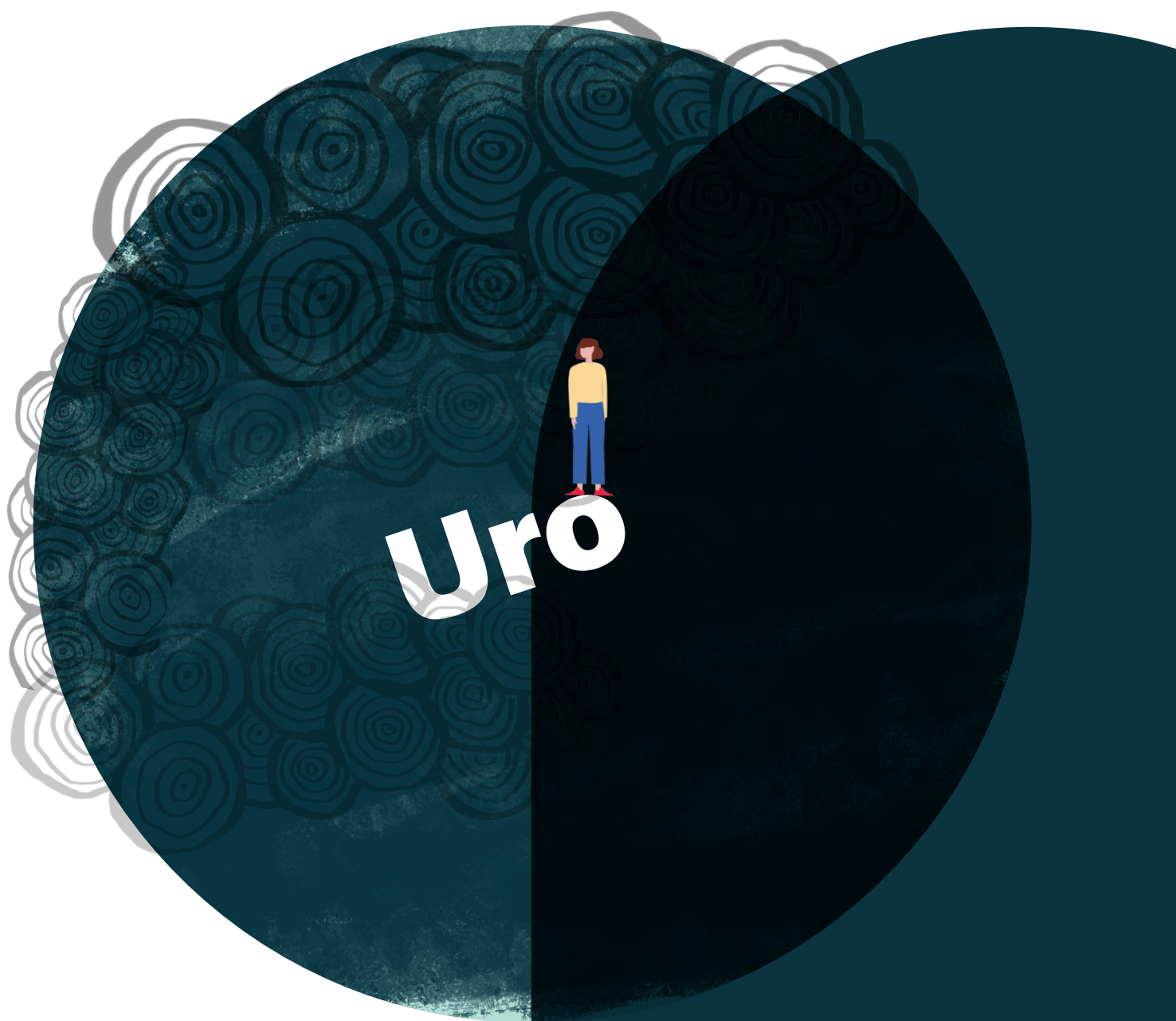


For alle som jobber
med barn og unge

Uro-metoden



Innhold

- 1** Målgruppe for Uro-metoden
Når passer Uro-metoden?
Hva er egentlig uro?
- 2** Å ta opp uro kan være vanskelig
- 3** Uro-metoden trinn for trinn

1. Forstå uroen din

2. Øv deg på samtalen

Oppskrift på å ta opp vanskelige ting

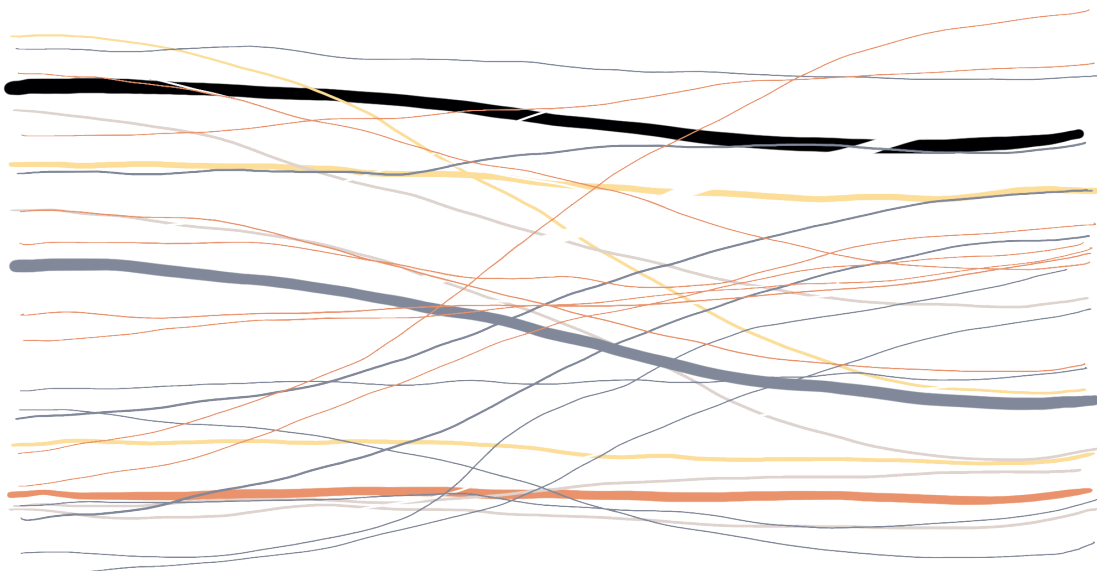
3. Planlegg tid og sted

4. Gjennomfør samtalen

Oppskrift på å ta opp vanskelige ting

5. Hva skjer etterpå?

6. Når uroen vokser - og du må gjøre mer



Når passer Uro-metoden?

Noen ganger kjenner du at noe ikke stemmer – du blir urolig for et barn, en foresatt, eller en situasjon. Her kan Uro-metoden være til hjelp.

Metoden gir deg verktøy for å sortere og snakke med andre om uroen din, på en trygg og respektfull måte.

Du trenger ikke vite hva som er galt – det holder å være nysgjerrig og dele det du har sett og kjent, og på den måten invitere til et åpent samarbeid. Uro-metoden hjelper deg å ta opp uro tidlig – før problemet vokser seg stort.

Målgruppe er deg som jobber i:

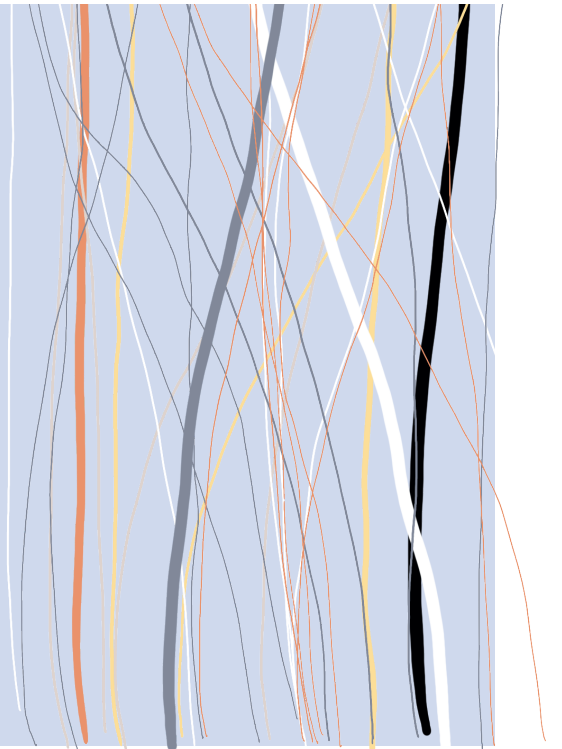
- barnehage
- skole
- tjenester for barn, ungdom og familier
- tjenester for voksne med ansvar for barn

Hva er egentlig uro?

Følelsen av uro er som alle andre følelser, en subjektiv opplevelse som har opphav i noe vi ser, hører eller på andre måter erfarer.

Med subjektiv opplevelse mener vi at følelsen er reell og verdifull som et signal, men ikke en sannhet i seg selv.

Vi skal ta den på alvor, men også være åpne for at den trengs og utforskes i dialog med dem det gjelder.



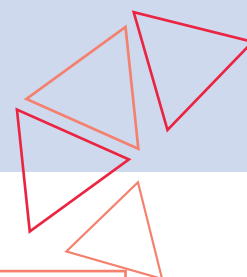
Å ta opp uro kan være vanskelig

En av hovedårsakene til at det er vanskelig å ta opp uro er ubehaget ved å snakke med andre om noe vi opplever som negativt eller som bekymrer oss med dem. Frykt for å ta feil, usikkerhet rundt fremgangsmåte, og en følelse av å ha utilstrekkelig kompetanse er typisk noe som kan hindre oss. Vi kan også være redde for å ødelegge relasjoner og gjøre det verre for barnet eller ungdommen det gjelder.



For å gjøre det enklere å ta opp uro skal vi minne oss selv på noen enkle huskereglar:

- Vi trenger ikke å ha alle løsningene på problemet før vi tar opp uro. Det er faktisk best at vi ikke har det.
- Det er ingen automatikk i at det å ta opp uroen skal utløse en stor og omstendelig prosess med mange involverte.
- I de fleste tilfeller vil dialogen du innleder føre til en oppklaring som gjør at uroen kan reduseres eller legges bort. Andre ganger finner vi enkle tiltak som kan hjelpe.



«Da jeg hørte om begrepet subjektiv uro åpnet det seg helt nye perspektiver på møter med foreldre. Det var en stor lettelse å forstå at jeg ikke trenger å ha rett, eller å måtte legge frem et definert problem, for å kunne ta opp bekymring for et barn. Det har hendt at jeg har lagt frem bekymringer og de har vist seg å være grunnløse. Men hva så? Hvem kan bli fornærmet eller støtt når vi viser at vi bryr oss om barnet deres»

Arnkil og Eriksson (2006), Ta opp uroen, s.8. Stakes forlag.



Uro-metoden – trinn for trinn

Videre får du en trinnvis -oppskrift» på hva du kan gjøre fra du føler uro, til samtale med foresatte og veien videre.

1 ■ Forstå uroen din

Still deg selv disse tre spørsmålene og skriv ned svarene dine

- Hva uroer meg?

Beskriv konkret hva jeg har sett eller opplevd som vekker uro:

- Hva skjer hvis jeg ikke sier noe?

Reflekter, alene eller sammen med noen, over konsekvensene av å tie:



- Hvor sterk er uroen min? (fyll ut skjemaet under)

1 Alt oppleves trygt og uproblematisk.	
2 Jeg føler en viss bekymring.	
3 Jeg er litt bekymret, men jeg tror vi kan håndtere det sammen med foreldrene.	
4 Uroen har økt over tid, jeg er usikker på hva jeg skal gjøre. Jeg trenger støtte eller samarbeid.	
5 Jeg må handle raskt – og kanskje melde bekymring til barnevern.	
6 Jeg vurderer at barnet er i akutt eller alvorlig fare og må kontakte barnevern, politi og/eller sykehus nå.	

NB: Skalaen sier noe om din subjektive følelse – ikke barnets situasjon direkte



2. ■ Øv deg på samtalen

Før du snakker med foresatte eller barnet selv, tenk gjennom disse spørsmålene, skriv ned svarene dine, og øv deg med en kollega.

- Hvordan vil jeg innlede samtalen, formulere uroen og samtidig invitere til samarbeid?
Prøv med en kollega

- Hvordan tror jeg de vil reagere? Er det noe jeg bør si på en annen måte?
Hva synes kollegaen min?



- Hvordan tror jeg den andre opplever meg – hva kan oppleves som en støtte og hva kan oppleves som en trussel? Hva kjenner kollegaen min?

- Hvilke ressurser har jeg sett hos barnet/familien – og hvordan kan jeg få fram disse i samtalen?



Oppskrift for å ta opp vanskelige ting

Kilde: Mjaaland og Reiervik (2025) Flink med folk. Universitetsforlaget

1. Si det du har sett eller hørt, som har vekket din uro – be om hjelp til å forstå.
2. Vent på reaksjonen.
3. Hvis du ser at personen kommer med en følelsesmessig reaksjon – møt følelsen.
4. La personen summe seg litt om nødvendig, lytt til det den sier, og svar på alle spørsmål. Ikke begynn å forklare deg eller forsvare deg, eller snakke masse.
5. Deretter ta føring og vis at du er interessert i å forstå – inviter til å forstå dette sammen med den andre.

På denne måten ivaretar du både saken, personen og relasjonen.

3 ■ Planlegg tid og sted

- Finn et tidspunkt med ro og tid nok.
Det kan være lurt å avtale dette på telefon, ikke i garderoben ved henting.
- Sett deg i samme øyehøyde og unngå et «møtebord»-preg.

Husk: Jeg skal ikke «ta noen». Jeg inviterer til dialog og samarbeid – fordi jeg bryr meg.



4. Gjennomfør samtalen

- Innled samtalen slik jeg har øvd på. Beskriv det jeg har sett – konkret, uten tolkninger.
- Uttrykk uro som noe jeg kjenner, ikke noe jeg slår fast.
- Inviter til å forstå mer sammen.
- Vær vennlig, nysgjerrig, åpen og lyttende.
- Tenk på ressursene jeg har sett i barnet og familien.
Hva jeg tenker om noe er merkbart for den andre, også når jeg ikke sier det høyt.

Eksempel på hva du kan si:

«Jeg har sett at Emma flere ganger har vært alene og trukket seg unna lek den siste uken. Det gjør meg litt urolig, og jeg har lyst til å høre med dere – har dere opplevd det samme, eller skjer det noe spesielt rundt Emma nå?»

Unngå å si:

«Emma virker deprimert», eller «Hun har sosiale vansker.» Hold deg til det du faktisk har sett eller hørt – ikke tolkninger, diagnoser eller antakelser.



Oppskrift for å ta opp vanskelige ting

Kilde: Mjaaland og Reiervik (2025) Flink med folk. Universitetsforlaget

Husk oppskriften
du har øvd på !

1. Si det du har sett eller hørt, som har vekket din uro – be om hjelp til å forstå.
2. Vent på reaksjonen.
3. Hvis du ser at personen kommer med en følelsesmessig reaksjon – møt følelsen.
4. La personen summe seg litt om nødvendig, lytt til det den sier, og svar på alle spørsmål. Ikke begynn å forklare deg eller forsvare deg, eller snakke masse.
5. Deretter ta føring og vis at du er interessert i å forstå – inviter til å forstå dette sammen med den andre.

På denne måten ivaretar du både saken, personen og relasjonen.

5. Hva skjer etterpå?

Etter samtalen bør du reflektere:

- Hvordan tok jeg opp temaet?



- Hvordan hadde jeg det før, under og etter samtalen?

- Ble jeg møtt med åpenhet, overraskelse, motstand?



- Ble samtalen som forventet?

- Hva er neste steg:
Er det grunn til optimisme eller fortsatt bekymring

Er det behov for å følge opp? Samtale med kollega? Leder?
Ny samtale med foresatte?

Bruk gjerne noen minutter med en kollega eller styrer i etterkant, for støtte og veiledning.



6 ■ Når uroen vokser og du må gjøre mer

Noen ganger holder det ikke med en samtale. Kanskje blir du mer bekymret. Da kan du:

- Drøfte saken med kollega eller leder
- Bruke Uro-skjemaet på nytt for å sortere uroen din
- Be om samarbeid med andre tjenester hvis det er nødvendig

Ved alvorlig bekymring for omsorgssvikt: meld fra til barnevern.

Ved å ta opp uro tidlig, på en åpen og nysgjerrig måte bygger vil tillit og en opplevelse av å være på lag.

