent med barnehagepersonalet i Lørenskog fra før av. Det er bevisst strategi for kommunepsykologene å veilede og undervise kommuneansatte som jobber med barn, både om hva de selv kan gjøre som fagpersoner og når det kan være relevant å søke psykologfaglig hjelp.

– Ser vi at «Ola» er vanskelig, må vi spørre oss hva vi kan gjøre for Ola. Det er viktig å komme tidlig inn. På sikt gir det gevinst i form av bedre psykisk helse og lavere helseutgifter, mener de.

## Felles språk

Sissel Berg, styrer i Kurland barnehage, har tatt med hele personalgruppa på 21 på denne første av to fagdager om psykisk helse i regi av kommunepsykologene. Hun sier temaet gir en enestående anledning til å reflektere over hvordan hun og kollegene jobber til daglig.

– Vi får sett oss selv litt utenfra og får en felles forståelse av hvorfor barn reagerer som de gjør på våre handlinger. Vi får et felles språk som vi kan ta med oss tilbake på arbeidsplassen og bruke i diskusjoner på personalmøter. Vi kan komme kjappere inn med riktig hjelp hvis vi skjønner at noe er galt, sier hun.

Summing i tomannsgrupper og videosnutter med gjenkjennelige eksempler på foreldre-barn-relasjoner fra det virkelige liv avløser foredragsholderne.

– Ingen er perfekt, og det er aldri for sent å reparere. Det viktigste er at vi lærer av våre feil, lyder det fortrøstningsfullt fra scenen.