



Forskningsbasert kunnskap om Barnas Plattform

Faglig og vitenskapelig grunnlag.

Bengt Karlsson
Professor i psykisk helsearbeid og Msc i familiebehandling.

2020

BARNAS PLATTFORM

Forskningsbasert kunnskap om Barnas Plattform

Faglig og vitenskapelig grunnlag.

Bengt Karlsson

Professor i psykisk helsearbeid og Msc i familiebehandling.

2020

Forskningsbasert kunnskap om Barnas Plattform

Faglig og vitenskapelig grunnlag

Barnas Plattform (BP) ble etablert i 2007 med utprøvinger og evalueringer av hverdagsverktøy blant familier med barn i Norge. Målet er å bidra til at barn vokser opp med en god psykisk helse gjennom å gi foreldre økt og praktisk rettet foreldrekompentanse. Sentralt er styrking av selvfølelse og selvtillit blant barn i samspill med sine foreldre. Det vektlegges hvordan fremme psykisk helse, glede og mestring blant barn og foreldre, samt hvilke betingelser som er nødvendige for å gi trygghet og skape en best mulig utvikling for barna. Hverdagsverktøyet i BP fokuserer på å fremme kompetanse, samt bygge og konsolidere styrker i den sosio-emosjonelle kompetansen hos både barn og foreldre. Barndom og unge år regnes for å utgjøre en særlig viktig periode for å bygge psykiske, sosiale og andre helsemessige ressurser som kan bidra til en mest mulig positiv tilpasning til omgivelsene – både her og nå, og for livet som kommer. Positive opplevelser skaper et grunnlag for å mestre utfordringer på senere utviklingstrinn og bidrar til utvikling av varige personlige ressurser.

Det faglige og vitenskapelige kunnskapsgrunnlaget for BP bygger på tre fagområder: 1. Positiv psykologi, 2. Mental trening og 3. Nyere utvikling- og samspillpsykologi. Positiv psykologi kan defineres som det vitenskapelige studiet av optimal menneskelig funksjonsevne. Positiv psykologi har visst seg å være virkende med bedre sosiale bånd mellom foreldre, barn, familie, venner og et bredere sosialt nettverk (Seligmann, 1996; 2011; 2012). Mental trening dreier seg om teknikker som brukes for å bli sterkere mentalt. Teknikkene kan brukes både for å mestre utfordrende situasjoner, så vel som å ha det godt i hverdagen. Eksempelvis kan du se for deg at du håndterer utfordringer på en konstruktiv måte (Orlick, 2016). I nyere utviklings- og samspillpsykologi fokuseres forholdet mellom selvet og relasjon, forståelse av affekter, forholdet mellom affektiv inntoning mellom barn og foreldre. Stern (2004) beskriver barnets opplevelse av seg selv som en prosess av gjensidige relasjoner. Det vektlegges at ved å se på det ”normale” barnet fremfor det ”kliniske” barnet, får vi et mer korrekt bilde av barnets egen opplevelse av seg selv. Tilnærmingen er ikke avgrenset til spe- og småbarnsalder. Det gjelder for oss alle gjennom hele livet. Selvforståelse og selvopplevelse handler ikke først og fremst om verbal kommunikasjon, men i større grad om totalkommunikasjon.

I 2013 gjennomgikk og vurderte Ragnhild Bang Nes og Gunvor Marie Dyrdal hele det faglige og vitenskapelige grunnlaget for Barnas Plattform. Bang Nes og Dyrdal er begge kliniske psykologer og har doktorgrader i psykologi. Deres konklusjon var: *«Denne uttalelsen er basert på resultater fra forskning relevant for de ulike komponentene og elementene som inngår i Barnas Plattform. Vi kan ikke uttale oss om effekten av Barnas Plattform mer spesifikt eller effekten av de ulike elementene i kombinasjon slik de er benyttet i programmet fordi det så langt ikke foreligger generalisert forskningsmessig evidens eller empiriske undersøkelser av programmet. Barnas Plattform bygger imidlertid på teknikker som støttes mer generelt av litteraturgjennomgang, effektivitetsanalyser, kliniske undersøkelser og metastudier».*

https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2015/08/Barnas_plattform-Vitenskapelig-grunnlag.pdf

Bang Nes og Dyrdal påpeker behovet for å utforske effektene av BP og elementene i programmet. Dette er blitt tatt på det største alvor av BP. I det følgende presenteres systematisk kunnskapsutvikling gjennom ulike forskningsstudier som er blitt gjort av BP og samarbeidspartnere siden 2013. BP har som formål å styrke barnas selvfølelse og selvtillit gjennom fire verktøy. *Verktøy 1:* «Hva er det beste du har opplevd i dag?» Denne øvelsen bygger på forskning som viser at det å fokusere på samt å trekke frem gode ting som skjer i hverdagen og forklare disse, kan øke velvære og redusere depressive symptomer over tid. Effektene er vist å være målbare etter en måned og å vedvare over tid (6 måneder eller mer). Sterkere effekt oppnås ved vedvarende praktisering av øvelsen. *Verktøy 2:* Studier om massasje finner at massasjeterapi, spesielt utført av kvalifisert personell, har effekt for spedbarn og barn. Massasjeterapi påvirker det parasympatiske nervesystemet, og å redusere symptomer på angst blant barn. *Verktøy 3:* «Jeg vil gjerne si noe som er bra med deg og kanskje du vil si noe etterpå som du synes er bra med meg?». Denne komponenten kan sees i sammenheng med komponent 1, gjennom å fokusere på effekter av det som går bra og det en er fornøyd med. I tillegg kommer elementet av direkte tilbakemelding. *Verktøy 4:* Hensiktsmessige tankemønstre. Tanker og selvsnakk er viktig for våre kognitive prosesser og følelser og selvsnakk har spesielt vært benyttet innen sport og prestasjonsorienterte idrett. Positivt selvsnakk er en kognitiv psykologisk teknikk som er mye brukt av idrettsutøvere. Også i helserelevante settinger benyttes tilnærmingen for å lære barn til å håndtere smertefulle erfaringer og opplevelser.

Forskningsbasert kunnskap om Barnas Plattform

Som tidligere nevnt vurderte psykologene Bang Nes og Dyrdal hele det faglige og vitenskapelige grunnlaget for BP i 2013. I sin vurdering fremholder de at det faglige grunnlaget bygger på metoder og tilnærminger som støttes av mer generell litteraturgjennomgang, effektivitetsanalyser, kliniske undersøkelser og metastudier. Bang Nes og Dyrdal skriver at det savnes generalisert forskningsmessig evidens eller empiriske undersøkelser av programmet i BP. Siden 2013 har BP arbeidet systematisk med å utvikle og samle forskningsbasert kunnskap gjennom empiriske studier av programmet. Det er brukt blandet forskningsmetodologi i de ulike studiene. I det følgende vil studiene kort bli presentert gjennom overskriftene: Bakgrunn, Metoder og Resultater. Under hver studie er det en lenke som vil kunne gi utfyllende informasjon om den enkelte studien. Til sist vil det bli fremstilt en samlet konklusjon basert på resultatene fra alle de gjennomgåtte forskningsstudiene om BP.

2013 - Studie i samarbeid med Norsk Adopsjonsforum

Bakgrunn: Foreldre til syv adoptivbarn deltok i studien basert i Barnas Plattform sitt nettbaserte kurs. Foreldrenes ønsker om å delta var inklusjonskriteriet i studien. Utvalget av barn var seks gutter og en jente i alderen 4-12 år.

Metoder: Både kvantitative og kvalitative metoder. Foreldrene registrerte barnets nå-situasjon i henhold til 12 forskjellige parametere. Denne registreringen ble gjentatt etter 3 måneders bruk av verktøyene for å undersøke endringer hos barna.

Resultater: Ett barn fikk forbedringer innen syv områder, ett barn innen 8 områder, ett barn innen 9 områder, to barn innen 10 områder og to barn fikk endringer innen alle 12 områdene. *Områdene som gav størst forbedringer var: (1) Liten tro på seg selv, (2) føler seg ikke verdifull og (3) utrygg. Områdene som gav lavest forbedringer var: (1) Konflikt med lærer, (2) mye krangling med søsken/foreldre og (3) ingen venner.*

Kvalitativ kommenterte foreldrene sin opplevelse av barnets endringer etter tre måneder. En foreldre skrev: *"Sover mye mer enn før. Gir uttrykk for at dette er godt, og han er mer uthvilt. Han har ikke lenger mareritt, våkner heller ikke om natta. Tidligere tisset han ofte i senga om natta, dette skjer sjelden nå».*

Nærmere beskrivelse av studien: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Barnas-Plattform-Rapportering-av-funn-Adopsjonsforum.pdf>

2015 - Studie i samarbeid med Helsepsykepleiertjenesten i Frogn kommune

Bakgrunn: Foreldre til seks barn deltok i studien hvor foreldrene fikk tilgang til Barnas Plattform via et fysisk kurs. Foreldre som ønsket deltakelse i studien ble inkludert. Utvalget var seks jenter i alderen 7-13 år.

Metoder: Kvantitative og kvalitative metoder. Helsepsykepleiere inviterte foreldre med barn som var bekymret, engstelig, nedstemt og deprimert. Foreldrene registrerte barnas nå-situasjon på en skala fra 1-10, i henhold til 12 forskjellige parametere, Dette ble gjentatt etter tre måneders bruk av verktøyene.

Resultater: Ett barn fikk forbedringer innen 7 områder og samlet forbedringer på skalaene var 13, ett barn fikk forbedringer innen 8 områder og samlet forbedringer på skalaene var 16, ett barn fikk forbedringer innen 9 områder og samlet forbedringer på skalaene var 20, ett barn fikk forbedringer innen 10 områder og samlet forbedringer på skalaene var 33, og to barn fikk forbedringer innen 12 områder og samlet forbedringer på skalaene var 24 og 51.

Områdene som ga størst samlet forbedringer var: (1) Vil ikke legge seg, lang tid for å sovne, (2) liten tro på seg selv og (3) føler seg ikke verdifull. Områdene som ga lavest samlet forbedringer var: (1) Konflikt med lærer, (2) mye kranling med søsken/foreldre og (3) lite med i lek.

Foreldrene kommenterte kvalitativt sine opplevelser av barnets endinger etter tre måneder. En foreldre skrev etter tre måneder: *«Hun føler seg mye mer verdifull og har fått troen på at hun kan mestre, etter at vi startet med verktøyene. Før snakket hun veldig nedlatende om seg selv».*

Evaluerings fra helsepsykepleier:

«Vi har to barn fra Heer skole som har vært med på prosjektet med Barnas Plattform i Frogn kommune. Begge foreldreparene er veldig fornøyde med kurset. Barna har fått det bedre med seg selv og de er blitt mindre redde. Nattesøvnen er mye bedre, de har tatt skritt i veldig

positiv retning. Jeg opplever i mitt arbeid at foreldreinvolvering er svært viktig for god progresjon hos barna. Samarbeidet mellom arbeidet jeg har gjort med barna og hva foreldrene har gjort på hjemmebane har fungert veldig bra. En kombinasjon med kognitiv psykologisk førstehjelp og Barnas plattform GIR resultater!» Helsepsykepleier, Anna Auråen.

Nærmere beskrivelse av studien: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Barnas-Plattform-Rapportering-av-funn-Barn-som-er-bekyret-engstelig-nedstemt-og-deprimert.pdf>

2016 - Studie om brukertilfredshet: 82 familier registrerte egne praksiserfaringer

Bakgrunn: Foreldre til 82 barn deltok i undersøkelsen hvor de hadde hatt tilgang til nettkurset til Barnas Plattform. Inkluderingskriteriet var foreldre som frivillig registrerte i perioden fra 2016 – 2017.

Metoder: Både kvantitative og kvalitative metoder. Barnets her og nå-situasjon, før og 3 måneder etter bruk av verktøyene. Registreringen ble utført via Barnas Plattform sitt elektroniske system. Her var det også mulig å gi skriftlige, kvalitative vurderinger av programmet

Resultater: Hele 98,5 % av foreldrene svarer at de har tatt i bruk ett eller flere av verktøyene i hverdagen. 1,5 % svarer nei. På spørsmål om de ser positive endringer hos barnet etter 3 måneders bruk av verktøyene, svarer 15,9 % at barnet har fått det mye bedre, 50,6 % svarer at barnet har fått det bedre, og 9,8 % at det ikke har skjedd noen endringer med barnet. På spørsmål om foreldrene er innstilt på å fortsette å bruke verktøyene i hverdagen, svare 98,8 % ja og 1,2 % nei.

To kvalitative foreldreuttalelser: «*Hun sover veldig mye bedre. Hun takler utfordringer og dumme situasjoner mye bedre. Vi er rett å slett superfornøyde alle sammen.*» Og: «*Gladere, mer avslappet, mer fornøyd, mindre uttalte negative tanker og holdninger til seg selv.*»

Nærmere beskrivelse av studien: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Brukertilfredshet-82-familier.pdf>

2017 - Studie om brukertilfredshet i samarbeid med Regionsenter for barn og unges psykiske helse – RBUP Øst og Sør

Bakgrunn: Studien inkluderer telefonintervjuer med 100 foreldre som hadde benyttet nettkurset til Barnas Plattform. Spørsmålene bi studien ble utarbeidet i samarbeid med RBUP.

Metoder: Både kvantitative og kvalitative metoder. De 100 foreldrene ble trukket ut tilfeldig og forespurt om å delta i studien. Studiens fokus var data knyttet til foreldrenes deltakelse i kurset, status og opplevd nytte av kurset etter seks måneder.

Resultater: Opplevelser av nytte fordelte seg slik: Ikke nyttig: 1, Lite nyttig: 6, Passe nyttig: 19, Nyttig: 54 og Svært nyttig: 20.

Hele 99 av foreldrene benyttet et eller flere av verktøyene i hverdagen – en ikke.

På spørsmål om hvilke av verktøyene som ble brukt og ofte og regelmessig var fordelingen slik: Verktøy 1: 78 - Verktøy 2: 48 - Verktøy 3: 24 - Verktøy 4: 51.

Mulige årsaker til at foreldrene ikke fikk gjennomført bruken av verktøyene var følgende:

Tidsmangel: 3, Verktøyene er for vanskelige: 1, Verktøyene passer ikke meg: 3 og Andre årsaker: 8

Hva som karakteriserte bruken av verktøyene i hverdagen fordelte seg slik: Både voksne og barn setter pris på verktøyene: 46 - De tar kort tid: 56 - Er lett å integrere i hverdagen: 63 – Er slitsomt: 3 - Er vanskelig å gjennomføre: 5 - Tar mye tid: 5.

På spørsmål om foreldrene var innstilt på å fortsette og bruke verktøyene i hverdagen, svarte 95 % ja og 5 % nei.

Foreldrene svarte slik om de hadde sett positive endringer hos barnet sitt etter kurset: Ja, barnet vårt har fått det mye bedre: 4 - Ja, barnet vårt har fått det bedre: 53 - Ingen endringer, men barnet vårt hadde det bra i utgangspunktet: 21 - Ingen endringer: 13 og Ikke brukt verktøyene/brukt kun kort periode: 4.

Spørsmålet om i hvor stor grad foreldrene mente at endringene skyldes Barnas Plattform, ble gradert på en skala fra 1-7:

I svært liten grad:

I svært stor grad:

1	2	3	4	5	6	7
3	0	3	10	23	14	7

Ville foreldrene anbefale andre foreldre om å delta på kurset svarte 93 ja, 4 nei og 3 var usikre.

En foreldre skrev: «Tilgang på kunnskap som er helt avgjørende for barna, og man får det på en måte som er lett å forstå, overkommelig og veldig viktig».

Nærmere beskrivelse av studien: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Studie-om-brukertilfredshet-i-samarbeid-med-Regionsenter-for-barn-og-unges-psykiske-helse-2017.pdf>

2017 – Pilotstudie i samarbeid med Mobbeombudet i Troms og Finnmark

Bakgrunn:

Foreldre til syv barn i skolealder som var utsatt for mobbing, deltok i prosjektet hvor foreldre fikk tilgang til Barnas Plattform via et fysisk kurs. Foreldre som ble inkludert fikk invitasjon fra Mobbeombudet til deltakelse i prosjektet.

Metode: Både kvantitative og kvalitative metoder. Foreldrene evaluerte kurset fire måneder etter deltakelse.

Resultater: På spørsmål om graden av nytte av kurset, svarte foreldrene slik: Svært nyttig: 7 - Nyttig: 0 - Passe nyttig: 0 - Lite nyttig: 0 - Ikke nyttig: 0. Det ble spurt om foreldrene tidligere hadde fått hjelp som foreldre til å hjelpe barnet sitt å rehabilitere seg etter krenkelser/mobbing. Ingen av de syv hadde fått det tidligere. På spørsmål om foreldrene ville anbefale kurset til andre foreldre som har barn utsatt for krenkelser/mobbing, svarte alle de syv foreldrene ja.

En foreldre skrev: «*Det burde vært obligatorisk å få et slikt tilbud. Det er altfor mange møter, samtaler, telefoner uten at det egentlig hjelper barnet, som har vært krenket, videre. Dette er verktøy som fungerer*».

Nærmere beskrivelse av studien: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Pilotstudie-i-samarbeid-med-Mobbeombudet-i-Troms-og-Finnmark-2017.pdf>

2018 - Pilotstudie i samarbeid med Mobbeombudet i Oslo

Bakgrunn: Foreldre til 15 barn som hadde vært utsatt for mobbing, deltok i prosjektet ved bruk av et fysisk kurs via Barnas Plattform. Mobbeombudet i Oslo inviterte foreldre med barn som ble mobbet og som ønsket deltakelse og slik ble inkludert i studien.

Metode: Både kvantitative og kvalitative metoder. Utvalget var foreldre til 15 barn i alderen 4 til 13 år. Foreldrene evaluerte 4 måneder etter deltakelse på kurset.

Resultater: På spørsmål om nytten av kurset, svarte foreldrene slik: Svært nyttig: 10 - Nyttig: 4 - Passe nyttig: 0 - Lite nyttig: 1 - Ikke nyttig: 0.

På spørsmålet om foreldrene tidligere hadde fått hjelp som foreldre til å hjelpe barnet sitt til å rehabilitere seg etter krenkelser/mobbing, svarte 3 ja og 12 nei.

Hele 14 foreldre ville anbefale kurset til andre foreldre med tilsvarende erfaringer med barn som var utsatt for krenkelser/mobbing. En svarte nei. På spørsmål om foreldrene hadde sett positive endringer hos barnet etter kurset, svarte 13 ja, en var usikker og en svarte nei. Om foreldrene ville fortsette å bruke verktøyene videre i hverdagen, svarte 14 ja og en nei.

En forelder skrev: «*Veldig nyttig, motiverende og lærerikt kurs! Anbefales!*»

Nærmere beskrivelse av studien: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Pilotstudie-i-samarbeid-med-Mobbeombudet-i-Oslo-2018.pdf>

2018 - Studie om brukertilfredshet i samarbeid med Regionsenter for barn og unges psykiske helse – RBUP Øst og Sør

Bakgrunn: Studien inkluderer telefonintervjuer med 100 foreldre som hadde benyttet nettkurset til Barnas Plattform. Spørsmålene i studien ble utarbeidet i samarbeid med RBUP.

Metoder: Både kvantitative og kvalitative metoder. De 100 foreldrene ble trukket ut tilfeldig og forespurt om å delta i studien. Studiens fokus var data knyttet til foreldrenes deltakelse i kurset, status og opplevd nytte av kurset etter seks måneder.

Resultater: Opplevelser av nytte fordelte seg slik: Ikke nyttig: 1, Lite nyttig: 4, Passe nyttig: 21, Nyttig: 44 og Svært nyttig: 30.

Hele 91 av foreldrene benyttet et eller flere av verktøyene i hverdagen – ni foreldre ikke.

På spørsmål om hvilke av verktøyene som ble brukt og ofte og regelmessig var fordelingen slik: Verktøy 1: 60 - Verktøy 2: 47 - Verktøy 3: 28 - Verktøy 4: 47.

Mulige årsaker til at foreldrene ikke fikk gjennomført bruken av verktøyene var følgende: Tidsmangel: 3, Verktøyene er for vanskelige: 0, Verktøyene passer ikke meg: 3 og Andre årsaker: 3

Hva som karakteriserte bruken av verktøyene i hverdagen fordelte seg slik: Både voksne og barn setter pris på verktøyene: 56 - De tar kort tid: 64 - Er lett å integrere i hverdagen: 71 – Er slitsomt: 0 - Er vanskelig å gjennomføre: 3 - Tar mye tid: 2.

På spørsmål om foreldrene var innstilt på å fortsette å bruke verktøyene i hverdagen, svarte 91 ja og 9 nei.

Foreldrene svarte slik om de hadde sett positive endringer hos barnet sitt etter kurset: Ja, barnet vårt har fått det mye bedre: 8 - Ja, barnet vårt har fått det bedre: 59 - Ingen endringer, men barnet vårt hadde det bra i utgangspunktet: 21 - Ingen endringer: 1 og Ikke brukt verktøyene/brukt kun kort periode: 11.

Spørsmålet om i hvor stor grad foreldrene mente at endringene skyldes Barnas Plattform, ble gradert på en skala fra 1-7:

I svært liten grad:						I svært stor grad:
1	2	3	4	5	6	7
0	0	2	15	29	12	8

Ville foreldrene anbefale andre foreldre om å delta på kurset svarte 96 ja og 4 nei.

En foreldre skrev: «Gutten takker meg for å ha gått på kurset. Dette fungerte veldig bra for oss og vi gleder oss alltid til legging!».

For nærmere beskrivelse av studien:

<https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Studie-om-brukertilfredshet-i-samarbeid-med-Regionsenter-for-barn-og-unges-psykiske-helse-2018.pdf>

Konklusjon forskningsbasert kunnskap om Barnas Plattform:

Siden 2013 og frem til 2020 er det gjennomført i alt 8 systematiske forskningsstudier knyttet til Barnas Plattforms faglige grunnlag og de fire verktøyene. Det har vært brukt både kvalitative og kvantitative metoder i studiene. Målsetting med studiene har vært å utforske foreldrenes erfaringer og bruk av verktøyene. Den forskningsbaserte kunnskapsutviklingen har vært gjennomført for å evaluere effekten av Barnas Plattform faglige grunnlag samt effekter av de ulike verktøyene som benyttes i programmet. Forskningsresultatene gir generaliserte forskningsmessige resultater og effekter basert i empiriske undersøkelser av programmet over 8 år. Dette, sammen med at Barnas Plattform benytter teknikker som støttes av både litteraturgjennomgang og ulike studier og metastudier, gjør at Barnas Plattform kan omtales som å ha forskningsmessig evidens.

Professor Bengt Karlsson, Professor II Hesook Suzie Kim og Ifrah Handulle, Msc i Sosialt arbeid har systematisert forskningsarbeidet knyttet til de to brukerundersøkelsen fra h.h.v. 2017 og 2018. Det ble brukt både kvalitative og kvantitative metoder.

I alt 200 respondenter deltok. Studiens funn fremholder at formatet til Barna Plattform ved at foreldrene trenger bare å delta på et to timers fysisk kurs med fokus på de daglige verktøyene som brukes, er meget godt evaluert. De daglige verktøyene tar bare noen minutter for foreldrene å bruke i deres daglige samspill med barna. Barnas Plattform har også utviklet et nettbasert kurs som tar 1 time og 10 minutter å gjennomføre. Denne kursformen vil være i fokus fremover. Funnene fra studiene viser at foreldrenes tidsbruk synes å være avgjørende for etablering av nye samspills- og kommunikasjonsvaner, selv på travle dager.

Resultatene fra studiene gir innsikt i hvordan et enkelt program gir spesifikke måter for foreldre å samhandle med barna på. Disse samhandlingsmønstrene kan være til stor nytte for utviklingen av barnas selvfølelse og selvtillit. Verktøyene styrker foreldrenes kompetanse og rolle i å bygge barnets selvbylde gjennom hva de sier og gjør. Det samme gjelder for hvordan foreldrene får barna til oppleve innflytelse og medvirkning i egen utvikling. Studienes funn viser at bruk av verktøyene fra Barnas Plattform påvirker og utvikler måtene foreldrene samhandler med sine barn i hverdagen. Særlig hvordan de kan legge til rette for prosessen med å styrke barnets selvfølelse og selvtillit. Studien bidrar til en forståelse av betydningen av effekten av foreldre-barn-interaksjoner hvor foreldrene er bevisste sin kommunikasjon samt anerkjennelse og støtte til barnets selvfølelse. Studien representerer den første

systematiske dokumentasjonen av at Barnas Plattform program er et eksempel på et foreldreprogram hvor samtaler og interaksjoner med fokus på utvikle selvtillit og selvfølelse, kan brukes som nyttig hjelp og støtte til foreldre. Studiene viser at det er behov for videre forskning om hvordan Barnas Plattform gir langsiktige effekter og evidens knyttet til barnets selvfølelse, selvtillit og generelle psykiske helse.

Referansen til en vitenskapelig artikkel som sammenfatter studiene om brukertilfredshet i samarbeid med Regionsenter for barn og unges psykiske helse – RBUP Øst og Sør som beskrevet over:

Handulle, I., Kim, H.S. & Karlsson, B. (2020). «The Children’s Platform: A parenting course for developing and maintaining children’s self-esteem and self-confidence – Finding from descriptive study”. Tidsskrift for psykisk helsearbeid (in review).

Referanser:

Bråten, B. & Sønsterudbråten, S. «Foreldreveiledning – virker det? En kunnskapsstatus». Fafo-rapport 2016:29 ISBN 978-82-324-0317-2 (papirutgave) ISBN 978-82-324-0318-9 (nettutgave).

Handulle, I., Kim, H.S. & Karlsson, B. (2020). «The Children’s Platform: A parenting course for developing and maintaining children’s self-esteem and self-confidence – Finding from descriptive study”. Tidsskrift for psykisk helsearbeid (in review).

Johnsen, A, Sundet, R. & Torsteinsson, W. V. (2018). Samspill og selvopplevelse - nye veier i relasjonsorienterte terapier. Oslo: Tano Aschehoug.

Orlic, T. (2016). In Pursuit of Excellence. How to win in sport and life through mental training. Sydney: Human Kinetics Publishers.

Seligman, Martin (2011) La auténtica felicidad. Madrid: Zeta Bolsillo.

Seligman, Martin EP (1996). The Optimistic Child: Programa comprobado para proteger a los niños de la depresión y construir resiliencia para toda la vida. Nueva York, NY: Houghton Mifflin.

Seligman, Martin (2012) Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. Houghton Mifflin.

Singstad, T. M., Gjørund, G, & Kristiansen, I. «Evaluering av pilotprosjekt: ICDP – et veiledningsprogram for 8. trinnsforeldre i Frøya kommune». Fakultet for medisin og helse vitenskap, Institutt for psykisk helse, Regionalt kunnskapssenter for barn og unge – Psykisk helse og barnevern (RKBU Midt-Norge). Rapportnr. 10/2020.

Stern, D.N. (2004). *Spedbarnets interpersonlige verden*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Wesseltoft-Rao N, Holt T, Helland MS. «Gruppetiltak for foreldre. Norsk praksis, erfaringer og effektevalueringer.» [Group interventions for parents. Norwegian practice, experience and effect evaluations.] Rapport 2017. Oslo: Folkehelseinstituttet, 2017.