

# BARNAS PLATTFORM

## **Barnas Plattform – teoretisk forankring og oppdatert faglig beskrivelse (2025)**

### **Barnas Platfforms overordnede mål**

*Hovedmålsettingen til Barnas Plattform er å styrke barn og unges selvfølelse, selvtillit, psykologiske motstandskraft/resiliens og å styrke en bevisst kommunikasjon og godt samspill mellom foresatt(e) og barn/unge.*

### **Beskrivelse**

#### **Bakgrunn, relevans, og delmål med tiltaket i Barnas Plattform**

Utfordringer knyttet til psykisk helse blant barn og unge er anerkjent som et betydelig folkehelseproblem i Europa (Castelpietra et al., 2022; Neufeld, 2022). Mental helse bidrar til en stor andel av sykdomsbyrden i denne aldersgruppen til tross for eksisterende tiltak (Neufeld, 2022). Forskning viser en klar økning i selvrapporterte psykiske helseproblemer blant ungdom de siste tiårene (Wahlberg et al., 2025), og en meta-analyse av norske studier indikerer at symptomnivået har økt med 17 % blant jenter og 5 % blant gutter mellom 1992 og 2019 (Potrebny et al., 2025). Psykiske vansker i barndom og ungdom har dessuten sterke negative konsekvenser i voksen alder, med redusert inntekt og mindre stabile relasjoner (Smith et al., 2011).

På bakgrunn av denne kunnskapen initierte sosialentreprenør Birgit Semundseth i 2007 utviklingen av verktøy som skulle hjelpe foresatte med å styrke barns

psykiske helse. Dette arbeidet la grunnlaget for det universalforebyggende kurset Barnas Plattform (BP). BP er et lavterskeltiltak der foresatte gjennom korte, nettbaserte moduler lærer fire konkrete verktøy inspirert av positiv psykologi, mental trening, helsefremmende arbeid og nyere utviklings- og relasjonspsykologi. Kurset retter seg mot foresatte med barn i barnehage- og skolealder og gir en strukturert modell for tidlig innsats i hjemmet. Hensikten er å gi foresatte et solid grunnlag for å styrke barns selvfølelse og psykologiske motstandskraft, og dermed redusere risikofaktorer knyttet til psykiske helseplager.

### **Teoretisk grunnlag**

Forskning viser at barns selvfølelse – opplevelsen av egen verdi og tilhørighet – følger en systematisk utvikling. En omfattende meta-analyse av 331 longitudinelle studier (N = 164 868) dokumenterer at selvfølelsen øker jevnt fra fire til elleve års alder, forblir relativt stabil i tidlig ungdomstid og stiger frem mot voksenlivet (Orth mfl., 2018). Rundt 60-årsalderen når den et toppnivå før den synker noe i høy alder. Økningen tidlig i barneårene knyttes til økt autonomi og mestringsfølelse, samtidig som barn blir mer bevisste på seg selv og andre, noe som gjør dem mer sårbare for negative sammenligninger. Lav selvfølelse hos ungdom er identifisert som en risikofaktor for depressive symptomer; en nyere oversikt konkluderer med at lav selvfølelse gjør ungdom mer sårbare for depresjon og at "sårbarhetsmodellen" får sterkere empirisk støtte enn en modell hvor depresjon skaper lav selvfølelse (Masselink mfl., 2018). Dette understreker betydningen av tidlig innsats som styrker barns selvfølelse og selvtillit.

Barnas Plattform (BP) er et universelt, lavterskeltiltak for foresatte. Kurset bygger på positiv psykologi, sosial-kognitiv teori og nyere forskning på psykologisk

motstandskraft. De fire verktøyene i BP retter seg mot komplementære mekanismer som til sammen skal fremme barns selvfølelse, selvtillit og resiliens.

1. «Hva er det beste du har opplevd i dag?». Det daglige spørsmålet hjelper barnet med å gjenkalle positive hendelser og styrke et lærende tankesett. Meta-analysen til Burnette mfl. (2020) viser at et lærende (growth) tankesett er negativt korrelert med psykisk belastning ( $r \approx -0,22$ ) og positivt korrelert med aktiv mestring ( $r \approx 0,21$ ). Ved å identifisere og snakke om positive opplevelser kan barnet dermed styrke sin mestringstro og utvikle et tankesett som fremmer psykisk helse.
2. Massasje. Berøring er en velkjent komponent i tilknytnings- og reguleringsstøtte. I en oversikt over forskning på massasjeeterapi beskriver Field (2016) at stimulering av trykkreseptorer gjennom massasje øker vagusaktiviteten og reduserer kortisolnivået. Andre studier rapporterer at massasje gir reduksjon i puls, blodtrykk og respirasjonsrate, noe som reflekterer mindre stress. BP integrerer “tre-minutters-massasjen” som et daglig rituale som fremmer nærhet, ro og trygghet før leggetid.
3. Gjensidig positiv tilbakemelding. Sosial støtte er en robust beskyttelsesfaktor mot psykiske plager. Rueger mfl. (2016) viste i en meta-analyse av 341 studier ( $N = 273\ 149$ ) at opplevd sosial støtte henger signifikant sammen med lavere nivåer av depresjon blant barn og unge ( $r \approx 0,26$ ). Thoits (2011) forklarer at støtte virker via økt selvfølelse, følelse av tilhørighet og opplevelse av mening. I BP får foreldre og barn i oppgave å anerkjenne hverandres positive egenskaper for å styrke relasjonen og bekrefte barnets verdi.
4. «De gode ordene» (positivt selvsnakk). Dette verktøyet bygger på kognitiv teori og forskning på veksttanesett. Burnette mfl. (2020) viser at et slikt tankesett både fremmer mestring og reduserer psykisk stress. “De gode ordene” er en profesjonelt innspilt lydfile som formidler hensiktsmessige

tankemønstre og positivt selvsnakk som støtter opp under god selvfølelse og selvtillit. Innholdet er nøye utformet for å hjelpe barnet til å internalisere et positivt selvbilde og styrke troen på egen mestring.

Carol Dwecks teori om lærende kontra statiske tankesett viser at personer som tror at evner kan utvikles, i større grad søker utfordringer, tåler motgang og lærer av feil. Burnette mfl. (2020) dokumenterer at et lærende tankesett henger sammen med lavere psykiske plager og mer aktiv mestring. I BP integreres et lærende tankesett gjennom fokus på positive hendelser, anerkjennelse av innsats og bruk av positivt selvsnakk.

Styrking av barns selvfølelse antas å gi en rekke positive effekter: I hovedsak kan det bidra til bedre psykisk helse. Longitudinelle studier viser at høy selvfølelse beskytter mot utvikling av depresjon og angst (Masselink mfl., 2018). Videre vil styrket selvfølelse kunne bidra til å styrke sosial kompetanse og bidra til gode relasjoner. Gjensidig positiv tilbakemelding kan øke barnets opplevelse av støtte, som i sin tur er knyttet til lavere depresjon og bedre mental helse. Følelsen av å høre til og være verdsatt fremmer selvfølelse og god sosial fungering.

Stressregulering og søvn kan også påvirkes gjennom Barnas Plattform.

Massasjeterapi kan redusere hjertefrekvens, blodtrykk og respirasjon, som speiler lavere stressnivå. Dette kan hjelpe barn til å slappe av, sovne lettere og være mer opplagte til læring. Elementene i Barnas plattform kan også påvirke mestringstro og læringsglede i positiv retning. Ved å fremheve barns innsats og styrker utvikles et lærende tankesett, som Burnette mfl. (2020) kobler til lavere psykisk distress og mer aktiv mestring.

Barnas Plattform er forankret i en integrasjon av positiv psykologi, sosial-kognitiv teori og resiliensforskning. Normativ utvikling viser at selvfølelse øker i

barneårene, men at barn samtidig er sårbare for negative inntrykk. Lav selvfølelse gjør ungdom mer utsatt for depresjon, mens tiltak som vektlegger positive hendelser, kroppslig nærhet, sosial støtte og positivt selvsnakk kan styrke psykisk helse. Ved å gi foresatte konkrete verktøy for daglig bruk søker BP å styrke barns indre ressurser og bygge et robust fundament for videre mestring og trivsel.

### **Barnas Plattform**

Barnas Plattform ble initiert av sosialentreprenør Birgit Semundseth i 2007 som et foreldreopplæringstiltak for å fremme barns psykiske helse. BP er utviklet i Norge og tilpasset norske forhold, men bygger samtidig på anerkjent internasjonal litteratur og metoder. Tiltaket har vært tatt i bruk i stadig større omfang – per 2025 er det gjennomført i over 60 norske kommuner. BP-modellen har også vist seg overførbart til andre kontekster. I samarbeid med et ukrainsk fagteam ble det i 2022 utviklet et nettbasert foreldrekurs for ukrainske flyktninger, som raskt ble tatt i bruk av over 60 norske kommuner. Høsten 2023 ble verktøyene undervist til foreldre som lever i krigssituasjon i Ukraina; rapporterte erfaringer tyder på at også disse familiene opplevde styrket psykologisk motstandskraft. Fra 2007 til 2025 har BP-systematisk samlet og kategorisert praksisfortellinger fra foresatte som har brukt verktøyene både forebyggende og for å avhjelpe eksisterende vansker. Det er per i dag samlet inn like under hundre slike fortellinger fra 35 ulike kategorier. Fortellingene kommer fra foresatte i barnehage- og skolealder over hele landet og beskriver fremgang og positive endringer hos barna; de er gjort tilgjengelige på selskapets nettside.

Det overordnede målet med BP er å styrke barns selvfølelse, selvtillit og psykologiske motstandskraft (resiliens) samt å fremme bevisst kommunikasjon

og godt samspill mellom foresatte og barn. Verktøyene er ment som universelle lavterskeltiltak, BP opererer med to konkrete delmål:

- Å øke foresattes kunnskap om kjennetegn på lav og høy selvfølelse og selvtillit hos barn (teoretisk del).
- Å gi foresatte et grunnlag for praktisk gjennomføring av verktøyene i hjemmet (praktisk del).

BP består av fire enkle verktøy som er utviklet sammen med psykologer, helsesykepleiere, barnevernspedagoger, lærere og barnehagelærere. Verktøyene krever ingen forkunnskaper og tar bare noen minutter å gjennomføre daglig:

1. «Hva er det beste du har opplevd i dag?» – Et daglig refleksjonsspørsmål som stilles i rolige omgivelser (f.eks. under et måltid).
2. Massasje (tre-minutters massasjen) – En kort audioveiledet massasje som gir nærhet og ro og kan fremme innsovning.
3. Gjensidig positiv tilbakemelding – Den voksne fremhever noe positivt ved barnet, og barnet inviteres til å gjøre det samme tilbake.
4. Hensiktsmessige tankemønstre/positivt selvsnakk – «De gode ordene» er et lydopptak med ressurssterkende utsagn som spilles av ved leggetid.

Verktøyene fokuserer på å fremme selvfølelse, mestringstro og trygge relasjoner og bygger på prinsipper fra positiv psykologi, mental trening og utviklingspsykologi.

Foreldrekurset er nettbasert og modulbasert. Det består av én teoretisk introduksjonsvideo og én video per verktøy, med en samlet varighet på ca. 75 minutter. Den digitale formen sikrer at alle deltakere får identisk formidling uansett omgivelse.

BP tilbyr også Barnas Plattform-appen, som inneholder lydfilene til verktøyene massasje og de gode ordene. Appen er tilpasset to aldersgrupper – barn opp til

seks år og barn fra seks til tolv år. Kurset består av en undervisningsdel som beskriver hva som kjennetegner lav og høy selvfølelse/selvtillit, og en praksisdel som fokuserer på bruken av verktøyene. Hver modul ledsages av refleksjonsoppgaver til foresatte.

Kurset kan gjennomføres individuelt ved at foresatte får tilgang hjemme gjennom direkte kontakt med BP, eller i grupper arrangert av kommuner. Deltakere i grupper får ekstra refleksjonspauser sammen med andre foresatte. Uansett form får deltakerne tilgang til kursvideoene i fire uker, slik at de kan repetere i eget tempo. Etter gjennomført kurs mottar alle deltakere oppfølging i 12 måneder. Oppfølgingen består av e-poster med korte videoer. Foresatte anbefales å bruke verktøyene daglig i tre til fire måneder før de forventer resultater, og gjerne fortsette etter dette for å bidra til varig styrking av selvfølelse, selvtillit og resiliens.

### **Evaluering og videre utvikling**

Barnas Plattform har siden 2013 gjennomført en rekke undersøkelser for å evaluere brukertilfredshet blant foresatte, fagpersoner og kommuner (Semundseth 2013–2018; Johansen 2017, 2018). Evalueringene har dekket temaer som mobbing, engstelse, resiliens og psykisk helse, og omfattet også foreldreveiledning for foresatte i krigssituasjon i Ukraina (Andersen & Hansen, 2023). I samarbeid med Regionsenter for barn og unges psykiske helse (RBUP Øst og Sør) ble det utviklet et spørreskjema til brukerundersøkelsene. Datainnsamling fra 200 foresatte dannet grunnlaget for en fagartikkel som beskriver foresattes positive erfaringer med verktøyene og høy grad av tilfredshet med kurset.

Videre har flere psykologer og forskere vurdert BP sitt faglige og vitenskapelige grunnlag (Karlsson 2020, 2022; Nes & Dyrdal 2013). Nes & Dyrdal (2013) konkluderer med at teknikkene i BP støttes av internasjonale litteraturgjennomganger, effektivitetsanalyser, kliniske undersøkelser og metastudier, og peker på at verktøyene er forankret i anerkjent forskning (bl.a. Beider & Moyer, 2007; Bunker mfl., 1993; Hamilton mfl., 2011; Ireland & Olson, 2000; Lazarus, 1982; Seligman, 1996; Seligman mfl., 2005). Disse evalueringsarbeidene har bidratt til å bygge en solid kunnskapsbase som viser at verktøyene kan styrke barns selvfølelse, selvtillit og psykologiske motstandskraft (resiliens).

Den mest omfattende kvantitative evalueringen ble gjennomført i Brønnøy kommune i 2021/2022. Alle foresatte med barn i alderen 2–12 år ( $n \approx 418$ ) fikk tilgang til kurset som del av Program for folkehelsearbeid. En oppfølgingsundersøkelse etter seks måneders bruk viste at 87 % av foresatte til både barn med og uten utfordringer så positive endringer hos barnet etter bruken av verktøyene, 89 % ønsket å fortsette å bruke verktøyene i hverdagen, og 95 % ville anbefale kurset til andre foresatte. Karlsson (2022) konkluderte med at disse funnene bør legges til grunn når offentlige og frivillige organisasjoner vurderer å ta i bruk BP.

For å innhente mer systematisk kunnskap om effekten av BP har selskapet utarbeidet en forskningsskisse for en randomisert studie som skal undersøke hvordan bruk av “The Children’s Platform: A Parenting Course for Developing and Maintaining Children’s Self-Esteem and Self-Confidence” påvirker skolefravær på barnetrinnet. Det planlagte forskningsprosjektet skal ikke være et randomisert forsøk, men en **realistisk evaluering med et mixed-methods-design**. Ved å bruke CMO-modellen (Context–Mechanism–Outcome) undersøkes *hva som virker for hvem, under hvilke betingelser*, spesielt med tanke på endringer i barns

selvfølelse, samspill og skolefravær. Datainnsamlingen kombinerer kvalitativ og kvantitativ informasjon: 12–15 foresatte intervjues før og etter kurset (via Zoom, med tematisk analyse), alle foresatte bes om å besvare spørreskjema før og seks måneder etter deltakelse (med validerte mål på selvfølelse, emosjonelle vansker og sosial fungering), og brukslogger benyttes for å registrere hvor ofte og hvordan verktøyene brukes. Analysen består av tematisk analyse av intervjudata, statistisk sammenligning av pre–post-målinger og en implementeringsanalyse. Forskningsspørsmålene retter seg mot hvilke endringer foresatte ser hos barn, hvilke mekanismer de mener forklarer disse, og hvordan implementeringen varierer med kontekst. Prosjektet ledes av Førsteamanuensis Kenneth Larsen ved Universitetet i Sørøst-Norge og er godkjent av SIKT, datainnsamling og analyse utføres av ekstern forsker, og resultatene skal publiseres i en internasjonal fagfelleurdert artikkel, samt en populærvitenskapelig artikkel på norsk. Evalueringen bygger på tidligere positive brukerundersøkelser, men skal nå gi mer systematisk kunnskap om tiltakets betydning for skolefravær og psykisk helse, og samtidig belyse faktorer som fremmer eller hemmer god implementering.

## Litteraturliste

- Albert, E. (2010). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy*. Prometheus Books.
- Andersen, K. & Hansen, L. (2023). *Styrking av resiliens hos ukrainske barn ved hjelp av 3 effektive familieverktøy*. Barnas Plattform. Hentet 17. februar 2025 fra: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2024/07/Rapport-STYRKING-AV-RESILIENS-HOS-UKRAINSKE-BARN.pdf>
- Bas, G. (2021). Relation between student mental health and academic achievement revisited: A meta-analysis. I B. Bernal-Morales (Red.), *Health and Academic Achievement - New Findings*. IntechOpen. DOI: 10.5772/intechopen.95766
- Beider, S., & Moyer, C. A. (2007). Randomized Controlled Trials of Pediatric Massage: A review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 4, 23–34. DOI:10.1093/ecam/nel068
- Bunker, L., Williams, J. M., & Zinsser, N. (1993). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. I J.M. Willaims (Red.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (2nd ed.). Mayfield, Mountain View, CA.
- Burnette, J. L., Knouse, L. E., Vavra, D. T., O'Boyle, E. & Brooks, M. A. (2020). Growth mindsets and psychological distress: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 77. DOI: 10.1016/j.cpr.2020.101816
- Castelpietra, G., Knudsen, A. K. S., Agardh, E. E., benedetta Armocida, Beghi, M., Iburg, K. M., Logroscino, G., Ma, R., Starace, F., Steel, N., Addolorato, G., Andrei, C. L., Andrei, T., Ayuso-Mateos, J. L., Banach, M., B.rnighausen, T. W., Barone-Adesi, F., Bhagavathula, A. S., Carvalho, F., . . . Monasta, L. (2022). The burden of mental disorders, substance use disorders and self-harm among young people in Europe, 1990-2019: Findings from the global burden of disease study 2019. *The Lancet Regional Health - Europe*, 16, 1–18. DOI: 10.1016/j.lanepe.2022.100341
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143 (9), 939–991. DOI: 10.1037/bul0000110

- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256–273. DOI: 10.1037/0033-295X.95.2.256
- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in Motivation, Personality, and Development*. New York: Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2008). Can Personality Be Changed? The Role of Beliefs in Personality and Change. *Current Directions in Psychological Science*, 17(6). DOI: 10.1111/j.1467-8721.2008.00612.x
- Dweck, C. S., & Yeager, D. S. (2019). Mindsets: A view from two eras. *Perspectives on Psychological Science*, 14 (3), 481–496. DOI: 10.1177/1745691618804166
- Field, T. (2014). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20 (4), 224-229. DOI: 10.1016/j.ctcp.2014.07.002
- Flatby, A. V. & Berg, R. C. (2022). *Intensive tiltak for å redusere skolefravær: systematisk litteratursøk med sortering*. Folkehelseinstituttet. Hentet 18. mars 2025 fra: <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2022/intensive-tiltak-for-a-redusere-skolefravar-systematisk-litteratursok-med-sortering-rapport-2022.pdf>
- Gubbels, J., van der Put, C.E. & Assink, M. (2019). Risk Factors for School Absenteeism and Dropout: A Meta-Analytic Review. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 1637–1667. DOI: 10.1007/s10964-019-01072-5
- Halvorsen, J. (2024). *Fidelity, dosage, and quality of delivery in implementation of the Resilient intervention: the importance of a well-functioning support system for high-quality implementation*. [Doctoral dissertation, University of Stavanger]. Brage. <https://uis.brage.unit.no/uis-xmlui/handle/11250/3153771>
- Hamilton, R., Miedema, B., MacIntyre, L., & Easley, J. (2011). Using a positive self- talk intervention to enhance coping skills in breast cancer survivors: Lessons from a community-based group delivery model. *Current Oncology*, 18, 46–53. DOI: 10.3747/co.v18i2.706
- Handulle, I., Kim, S. H. & Karlsson, B. (2024). The Children’s Platform: A Parenting Course for Developing and Maintaining Children’s Self-Esteem and Self-Confidence – Parental Perceptions of Its Use. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 21(1), 42-57. <https://doi.org/10.18261/tph.21.1.5>
- Havik, T. (2023). *Skolefravær. Å forstå og håndtere skolefravær og skolevegring* (2. utg.). Gyldendal.

- Humphrey, N., Lendrum, A., Ashworth, E., Frearson, K., Buck, R., & Kerr, K. (2016a). *Implementation and Process Evaluation (IPE) for Interventions in Educational Settings: An Introductory Handbook*. London: Education Endowment Foundation.
- Humphrey, N., Lendrum, A., Ashworth, E., Frearson, K., Buck, R., & Kerr, K. (2016b). *Implementation and process evaluation (IPE) for interventions in education settings: A synthesis of the literature*. London: Education Endowment Foundation.
- Ireland, M., & Olson, M. (2000). Massage therapy and therapeutic touch in children: State of the science. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 6, 54–63.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10979162/>
- Johansen, H. (2017). *Studie om brukertilfredshet i samarbeid med Regionsenter for barn og unges psykiske helse – RBUP Øst og Sør. Barnas Plattform*. Hentet 17. februar 2025 fra: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Studie-om-brukertilfredshet-i-samarbeid-med-Regionsenter-for-barn-og-unges-psykiske-helse-2017.pdf>
- Johansen, H. (2018). *Studie om brukertilfredshet i samarbeid med Regionsenter for barn og unges psykiske helse – RBUP Øst og Sør. Barnas Plattform*. Hentet 17. februar 2025 fra: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Studie-om-brukertilfredshet-i-samarbeid-med-Regionsenter-for-barn-og-unges-psykiske-helse-2018.pdf>
- Karlsson, B. (2020). *Forskningsbasert kunnskap om Barnas Plattform. Faglig og vitenskapelig grunnlag*. Barnas Plattform. Hentet 17. februar 2025 fra: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2022/10/Forskningsbasert-kunnskap-om-Barnas-Plattform.pdf>
- Karlsson, B. (2022). *Evaluering av bruk av nettkurset fra Barnas Plattform i Brønnøy kommune*. Barnas Plattform. Hentet 17. februar 2025 fra: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2022/10/Forskningsrapport-fra-universitetet-Bronnoy-kommune.pdf>
- Kearney, C. A., & Bates, M. (2005). Addressing school refusal behavior: Suggestions for frontline professionals. *Children & Schools*, 27(4), 207-216. DOI: 10.1093/cs/27.4.207
- Kjeøy, I. & Lysvik, R. R. (2023). *Kunnskapsstatus om bekymringsfullt fravær i skolen*. FAFO. Hentet 20. februar fra: <https://www.fafo.no/images/pub/2023/20849.pdf>

- Lam, K. K. L. & Zhou, M. (2020). A serial mediation model testing growth mindset, life satisfaction, and perceived distress as predictors of perseverance of effort. *Personality and Individual Differences*, 167. DOI: 10.1016/j.paid.2020.110262
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relation between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37, 1019–1024. DOI: 10.1037/0003-066X.37.9.1019
- Martinussen, M., Reedtz, C. Eng, H., Neumer, S.-P., Patras, J. & Mørch, W-T. (2019). *Kriterier og prosedyrer for klassifisering av tiltak* (2. utg.). Ungsinn - Tidsskrift for virksomme tiltak for barn og unge. UiT Norges arktiske universitet.  
<https://uit.no/Content/867140/cache=1733925999000/Ungsinn%20kriterier%202019%20V2.1.pdf>
- Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 144(10), 1045–1080. DOI: 10.1037/bul0000161
- Pekrun, R. (2024). Control-value theory: From achievement emotion to a general theory of human emotions. *Educational Psychology Review*, 36 (83), 1–36.  
 DOI:10.1007/s10648-024-09909-7
- Potrebny, T., Nilsen, S. A., Bakken, A., von Soest, T., Kvaloy, K., Samdal, O., Sivertsen, B., Aase, H., & Bang, L. (2025). Secular trends in mental health problems among young people in Norway: A review and meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 34 (1), 69–81. DOI: 10.1007/s00787-024-02371-4
- Rege, M., Bru, E., Solli, I. F., Thijssen, M. W. P. T., Tharaldsen, K. B., Vestad, L. Ertesvåg, S. K., Ogden, T. & Stallard, P. N. (2025). *The Impact of Teaching Coping Skills in Schools on Youth Mental Health and Academic Achievement: Evidence from a Field Experiment* (Working Paper No. 11742). CESifo.  
<https://www.cesifo.org/en/publications/2025/working-paper/impact-teaching-coping-skills-schools-youth-mental-health-and>
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycok, C., & Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 142 (10), 1017–1067. DOI: 10.1037/bul0000058
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61 (1). DOI: 10.1016/j.cedpsych.2020.101860

- Seifert, G., Kanitz, J-L., Rihs, C., Krause, I., Witt, K. & Voss, A. (2018). Rhythmical massage improves autonomic nervous system function: a single-blind randomized controlled trial. *Journal of Integrative Medicine*, 16 (3), 172-177. DOI: 10.1016/j.joim.2018.03.002
- Seligman, M. E. P. (1996). *The Optimistic Child: Proven Program to Safeguard Children from Depression & Build Lifelong Resilience*. New York: Harper Collins Publishers Inc.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421. DOI:10.1037/0003-066X.60.5.410
- Semundseth, B. (2013). *Studie i samarbeid med Adopsjonsforum. Styrking av barns selvfølelse og selvtillit via foreldrekurset Barnas Plattform*. Barnas Plattform. Hentet 17. februar 2025 fra: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Barnas-Plattform-Rapportering-av-funn-Adopsjonsforum.pdf>
- Semundseth, B. (2015). *Studie i samarbeid med Helsepsykiertjenesten i Frogn kommune. Et samarbeid om barn som er bekymret/engstelig og nedstemt/deprimert*. Barnas Plattform. Hentet 17. februar 2025 fra: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Barnas-Plattform-Rapportering-av-funn-Barn-som-er-bekymret-engstelig-nedstemt-og-deprimert.pdf>
- Semundseth, B. (2016). *Studie om brukertilfredshet – 82 familier har registrert egne praksiserfaringer*. Barnas Plattform. Hentet 17. februar 2025 fra: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Brukertilfredshet-82-familier.pdf>
- Semundseth, B. (2017). *Pilotstudie i samarbeid med Mobbeombudet i Troms og Finnmark*. Barnas Plattform. Hentet 17. februar 2025 fra: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Pilotstudie-i-samarbeid-med-Mobbeombudet-i-Troms-og-Finnmark-2017.pdf>
- Semundseth, B. (2018). *Pilotstudie i samarbeid med Mobbeombudet i Oslo*. Barnas Plattform. Hentet 17. februar 2025 fra: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Pilotstudie-i-samarbeid-med-Mobbeombudet-i-Oslo-2018.pdf>
- Thambirajah, M. S., Grandison, K. J., & De-Hayes, L. (2008). *Understanding school refusal: A handbook for professionals in education, health and social care*. Jessica Kingsley Publishers.

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52 (2), 145–161. DOI: 10.1177/0022146510395592

Utdanningsdirektoratet. (2025a). *Hva sier forskning om bekymringsfullt fravær?*

Utdanningsdirektoratet. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/forebygge-og-folge-opp-bekymringsfullt-fravar/hva-sier-forskning-om-bekymringsfullt-fravar/>

Utdanningsdirektoratet. (2025b). *Råd og kunnskap om fravær i skolen.*

Utdanningsdirektoratet. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/forebygge-og-folge-opp-bekymringsfullt-fravar/>

Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47 (4), 302–314. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>