Hvordan bekjemper og forebygger vi mot ulike former for angst og engstelse hos eleven ?

Åshild Tellefsen Håland,
Professor i psykologi UIA- ABUP Sørlandet sykehus

Bekymringsfullt skolefravær 1 des 2025

https://vimeo.com/715961315.
0.57-4.20 og 10.22-10.47

0-1.27 Erfaringer
fra foreldre

Spesialisthelsetjenesten

2013

Skolehelsetjenesten

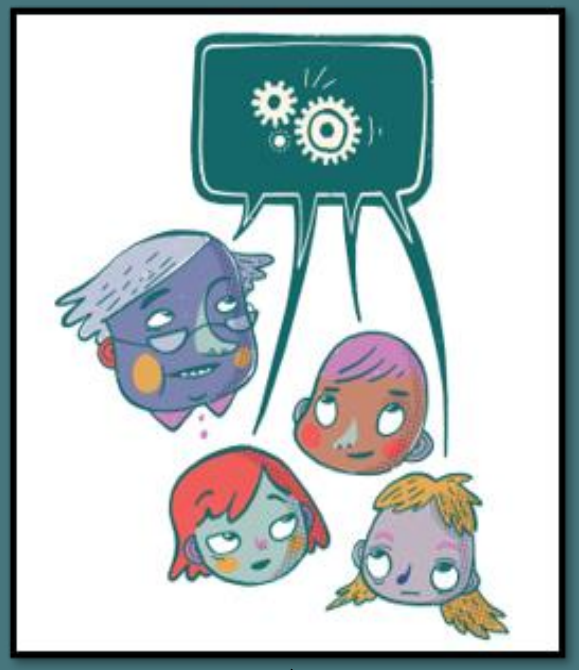
2019

Hjelp til selvhjelp
Veiledet selvhjelp

2023

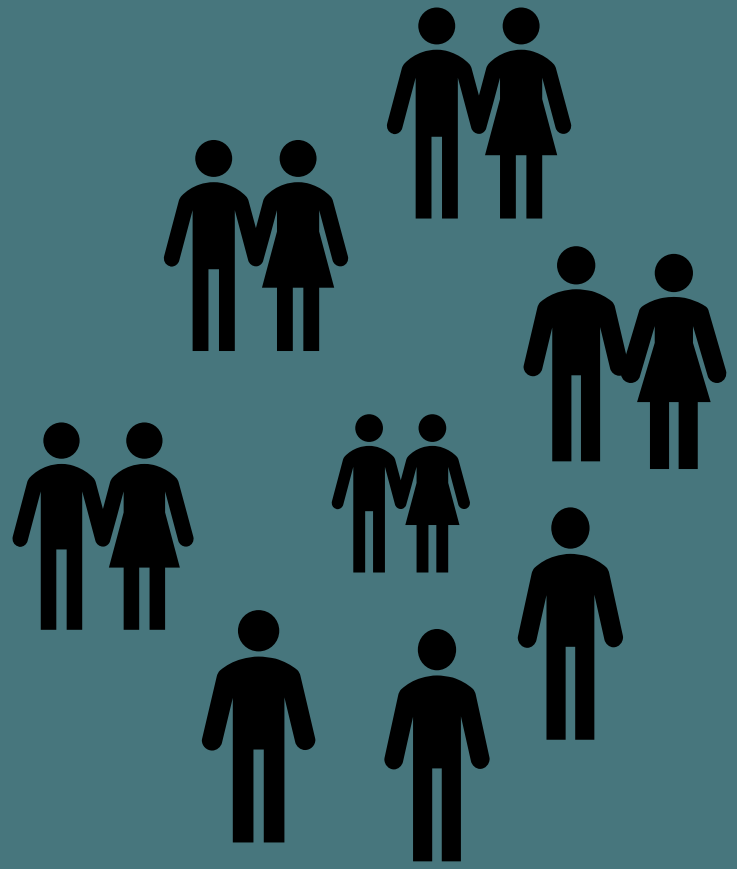
Hva er unikt med RISK ?

Foreldreinvolvering

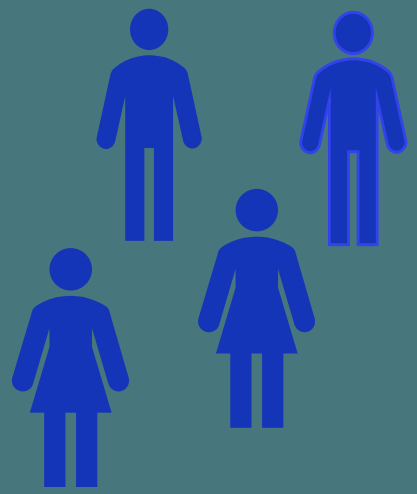


Skoleinvolvering

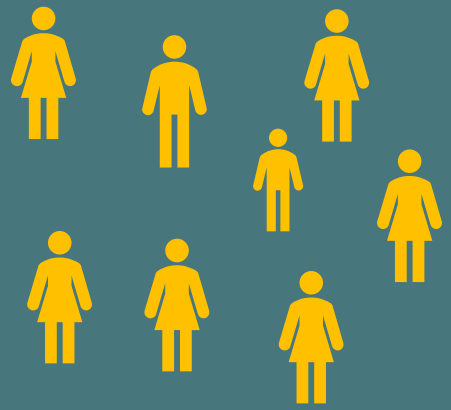
Eksponering



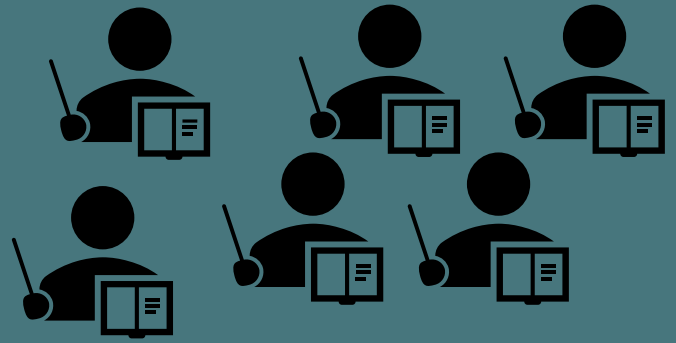
Foreldre



Terapeuter



Barn



Kontaktlærere

Resultater fra RISK

ELSEVIER

Psychiatry Research

Volume 313, July 2022, 114632

Benchmarked effectiveness of family and school involvement in group exposure therapy for adolescent anxiety disorder

Thomas B. Bertelsen [a b], Gro Janne Wergeland [c d], Tine Nordgreen [e f], Joseph A. Himle [g], Åshild Tellefsen Håland [a]

Show more

+ Add to Mendeley Share Cite

https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114632

Get rights and content

Under a Creative Commons license

open access

Ca 87%

Sosial angstlidelse

30 % → **70%**

- **Hvordan forebygge at engstelse utvikler seg til å bli en angstdiagnose og/eller mulig skolefravær ?**

Vi vet hva som virker, men gjør ofte det motsatte.

Hva virker for angst ?

Å eksponere seg for det en frykter

uten å unngå eller trygge seg selv

=

Kognitiv atferdsteori

Overordnet mål

Gjøre hjelp basert på kognitive atferdsterapeutiske prinsipper mer tilgjengelig for barn og unge

Individ

- Implementere Mini-RISK på alle skoler i Agder

System

- Bidra til at engstelige elever skal bli møtt med hensiktsmessig tilrettelegging i skolen

20-30% av barn og unge sliter med angst

Lavterskeltilbud for engstelse lite tilgjengelig

Støttesamtaler virker i liten grad

Mye uhensiktsmessig tilrettelegging i skolen

Uhensiktsmessig tilrettelegging:

forskning.no Kultur Helse Miljø Samfunn Teknologi Naturviten Podcast Nyhetsbrev

Er det riktig at elever som er engstelige skal få fritak for muntlig eksamen? – Vi trenger at elever får føle på angsten, ikke tilrettelegge for at de IKKE skal føle den, sier professor Åshild Tellefsen Håland på Arendalsuka. (Foto: Marte Dæhlen, forskning.no)

Forsker: – Vi trenger at elever får føle på angsten

Det er et stort problem i norsk skole at engstelige elever slipper å gjøre ting de opplever som ubehagelige, ifølge forsker.

Marte Dæhlen
JOURNALIST

Torsdag 17. august 2023 - 13:17

NRK Nyheter Sport Kultur Humor Distrikt Mer

Sørlandet

– Vi voksne har for liten
Åshild Tellefsen Håland

Hun har forsket på hva s

– Det finnes en omfatten
sa hun.

Artikkelen er produsert av Universitetet i Agder. Du finner den i kommentarfeltet under. 👇

219 111 kommentarer 107 delinger

For mye tilrettelegging kan føre til økt skolefravær

Mange elever i grunnskolen synes det er skummelt å rekke opp hånda eller snakke foran klassen. Men overdreven tilrettelegging i skolen gjør det bare verre, mener forskere.

NRK Logg på

Sørlandet

· Radio · TV · Video · Send oss bilder · Tips oss!

Engstelige elever slipper fremføringer og gym – strider mot forskning

Lærere tilrettelegger for engstelige elever til tross for at det kan gjøre situasjonen verre. Nå har en ungdomsskole begynt å si nei til ønsker fra elever og foreldre.

Forskning viser at alle lærerne som ble int... Vis mer

Uhensiktsmessig tilrettelegging i skolen

Vis film om hvordan to ungdommer fra RISK opplevde at lærerne tilrettela for angsten.

https://vimeo.com/754314306

Hensiktsmessig tilrettelegging

- Tilrettelegging der skolen jobber systematisk med hvordan en elev skal mestre det som eleven ikke tør.

Uhensiktsmessig tilrettelegging

- Tilrettelegging der eleven slipper å gjøre det som de frykter uten at det utarbeides en plan for at eleven skal mestre det som han/hun er redd for.

Child Psychiatry & Human Development
https://doi.org/10.1007/s10578-025-01853-z

RESEARCH

School Anxiety Accommodation in Youth: Prevalence and Patterns Among Teachers

Åshild Tellefsen Håland[1] · Thomas B. Bertelsen[1]

Accepted: 5 May 2025
© The Author(s) 2025

Abstract

This study addressed the pressing need to investigate the prevalence and nature of teachers' anxiety-accommodating behaviors across different grades. Employing a cross-sectional design, we disseminated a questionnaire to 1200 (243 responded) teachers within the Kristiansand municipality in Norway, spanning elementary to high schools. The findings revealed a pronounced trend: every teacher reported at least one anxiety-accommodating behavior, with 71% indicating frequent use. Factor analysis further elucidated two primary accommodation strategies: 'Modification' and 'Participation', which had distinct correlations to the grade levels taught. These findings fit with parental accommodation patterns for anxiety observed in the community, suggesting similar accommodation behaviors among community members and teachers. Given this widespread prevalence of anxiety accommodation, coupled with the limited availability of school-based CBT interventions, this study revealed a significant divergence from evidence-based practices that focus primarily on

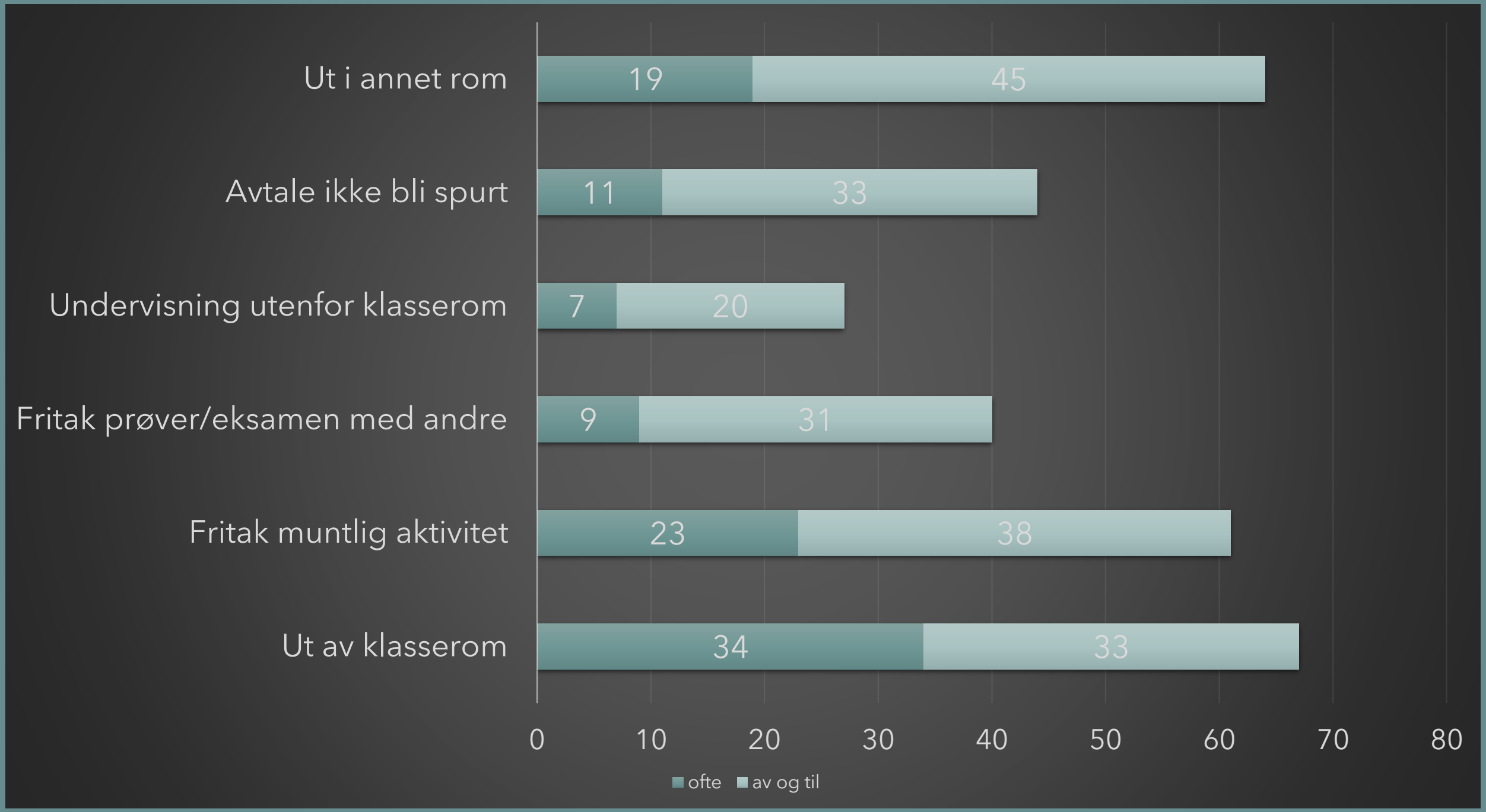
Tverrsnittsundersøkelse

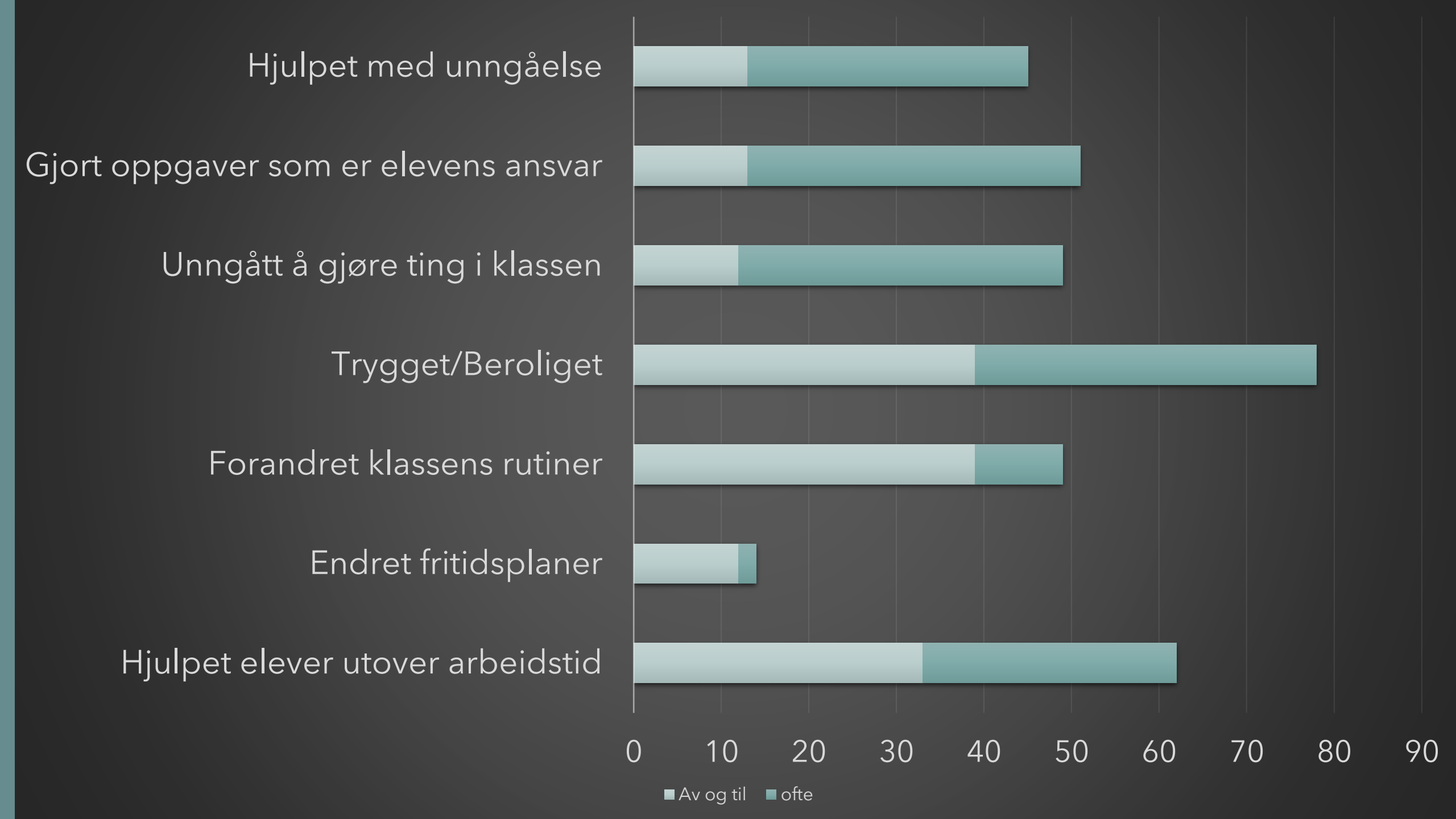
- **Sendt til alle lærere i Kristiansand kommune**
- **35 spørsmål**
- **244 svar (19%)**

(Håland & Bertelsen, 2025)

Resultater

- Alle lærere rapporterte minst en form for tilrettelegging for engstelige elever
- 71 % av lærerne brukte minst en type tilrettelegging ofte eller svært ofte
- I gjennomsnitt brukte lærerne 3,6 typer tilretteleggінger


Ut i annet rom
19
45
Avtale ikke bli spurt
11
33
Undervisning utenfor klasserom
7
20
Fritak prøver/eksamen med andre
9
31
Fritak muntlig aktivitet
23
38
Ut av klasserom
34
33
0
10
20
30
40
50
60
70
80
ofte
av og til

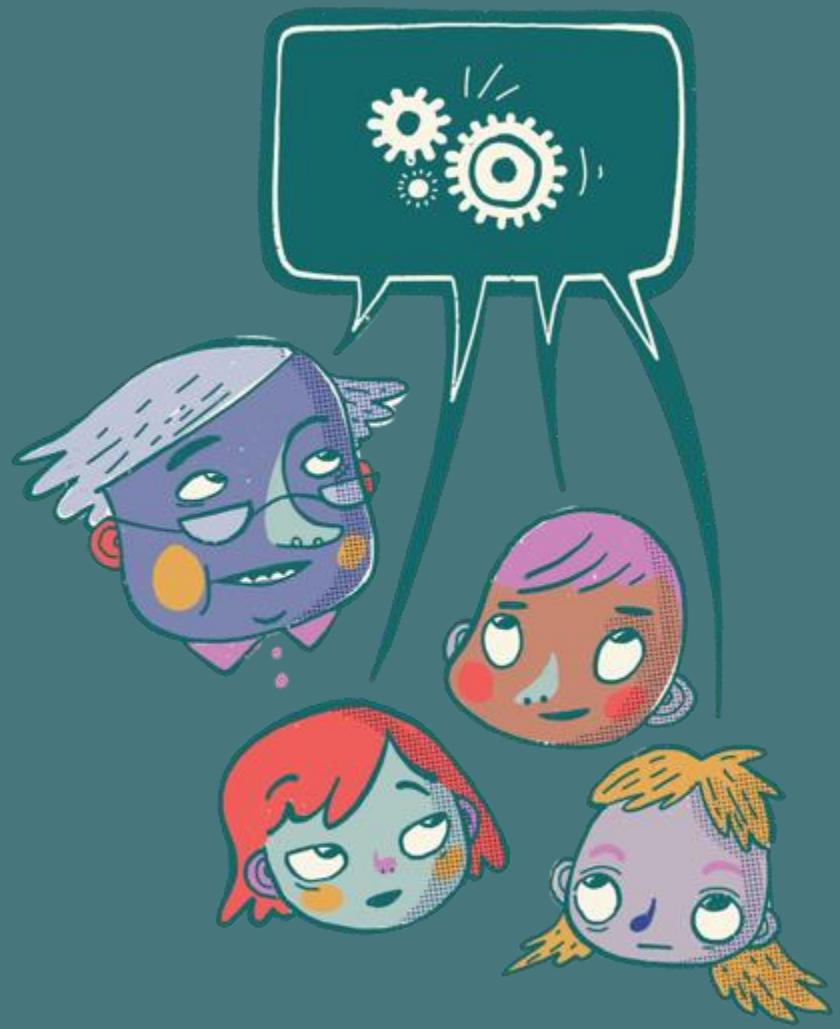

Hjulpet med unngåelse
Gjort oppgaver som er elevens ansvar
Unngått å gjøre ting i klassen
Trygget/Beroliget
Forandret klassens rutiner
Endret fritidsplaner
Hjulpet elever utover arbeidstid
0
10
20
30
40
50
60
70
80
90
Av og til
ofte

Lage målrettet plan for mestring hos elever som unngår ting på grunn av angst

- 4-6 barn
- Ledet av sosiallærer og helsesykepleier
- Subklinisk angst (alle typer angst)
- 8 samlinger, 15 ,5 timer
- Foregår på skolen
- Foreldre er tilstede 4 av 8 samlinger
- Kontaktlærer invitert første og siste samling

Opplæring

- 15 studiepoeng
- 8 opplæringsdager på ett år (4 samlinger)
- 23 timers veiledning av gjennomføring av Mini-RISK gruppe av erfarne nåværende og tidligere RISK-terapeuter ved ABUP
- 1 dags hospitering på ABUP i RISK gruppe
- Målgruppe: primært sosiallærere og helsesykepleiere



Hvem passer Mini-RISK for ?

- Elever som har en engstelse som hemmer de i livet
- Sliter primært med engstelse
- Har ikke en angstdiagnose
- Har ikke andre som f.eks autisme.
- Blir ikke utsatt for pågående belastninger som mobbing, vold, etc
- Går i kke i behandling på BUP

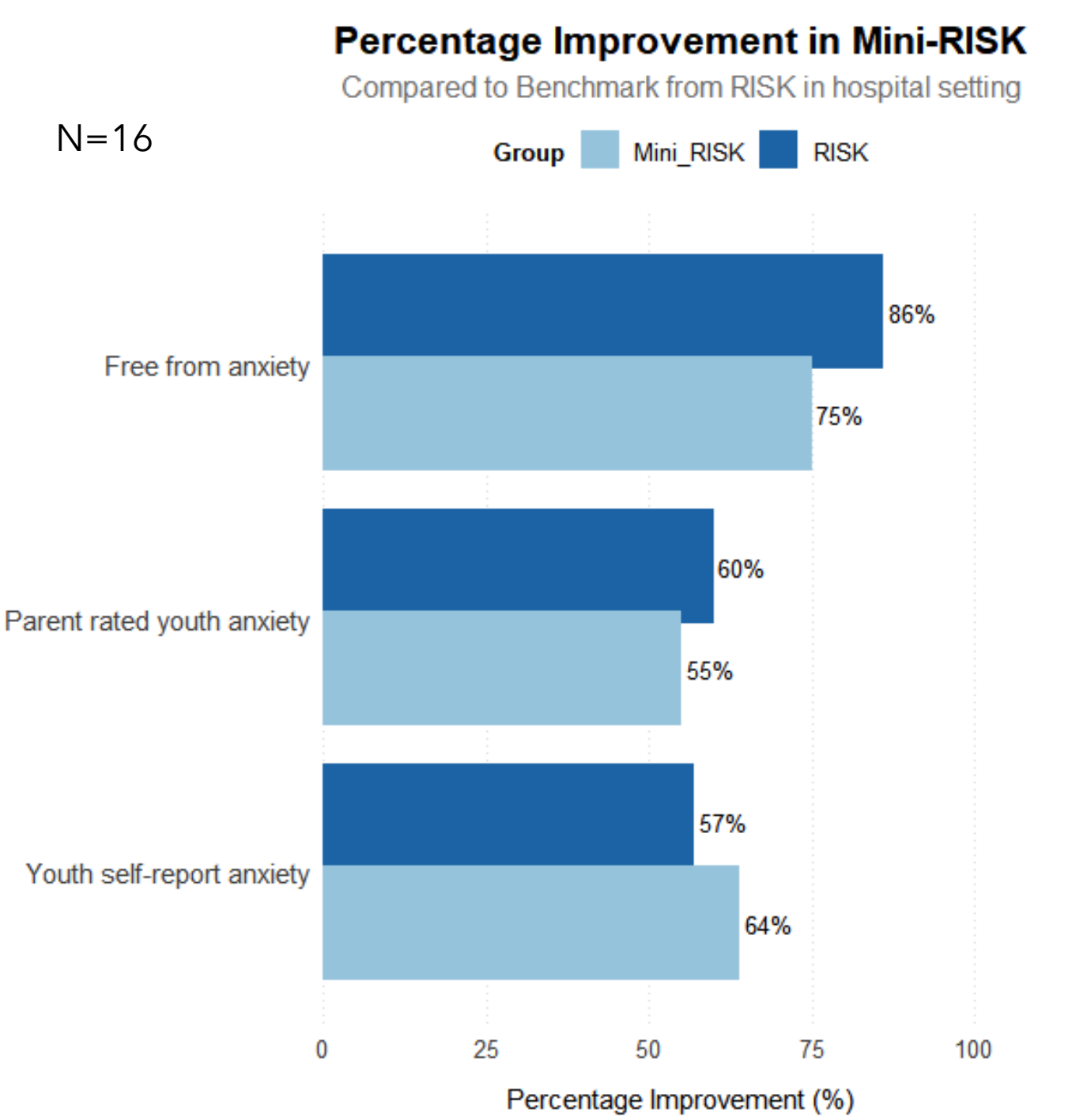
Øve på å kjenne på engstelse i en trygg setting

- Øve på det som ikke er ekte farlig
- Trygg øvingsarena
- Øve gradvis på det barna ønsker å øve på med støtte fra lærer og foreldre

Å øve med andres barn

- Bryter med negativ histore med konflikter og nederlag i forhold til eget barn
- Egne følelser kommer ikke i veien
- Gir foreldre mestringsopplevelse
- Støtte fra andres foreldre
- Korrigerende emosjonell erfaring

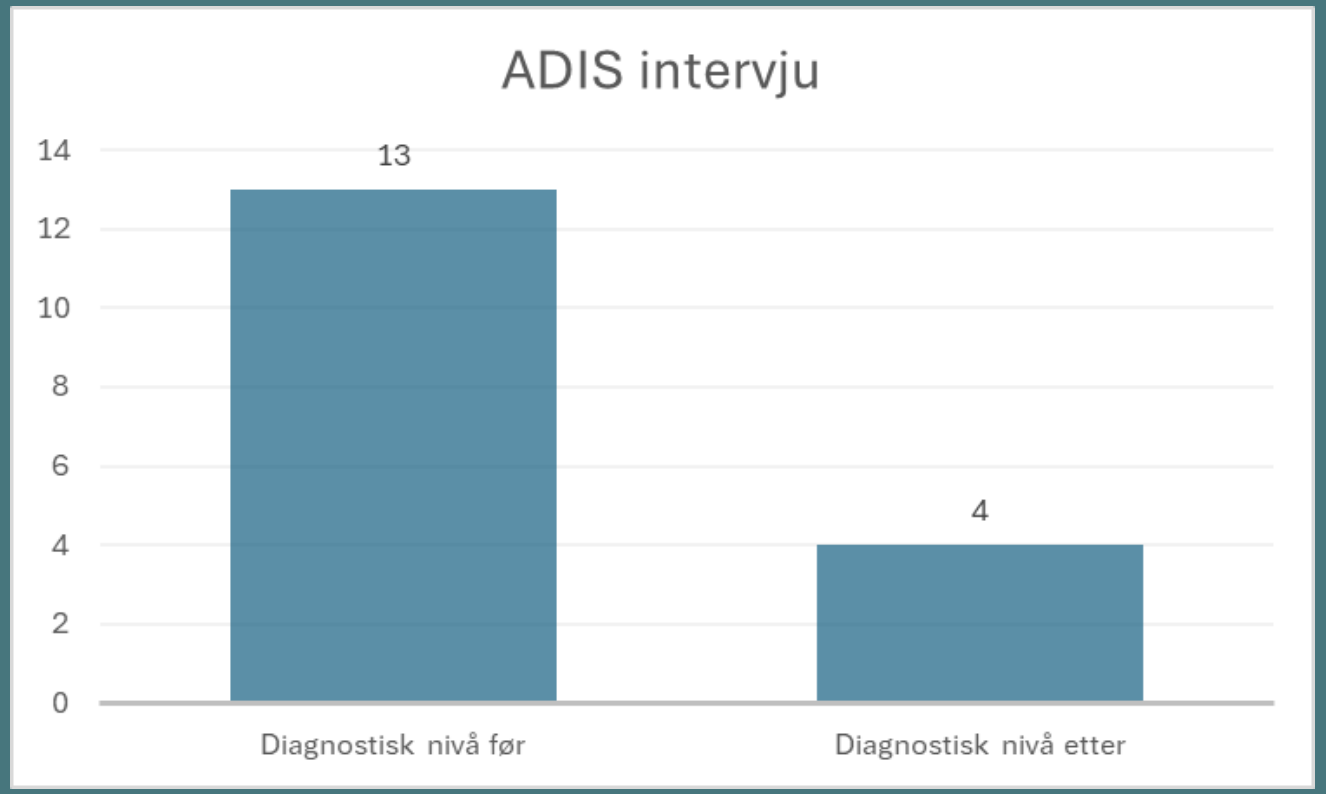
N=16



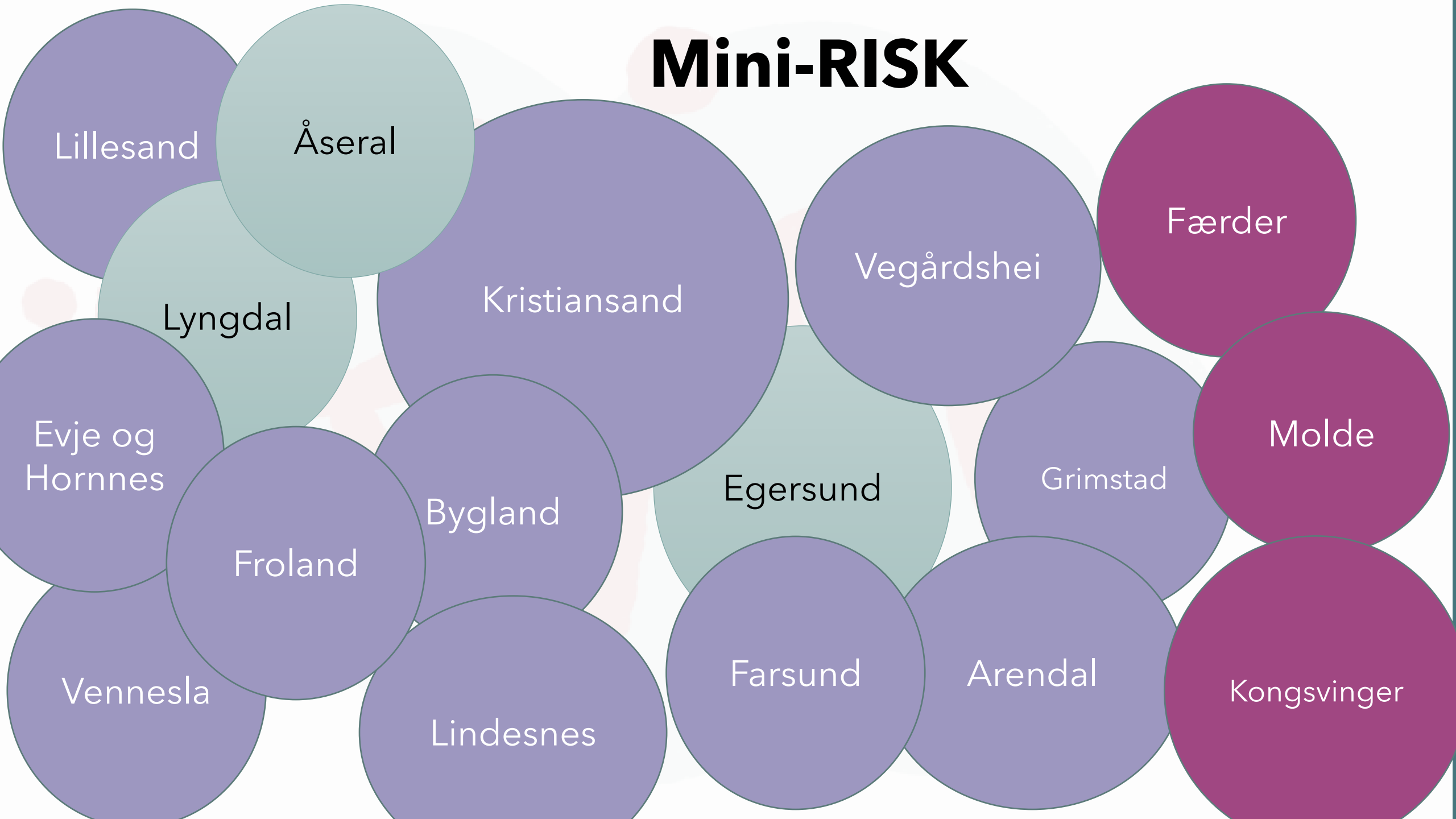
Resultater Mini-Risk

Resultat: effekt av Mini-RISK

N=16



Mini-RISK


Lillesand
Åseral
Lyngdal
Kristiansand
Vegårdshei
Færder
Evje og Hornnes
Froland
Bygland
Egersund
Grimstad
Molde
Vennesla
Lindesnes
Farsund
Arendal
Kongsvinger

Mini-RISK prosjektet i Kristiansand

- Opplært ca. 100 gruppeledere (1 fra helse+ 1 fra skole) over tre år.
- Ca 500 elever har blitt tilbudt Mini-RISK
- Fra prosjekt til ordinær drift fra 2024

Mini-RISK i Agder

2021-2024

- Implementert Mini-RISK på **42** skoler i Kristiansand

Mini-RISK i Agder

2021-2024

- Implementere Mini-RISK på **42** skoler i Kristiansand

2025-2030

- Implementere Mini-RISK på **70** skoler i 10 nye kommuner i Agder

Mini-RISK i Agder

2021-2024

- Implementert Mini-RISK på **42** skoler i Kristiansand

2025-2030

- Implementere Mini-RISK på **70** skoler i 10 nye kommuner i Agder

2021-2030

- Øke kompetansen på håndtering av engstelse generelt i skolen

Er det mulig å endre tilretteleggelseskulturen i norsk skole ?

Tja → Ja

Erfaringer

- Økt oppmerksomhet på håndtering av engstelse
- Oversikt over spesialavtaler
- Jevnlig evaluering av spesialavtaler
- Økt fokus på å ikke tilrettelegge for unngåelse men for mestring
- Spesialavtaler ikke lenger den enkelte kontaktlærers ansvar
- Felles spillestil på skolen «På vår skole gjør vi det slik»
- Årshjul
- Universelle opplegg (Holtetimen)
- Hjertesonen

Erfaringer fra gruppeledere

«Mini-RISK er mer enn et kurs – det endrer tankesett».

«Kompetanse på huset gir trygghet, forebygging og kvalitet.
Når vi lykkes, ser vi mestring, mindre fravær og bedre skolemiljø.»

En aha-opplevelse var å se at vi hadde gjort feil i mange år – vi tilrettela uten progresjon.»

Vi har gått fra «tilrettelegging for å unngå ubehag» til «plan med delmål og progresjon».

Thea Ask Mikkelsen: Vi tror jo på opplegget, Masteroppgave 2023

«Skolene må ha denne type kompetanse på huset, slik at vi alle har samme spillestil.»

Ulike lærerholdninger

- De som mener vi duller for mye
  - Eksempel: "Endelig kan vi slutte med all denne tilretteleggingen – nå skal vi bare kjøre på.»
- De som er redde for å gjøre feil
  - Eksempel: "Jeg må være veldig varsom – kanskje vi skal vente med å utfordre eleven."
- Skeptikerne
  - Eksempel: "Dette er ikke vårt bord – vi skal undervise, ikke behandle."

Støttesystem

1. nivå
- Lærer lager mestringsplan på egenhånd

2. nivår
- Lærer får hjelp av sosiallærer med ekspertise på kognitive atferdsterapeutiske prinsipper til å lage mestringsplan

3. nivå
- Elev trenger lavterskeltilbud enten i gruppe eller individuelt- samarbeid med skolehelsetjenesten

4.nivå
- Elev trenger hjelp fra spesialisthelsetjensten-skolen er støtte i eksponeringstreningen

Skole **Skolehelsetjeneste** **BUP**

Pedagogikk **Terapi**

Skole **Skolehelsetjeneste** **BUP**

Kognitiv atferdspedagogikk

«It takes a village to raise a child»

Lærere

Andre ungdommer

Helsesykepleiere

Terapeuter

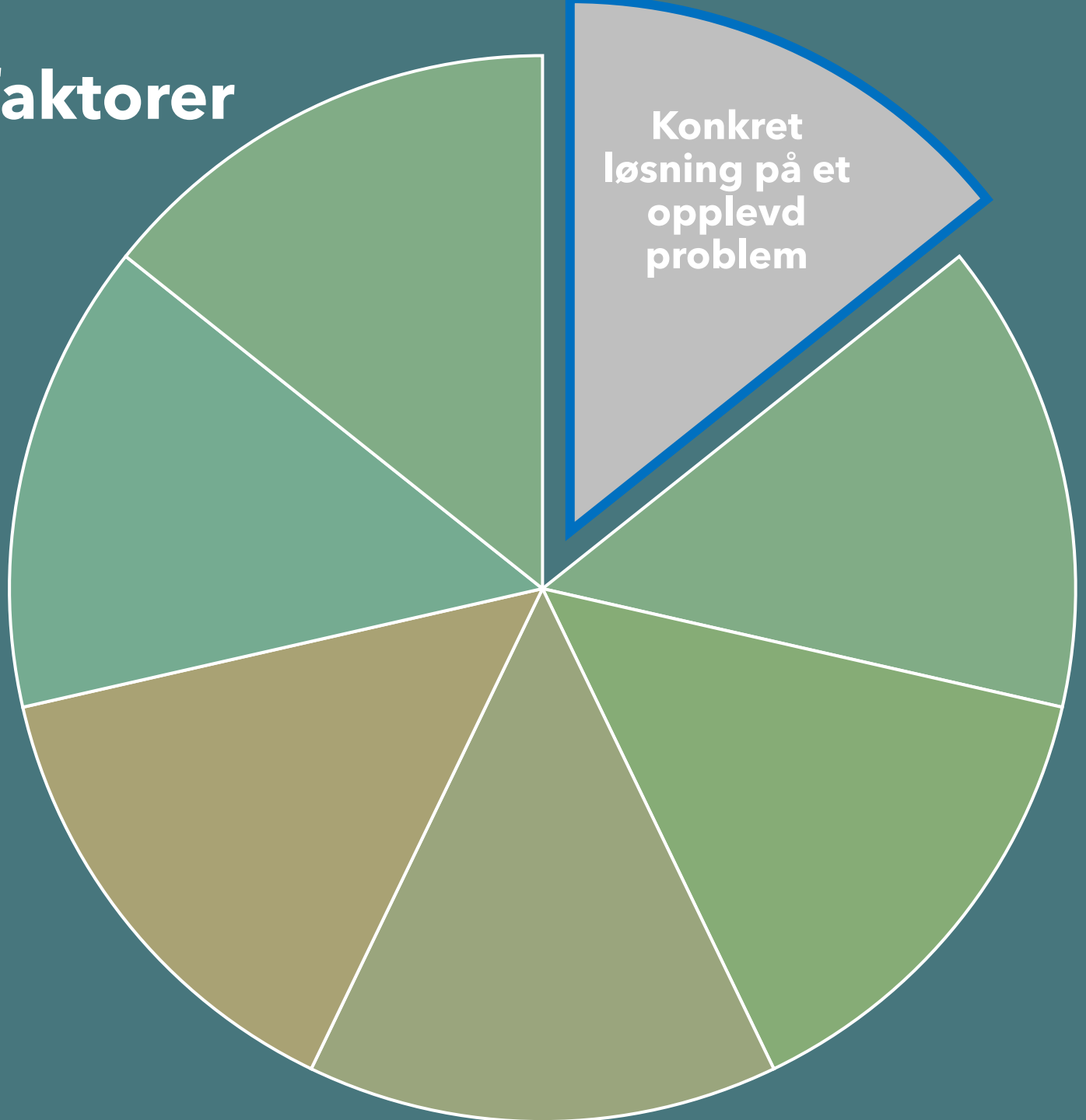
Foreldre

Andre foreldre

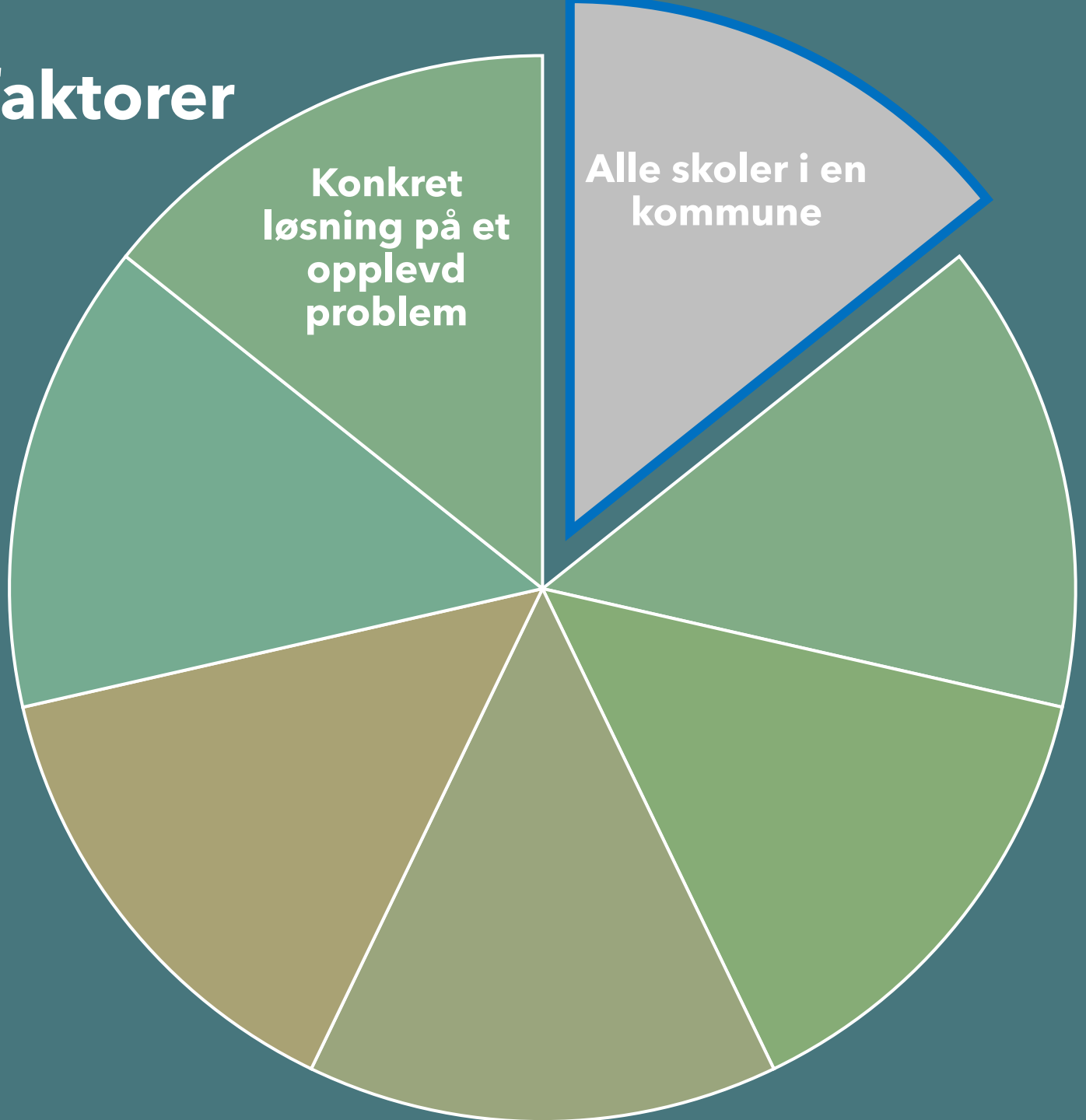
Angstforebygging i skolen

- Tiltak
  - Universelle tiltak
  - Indikerte tiltak
- System-arbeid
  - Skole
  - Helse
    - Skole-helsetjenesten
    - Spesialisthelse-tjenesten

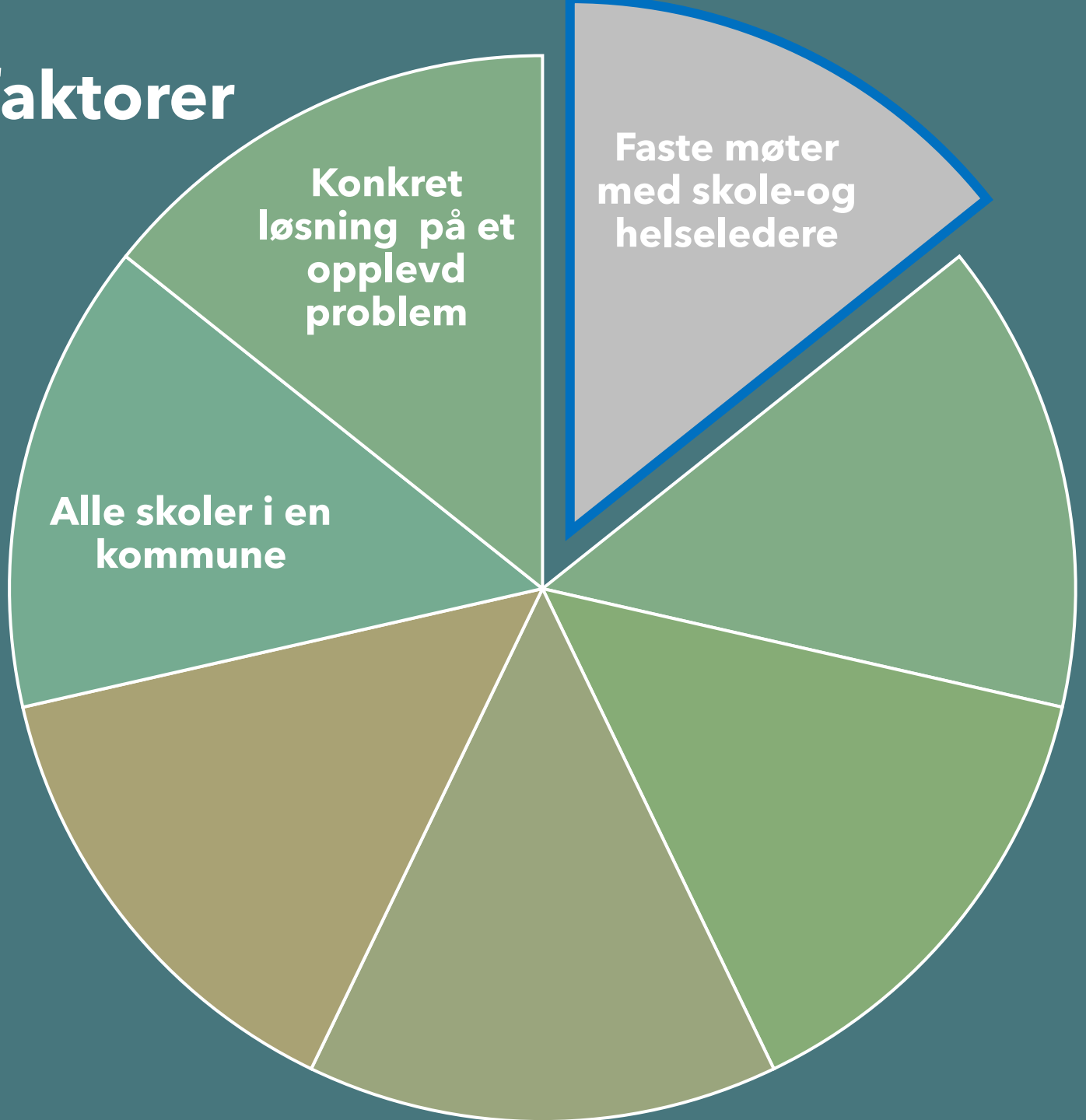
Suksessfaktorer



Suksessfaktorer



Suksessfaktorer



Suksessfaktorer

Suksessfaktorer

Suksessfaktorer

ca 110 000 unike brukere siden lanseringen den 8 mai 2023

https:/e-risk.no

Hvordan blir engstelse håndtert på din skole eller skolen du samarbeider med ?

- **Hvor mange spesialavtaler** knyttet til unngåelse er det på din skole ?
- Hva slags **typer spesialavtaler** brukes ?
- Blir spesialavtalene **evaluert jevnlig ?**
- Lager den enkelte kontaktlærer/leder **spesialavtaler uten å drøfte** det på trinnmøter o.l
- Er håndtering av engstelige elever et **aktuelt tema** på personalmøter, fagdager ?
- Hva konkret kan dere gjøre for at skolen og laget rundt de engstelige elevene får **samme «spillestil»**

e-RISK.no

aashild.haaland@uia.no