



Psykisk helse
1999-2008

Se meg i barnehagen

Et idéhefte om hvordan du kan
arbeide med psykisk helse i
barnehagen

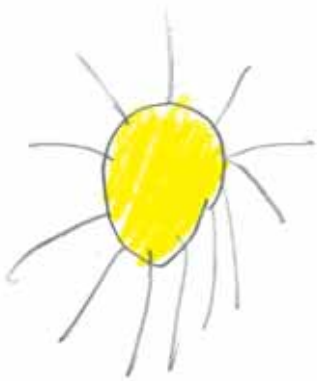


Sosial- og helsedirektoratet



MENTAL HELSE





Til barnehagene

Psykisk helse angår oss alle. En god psykisk helse er viktig for å ha det bra, og grunnlaget for den psykiske helsen blir lagt allerede fra første leveår.

Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober er del av en internasjonal satsing for å informere og oppnå åpenhet om psykisk helse. Initiativet ble tatt i 1992 av World Federation for Mental Health og Verdens Helseorganisasjon (WHO). I Norge er det Mental Helse som koordinerer satsingen på oppdrag fra Sosial- og helsedirektoratet.

I år rettes oppmerksomheten mot barn, familie og samfunn. De aller fleste barn i Norge har det bra. Men noen har det vanskelig, og det er viktig at disse får hjelp så tidlig som mulig. Alle barn har rett til å bli sett og til å få omsorg. Positiv oppmerksomhet fra andre styrker selvfølelsen.

Det aller viktigste er:

- *Å styrke barns selvfølelse og legge til rette for et godt oppvekstmiljø*
- *Å oppdage barn med vansker og å gjøre noe med det*

Det er mange som kan bidra til at barn blir sett. Foreldre, ansatte i barnehager og lærere på skolene ser barna ofte. Det er avgjørende å vite hvor du skal henvende deg for å be om hjelp, hvis du er bekymret eller lurer på om et barn har behov for ekstra oppfølging.

Vi håper at markeringen kan gi barnehagene og småskolen inspirasjon til å sette psykisk helse på dagsorden, og skape bevissthet om hjelpetilbudet. Gjennom årets Verdensdag kan også helsestasjoner, barnehager, skoler, familiesentre og andre kommunale tilbud vise frem alt det helsefremmende og forebyggende arbeidet som gjøres for å hindre at barn utvikler problemer.

I dette heftet finner du:

- Forslag til hvordan barnehagen kan være med å markere Verdensdagen for psykisk helse
- Forslag til leker, rollespill og aktiviteter som handler om følelser
- Hvordan oppdage at noe er galt?
- Hvor kan man søke råd og hjelp?
- Forslag til tema på foreldremøte
- Forslag til bøker om følelser
- Vedlagt ligger også papirdukken Mia som kan skifte humør. Flere dukker kan bestilles på www.verdensdagen.no.



Markering av Verdensdagen kan gjøres på mange måter:



Snakk om følelser

Det er viktig at barn lærer å sette ord på følelser, for å kunne fortelle de voksne hvordan de har det, spesielt hvis det er noe de synes er vanskelig. Det er helt naturlig at følelsene skifter fra å være glad, sint, redd, urolig eller trist. Alle mennesker har det slik.

Sett gjerne ned en liten idégruppe innad i barnehagen, sammen med andre barnehager, eller ta kontakt med andre aktører i kommunen som det kan være naturlig å samarbeide med.

Arrangementene kan være små eller store, dere velger selv hva dere har lyst til. På www.verdensdagen.no er det mulig å få flere tips og bestille materiell.

- Ha følelser som tema en eller flere dager i barnehagen.
- Lag en utstilling i barnehagen med barnas tegninger, bokmerker, lapper med hva som gjør dem glad og en bokutstilling med gode bøker.
- Invitér foreldrene til forestilling / utstilling / foreldrekafe på slutten av en barnehagedag.
- Arrangér foreldremøte der utstillingen vises og ha et innlegg fra en eller flere personer, som for eksempel ansatte i barnehagen, en forelder, helsesøster, familievernkontor, barneverntjenesten, Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk.
- Ta initiativ til et samarbeid med en lokalavis eller nærradio. Sett fokus på barns behov for å bli sett og hørt og hvordan familie og samfunn kan skape en god oppvekst for barn.

Les

Det finnes mange flotte barnebøker som forteller om følelser på gode måter. Ta gjerne utgangspunkt i en eller flere slike bøker og les dem sammen med barna. Bruk dem som utgangspunkt for samtale om følelser/psykisk helse.

Hvor mange følelser du skal sette fokus på, avhenger litt av alderen til barna: begynn gjerne med glad, sint, trist, redd og urolig. Så kan du utvide med flere følelser etter hvert: skamfull, ensom, sjalu... osv.

Du finner en liste med tips på noen gode bøker bakerst i dette heftet. Du kan også ta kontakt med biblioteket for å få tips og låne bøker der.

Enkelte bøker kan også benyttes som hjelpemiddel ved kriser og traumatiske hendelser. En liste over aktuelle slike bøker kan være nyttig å ha i barnehagens kriseperm.



Lek

Lek at barna går som en sint elefant, en redd liten mus, en urolig hare, en trist krokodille og en glad hund. Lek gjerne leken en gang uten noe mer instruksjon, snakk om hvordan barna syntes det var å være de ulike dyrene og hvordan de illustrerer de ulike følelsene. Kanskje de har lyst til å leke leken enda en gang etterpå, hvis de har lyst til å vise følelsene enda tydeligere.

Hvordan går en sint elefant?

– tramper hardt, blåser i snabelen, ser sint ut i øynene ...??

Hvordan går en redd liten mus?

– sniker seg av gårde, kikker seg forskrekket rundt, gjemmer seg, søker til noen andre for å få trøst...??

Hvordan går en urolig hare?

– hopper rundt fra sted til sted, glemmer å komme tilbake, vanskelig for andre å være sammen med fordi de bare hopper videre...??

Hvordan går en trist krokodille?

– trist munn, gråter, er veldig sliten, klarer kanskje bare så vidt å gå...??

Hvordan går en glad hund?

– løper rundt, logrer med halen, når de treffer en annen hund er de nysgjerrig og vil hilse på, snuser på hverandre, vil bli kjent og vil bli venner...??



Rollespill

Lisa og Per sitter og bygger et tårn med klosser, de er glade og er venner.

Trine kommer bort og spør om å få være med, de sier nei

- hun blir trist og begynner å gråte, løper bort.

Lars kommer bort og spør om å få være med, de sier nei

- han sier at de er slemme og dytter borti lekene deres.

Snakk om hvordan vi kan reagere forskjellig, når vi blir holdt utenfor og ikke får være med, noen ganger kan vi bli sinte, andre ganger triste.

Snakk om hvordan de to som spurte om å få leke sammen med de andre to, kunne velge å leke sammen bare de to, eller alle fire kunne lekt sammen.

Spill rollespillet på nytt med to ulike alternativer:

Når Trine begynner å gråte fordi hun ikke får leke sammen med de andre, kommer Lars og spør om de to kan leke sammen.

Når Trine og Per kommer og spør om å få leke, får de begge ja, og alle fire leker sammen.



Fortell

La barna fortelle om en gang de var glade, sinte, redde, urolige, triste.

Hvordan kjennes det i kroppen når man har ulike følelser:

Sint - rød i fjeset, knuffete, knytter hender, har lyst til å slå...?

Redd - hjertebank, kvalme, vondt i magen...?

Trist - har lyst til å gråte, tung i kroppen...?

Urolig - klarer ikke å sitte stille, klarer ikke å følge med på det de andre sier, føttene vil bare løpe av seg selv, urolig i magen...?

Glad - god varme, lykkefølelse osv.

Hva kan jeg gjøre når jeg er redd?

Fortelle det til noen, få trøst, få hjelp...

Hva kan jeg gjøre når noen er trist?

Gi en klem, trøste, snakke...

Hva kan jeg gjøre når noen er sint?

Spørre hvorfor, er det noe som er urettferdig?

Hva kan jeg gjøre hvis noen er urolige?

Spørre hvordan de har det? Er de bekymret for noe, trenger de at noen setter seg ned sammen med dem?

Kjenn etter hvor godt det er å være glad;

Hva gjør meg glad? Hva kan jeg gjøre for å glede andre?



Tegn

Tegn noe som gjør deg glad!

Snakk sammen om det, og skriv ned korte utsagn som barna sier om hva som gjør dem glad.

Typiske utsagn fra tidligere erfaring; «Når vi spiser middag sammen, når pappa leser en bok, å score mål, å leke med hunden min, å være sammen med bestevenninna mi, å drikke kakao hos bestemor, å bade osv...

Det finnes tegneblokker som er laget spesielt for Verdensdagen. Disse er gratis og kan bestilles fra www.verdensdagen.no



Lag

Lag bokmerker sammen med barna.

Klipp opp farget kartong i passende størrelse. La barna tegne ansikter med ulike følelser, skrive navnet sitt, skrive «se meg» eller lime på klistremerker.



Syng

Er du veldig glad

Er du veldig glad og vet det, ja så klapp.
Er du veldig glad og vet det, ja så klapp.
Er du veldig glad og vet det, så la alle men`sker se det.
Er du veldig glad og vet det, ja så klapp.

Er du veldig glad og vet det, ja så knips, osv.

Er du veldig glad og vet det, ja så tramp, osv.

Er du veldig glad og vet det, si Vi er, osv.

Er du veldig glad og vet det, så gjør alt,
Er du veldig glad og vet det, så gjør alt.
Er du veldig glad og vet det, så la alle men`sker se det.
Er du veldig glad og vet det så gjør alt.

Ukjent forfatter, Trykket i "Den store barnesangboka" utgitt av Den norske Bokklubben 1991
(Red. Astrid Holen og ill. Harald Nordberg)



Les og lek et eventyr

La barna reise seg opp og si lydmalende ord, klappe, bevege seg i de partiene som er streket under. Her er det både glede, redsel og sorg.

Mange eventyr er flotte å lese sammen med barn. De tar ofte opp vanskeligheter, redsel og prøvelser som vi må overvinne og mestre for å klare oss videre i livet.

Det finnes også et annet eventyr - "Den gule streken" - som passer veldig fint å fortelle i en samlingsstund, og som både barn og voksne kan lære mye av. Dette finner du på www.verdensdagen.no under meny punkt "Barnehagepakke".

De tre prinsessene

En gang for lenge siden bodde det en konge i et land langt borte. Han hadde tre døtre. En var tynn iiiiiiiiiiiiiii. En var tykk ooooooooo. Og en var full av trattadatadattara (smil og rør på kroppen). I naboriket bodde det en ung og vakker prins (plystre). Han var forelsket i den ene prinsessen. Ikke den tynne iiiiiiiiiiiiiii. Ikke den tykke ooooooooooooo, men den som var full av trattadatadattara.

En stormfull natt ooooooooooooo dro prinsen til slottet og røvet den ene prinsessen. Ikke den tynne iiiiiiiiiiiiiii. Ikke den tykke ooooooooooooo, men den som var full av trattadatadattera. Da kongen oppdaget dette, ble han rasende mmmmmmmm. Han tok soldatene sine med seg og red etter prinsen (klapp ridetakt på låret). Langt om lenge

tok de inn på prinsen og prinsessen. Kongen grep sitt gevær og skjøt ooooooooo, og det ble bom. Han skjøt en gang til ooooooooooooo, og det ble bom igjen. Prinsen grep sitt gevær og skjøt pang, og han traff kongen. Soldatene bar han hjem uhuuuuuuu. Neimen han er jo død (snufs).

Da de kom tilbake til slottet, oppdaget de at kongen bare hadde besvimt oa oa oa. Kongen ble så glad over å leve at han lot prinsen gifte seg med en av prinsessene. Ikke den tynne iiiiiiiiiiiiiii. Ikke den tykke ooooooooooooo, men hun som var full av trattadatadattera. Så ble det bryllup, og de levde lykkelig alle sine dager.

Og snipp, snapp, snute! Så var eventyret ute.

Når barn blir redde

Barn får fortalt historier om hva som skjer i verden både gjennom TV, radio, aviser, og fra jevnaldrende. Mange barn blir redde når de hører om flodbølger, fugleinfluensa, krig eller voldshandlinger.

Barn som er redde kan vise ulike tegn på dette; de kan bli kontaktsøkende, tilbaketrukket, irritable eller uoppmerksomme. Søvnvansker, hodepine og vondt i magen kan oppstå. Engstelige barn kan også endre atferd og slutte å gjøre ting de vanligvis gjør. Slike tegn er svært uspesifikke og kan kun gi en pekepinn på at barn kan være redde.

Gode råd:

- Vær oppmerksom på om barnet er engstelig eller har behov for å snakke. Fortell om situasjonen på en måte som barnet forstår.
- Samtaler mellom voksne kan i unødvendig grad skremme barn, vær oppmerksom på hva barn oppfatter.
- Gi ærlig og enkel informasjon. Unødige detaljer bør unngås.
- Forsikre barna om at de er trygge og at faren for voldshandlinger, flodbølger, eller for at mennesker kan bli smittet av fugleinfluensa er liten i Norge.
- Det er viktig å opprettholde optimisme om fremtiden. Forklar at det er voksne som jobber for å løse de vanskelige situasjonene.



Hvordan oppdage at noe er galt?

Vær oppmerksom på atferdsendringer hos et barn – enten det er et rolig barn som plutselig blir utagerende og vanskelig, eller det er et livlig barn som plutselig blir innesluttet og veldig stille.

Om lag 20 prosent av barn i Norge opplever omsorgssvikt i forbindelse med foreldrenes rusproblemer, psykiske lidelser, skilsmisser og vold i hjemmet. Mange av disse er i en høyrisikogruppe når det gjelder å utvikle angst, depresjon og rusmisbruk.

Andre varselsignaler man kan se etter er:

- Barnet gir uttrykk for at det er noe det ikke tør, vil eller kan snakke om
- Barnet klager over smerter i magen og/eller i hodet
- Barnet er fjernt og stirrende i perioder
- Barnet viser fortvilelse, har angst og/eller er deprimert
- Barnet viser en overfølsomhet for voksnes væremåte
- Barnet bruker så mye energi på å tilpasse seg at det ikke blir rom til kreativitet
- Barnet oppfattes ofte som veslevoksnet, superbarn, alltid snill og flink
- Barnet trekker seg tilbake, blir passivt og usynlig
- Barnet blir utagerende og urolig
- Barnet påtar seg gjerne en avledende syndebykk- eller klovnerolle



Hvor kan man søke råd og hjelp?



Det er mange som må samarbeide når et barn har problemer. Hvis du har mistanke om at noe er galt, eller hvis du er usikker og trenger veiledning fra mennesker med spesialkompetanse, er det viktig at du tar kontakt med hjelpeapparatet.

Fastlege Helsestasjon

Først bør du råde foreldrene til å snakke med fastlegen eller helsestasjonen hvis du er bekymret for barnets utvikling eller helsesituasjon - også den psykiske. Der kan foreldre få råd og veiledning om hvordan vanskene kan løses - enten i familien, i barnehagen eller i nærmiljøet.

Familiesenter

I noen kommuner er de kommunale tjenestene lokalisert sammen i et familiesenter der man kan få hjelp hos flere instanser på samme sted.

Familievern

Familievernet hjelper alle som trenger å snakke om vanskelige forhold i familien. Psykologer og sosionomer gir råd i forhold til samlivskonflikter og samværsavtaler, familieterapi og ulike typer av samlivskurs. Det finnes familievernkontor i hvert fylke, og tilbudet er gratis.

PPT

I samråd med foreldrene kan barnehagen søke råd hos pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT) for veiledning eller utredning.

Basisteam

Mange kommuner har etablert «basisteam» der barnehagen kan møte for å drøfte ulike problemstillinger med helsesøster, barnevern, pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT) og barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP).

Barnevern

Barneverntjenesten kan bistå med råd og veiledning, økonomisk bistand, støttekontakt og besøkshjem. Barnehagen og alle andre offentlige instanser har plikt til å melde fra til barnevernet dersom det er grunn til å tro at barn blir mishandlet i hjemmet eller det foreligger andre former for alvorlig omsorgssvikt, eller når barn har vist alvorlige atferdsvansker. Barnevernet skal såfremt det er mulig prøve å løse/ redusere problemene i samarbeid med foreldrene.

BUP

Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP) kan gi hjelp til utredning og behandling av ulike psykiske vansker i samarbeid med familien. BUP kan også gi råd dersom du som ansatt i barnehage trenger hjelp til å ta opp vanskelige hendelser eller bekymringer med barnet og familien. Fastlegen hjelper foreldre og barn med henvisning til BUP.



Tips til foreldremøte

- Ha en liten innledning om Verdensdagen for psykisk helse og barnehagens arbeid med markering av dagen.
- Innlegg fra en eller flere personer om hva som er viktig for å fremme en god psykisk helse hos barn.
- Diskusjon i grupper rundt småbord/kaffe.
- Kort oppsummering fra gruppene. Er det noe vi kan arbeide med i barnehagen? Andre ideer eller spørsmål fra gruppene.
- Hvor kan man søke råd og hjelp lokalt? Barnehagen, pedagogisk-psykologisk tjeneste, helsestasjon, fastlegen, barneverntjenesten, barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk, familievernkontor. Gi selv en kort orientering om de ulike hjelpeinstansene eller inviter noen av dem til å fortelle om hva de kan bidra med.



«Hva gjør deg glad?»

...har vi spurt barna i barnehagen.
Har du lest alle de ulike svarene som barna gir?

Barnas utsagn om hva som gjør dem glad forteller om betydningen av de små dagligdagse og nære ting;

- Gode opplevelser med mor, far, besteforeldre eller andre nære voksne.
- Gode opplevelser sammen med venner eller dyr.
- En aktivitet man liker.

Dette samsvarer veldig godt med forskning på hva som gjør at barn bedre kan mestre vanskelige livsvilkår:

- Minst en god relasjon til en nær voksen
- Nettverk av familie og venner
- En ferdighet/ noe barnet mestrer/ mestringsopplevelser
- Evne til å sette ord på og finne mening i det som skjer, og ha tro på at det går an å finne løsninger, - selv om det er en svært vanskelig situasjon.

Mer informasjon om dette, samt en artikkel som kan brukes som innlegg på foreldremøte, finner du på www.verdensdagen.no.



Hva fremmer god psykisk helse hos barn?

Som voksne er det viktig at vi gir barnet gode erfaringer med sine medmennesker, i første omgang med sin familie og venner. Gjennom å få en overvekt av erfaringer med positive opplevelser vil barnet reagere på negative opplevelser med å fortelle om det de opplever og be om hjelp til å løse det sammen med voksne de kjenner seg trygge på.

Organisasjonen Voksne for barn har laget ti foreldrevettregler som kan være nyttige å tenke over - også for deg som jobber med barn til daglig.

1. La barnet protestere uten å føle deg avvist.
2. Vent ikke at barnet alltid skal være blid og glad.
3. Gi ikke etter overfor barnet bare for å unngå bråk.
4. La barnet føle at det er viktig.
5. Vær sannferdig overfor barnet.
6. Hold avtaler med barnet.
7. Skrem ikke barnet unødig.
8. Le med og ikke av barnet.
9. Gi ros. Positiv støtte styrker barnets selvfølelse og skaper pågangsmot.
10. Husk at du er et forbilde for barnet.



Bøker om følelser

Når et barn har opplevd noe vanskelig, som for eksempel at foreldrene har vært gjennom en skilsmisse eller familiens hund er død, kan bøker ofte være et godt utgangspunkt for å snakke om tankene og følelsene som oppstår.

Her er en oversikt over noen aktuelle bøker om følelser, som omhandler temaene sorg, skilsmisse, omsorgssvikt og selvmord. De fleste bøkene passer godt i barnehagegrupper, mens enkelte bøker egner seg best sammen med enkeltbarn der det er rom til å snakke sammen om temaet, eller til bruk for å bearbeide vanskelige opplevelser.

De fleste bøkene i denne oversikten fås kjøpt i bokhandelen, på det enkelte forlags nettside eller på andre nettsteder som selger bøker.

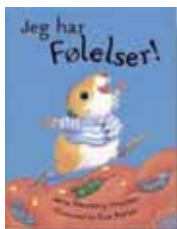
Mange av bøkene kan også lånes på biblioteket. Bibliotekarene kan hjelpe deg å finne andre bøker som tar opp temaet.



FØLELSER

Hunter, Jana Novotny og Sue Porter
Jeg har følelser!
Avenir Forlag, Oslo 2001

Alle har vi følelser - i hvert fall du og jeg! Den beste tiden jeg vet er akkurat når jeg våkner - da er jeg glad. Og når vi skal i parken er jeg veldig propell. Men når lillesøster får husken først, blir jeg sjalu! Gjennom flotte bilder og små hverdaghistorier får vi høre om følelser og hvordan vi uttrykker dem. Boken er fin for førskolebarn.



TRIST

Velthuis, Max
Frosken er lei seg
Det Norske Samlaget 2004

Frosken er lei seg. Han er på gråten, men han veit ikkje kvifor. Rotta prøver å trøyste han, men klarer berre å få han til å gråte! Og så til sist, begynner frosken å le... og da ler alle saman. Frosken er glad att, og ikkje minst Vesle Bjørn er storleg letta. Passer for førskolebarn



Nilsson, Ulf og Anna-Clara Tidholm
Farvel, herr Muffin
Mangschou A/S Bergen, 2003

Herr Muffin er et gammelt marsvin. Han tenker tilbake på hvordan han har hatt det i livet sitt og tenker på både triste og gode opplevelser. Boka passer for førskole og småskolebarn.



Schössow, Peter
Skal det være sänn?!! Historien om Elvis
Mangschou A/S Bergen 2005

Folk i parken undrer seg over den lille jenta som er så sint og fortvilet. Boka har flotte tegninger, og du rives med i den samme undringen som alle menneskene i parken, - hva er det som er galt? Dette er ei spennende bok om sinne og sorg som passer for førskole- og småskolebarn.



Sandemose, Iben
Englepels
J.W. Cappelens Forlag AS 1995

Bok om sorg og hvordan det er å miste et dyr man er glad i. Vi får også hjelp i samvittighets spørsmålet om hvor lenge det er nødvendig å være trofast i sorgen og savnet. Boka er ei humoristisk og flott billedbok som passer for både for mindre barn, ungdom og voksne.



SINT

Grossmann, Werner
Pottesure Petter
Gyldendal 2006

Hvem er sint så mamma skvetter? Det er pottesure Petter. Dette er en bok på rim for små førskolebarn, der de kan kjenne igjen følelsen av sinne.



Bringsværd, Tor Åge og Tina Soli
Når to er sinte på hverandre
Gyldendal 2004

Her er jeg og her er mamma. Vi snakker om mye rart. Særlig når vi har vært sinte på hverandre -og blitt venner igjen. Morsom bok for førskolebarn om både hunder, drager, ballonger og løver som er sinte på hverandre. Og ikke minst hva som skjer når hovedpersonen og mamma er sinte på hverandre...



Appelgren, Tove og Salla Savolainen
Mari og Monstermammaen
Gyldendal Norsk Forlag AS 2003

Mari og mamma begynner å krangle når Mari ikke vil gjøre som mamma sier. Mamma blir stille, og mamma blir sint. Mari blir lei seg. Hvordan skal de bli venner igjen? Billedboka handler om noe alle barn og foreldre har opplevd. Den passer for førskole og småskolebarn, - og for foreldrene deres!



REDD

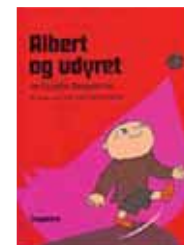
Torseter, Øyvind
Klikk
Cappelen 2004

Amund er på besøk hos bestemor og bestefar. De bor i et stor gammelt hus. Klikk sier det da døra går i vranglås.... Ikke mye tekst, men mange talende bilder om hvordan det er å bli veldig redd. Boka passer for barn i førskole og småskolealder.



Bergstrøm, Gunilla
Albert og uhyret
J.W. Cappelens Forlag AS 1979

Her er Albert Åberg. Han får ikke sove. Det er lørdagskvelden. Han ligger og tenker på det som hendte i dag. De spilte fotball hele gjengen. En liten tass var ballgutt for dem - en slik som løper og henter ballen når den kommer utenfor banen. Albert dro til den gutten. Han slo en som var mindre. En stor klassiker for førskole og småskolebarn, - om sinne, redsel og dårlig samvittighet.



Zetterholm, Finn og Jens Ahlbom
Løver under sen-gen
Mangschou A/S Bergen 2002

Josefine er mørkredd. Hun tror det bor løver under sen-gen hennes. Hver kveld roper hun: Hjelp! Det er løver under sen-gen! Pappa kom! Passer for førskole- og småskolebarn.



Velthuijs, Max
Frosken er redd
Det Norske samlaget 1997

Frosken og vennene hans, anda og grisen, trur ikkje på spøkelse. Ikkje før dei alle høyrer uhyggelege lydar midt på svarte natta! Dei trøystar seg saman i senga til grisen, men om morgonen er det haren som får seg ein skikkeleg støkk når han finn huset til frosken tomt. Dette er ei fin lita bok for dei minste om å vere redd.



MISUNNELIG

Gutmann, Anne og Georg Hallensleben
Kasper er misunnelig
Spektrum forlag 2003

Lisa har bursdag og får rulleskøyter i gave. Kasper har også ønsket seg rulleskøyter. Da gjør han noe som ikke er så lurt... Boka passer for førskolebarn.



KJENNE SEG ANNERLEDES

Bringsværd, Tor Åge og Anne Holt
Karsten liker å danse

Billedbok om Karsten som liker å danse, men som blir ertet av de andre guttene i barnehagen. Når han begynner på ballettskole, er han den eneste gutten i gruppa. Karsten har lyst til å slutte, men så dukker en uventet person opp... Boka passer for førskolebarn.



Hovland, Henrik og Torill Kove
Johannes Jensen føler seg annerledes
J.W.Cappelens Forlag AS 2003

Johannes Jensen ligger ofte våken om natten og grunner på hvorfor han er annerledes. Kanskje er det halen, tenker han. Han binder halen på magen så ingen ser den. Men det er både vondt og vanskelig å gå med halen mellom beina. Heldigvis treffer han Doktor Fjeld. Boka kan gi nye tanker om det å være annerledes for alle fra førskolealder og til voksen alder.



SNILL

Dahle, Gro og Svein Nyhus
Snill
J.W. Cappelens Forlag AS 2002

Lussi er snill. Hun gjør alt riktig. Hun sier aldri noe uten at hun har blitt spurt. Hun er så snill at en dag blir hun helt borte. De andre leter etter henne. Selv får hun ikke frem et ord. Inntil..... Dette er en flott billedbok med et lekent språk og illustrasjoner som følger språket tett.



SKILSMISSE

Haaland, Kirsti R. og Inger Landsem
EVEN og skilsmissen
Universitetsforlaget 1996

Elefantungen Even er seks år. Han bor sammen med Lillefanten og Mamma og Pappa. En dag forteller Mamma og Pappa at de ikke skal bo sammen mer. Even og Lillefanten kan ikke tro det er sant, og de forstår slett ikke hvorfor Mamma og Pappa skal skilles. Historien om Even og skilsmissen viser at etter den store tragedien kommer det nye gode hverdager -slik det gjør for de fleste barn etter en skilsmisse. Boka passer for førskolebarn.



SVIKTENDE OMSORG

Marx, Vibeke og Marietta Pedersen
Den lille, store jenta
Kommuneforlaget 2002

De voksne er store utenpå, tenkte den lille jenta,



- men de er små inni. Derfor er jeg nødt til å være stor inni, selv om det er vanskelig utenpå. Og jeg må passe godt på mamma og pappa, til det blir min tur til å få et barn som kan arbeide mens jeg ligger på sofaen. Ei veldig fin bok om ei jente som opplever sviktende omsorg. Boka passer for førskole- og småskolebarn sammen med voksne.

Rosenbeck, Anna og Inger Thormann
Når mamma og pappa drikker
Kommuneforlaget 2002

En virkelighetsnær fortelling som noen barn kan kjenne seg igjen i. Om en liten familie med mamma som jobber på bakeri og pappa på bilverksted. Om vanlige hverdager og andre dager da Mads og Mette bekymrer seg over at foreldrene drikker øl. Boken har fine illustrasjoner og forteller på en stillferdig måte om barnas følelser av at det noen ganger blir flaut og utrygt hjemme hos dem og at det er vanskelig å snakke med andre om det som de opplever. Boka passer for førskole og småskolebarn.



Thormann, Inger og Richardt Branderup
Hvor blir det av deg mamma?
Kommuneforlaget 2002

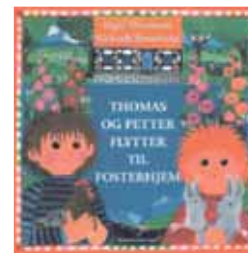
Thomas og hans lillebror Peter bor på barnehjem. De savner moren sin. Ofte går det lang tid mellom hver gang de ser henne. Og da lurer de på hvordan hun har det, - om hun er syk eller kanskje død. Boka passer for førskole og småskolebarn sammen med voksne.

Thormann, Inger og Richard Banderup



Thomas flytter i fosterhjem
Kommuneforlaget 2002

Thomas og lillebroren hans Petter har bodd en stund på barnehjem. Moren deres kan ikke passe dem hjemme, men hun besøker dem av og til. På barnehjemmet hjelper en av de voksne dem med å forberede dem på at de skal flytte i fosterhjem. Boka beskriver prosessen med angst, usikkerhet og forventninger til å flytte. Boka passer for førskole og småskolebarn sammen med voksne.



SELMORD

Runvik, Margaretha
Pappa ville ikke leve
Universitetet i Oslo 2003

Boka handler om Pers tanker etter at faren døde da Per var bare fem og et halvt år. Alt er som det pleier- men likevel helt annerledes. Mange tanker farer gjennom hodet hans, og mange spørsmål krever sine svar. Boka kan leses av barn og voksne sammen som utgangspunkt for en samtale i situasjoner der et barn har opplevd at en voksen har tatt sitt eget liv. Boka gir også råd til voksne om hvordan de kan snakke med barna om døden, og da spesielt om selvmord.





Nyttige nettadresser:

www.verdensdagen.no

Her er informasjon om Verdensdagen for psykisk helse, der det er mulighet for å bestille materiell – for eksempel tegneblokker og plakater.

www.norge.no

Her finner du blant annet oversikt over nettsidene til alle landets kommuner og fylkesmenn og andre offentlige etater.

www.shdir.no/psykiskhelse

Her er nyheter om psykisk helse, gode råd og informasjon om hjelpeapparatet.

www.psykisk.no

Her er informasjon og nyheter om psykisk helse fra Sosial- og helsedirektoratet til tjenesteapparatet.

www.helsebiblioteket.no

Helsebiblioteket har et eget emnebibliotek om psykisk helse – nyttig informasjon for interesserte eller for de som jobber innen psykisk helsefeltet.



Sosial- og helsedirektoratet



MENTAL HELSE

Utgitt av Sosial- og Helsedirektoratet i samarbeid med Mental Helse ©2006