



Trygve Børve

Trygve Børve er psykolog og en erfaren kliniker og foreleser. Trygve er opptatt av hvordan det er mulig å utvikle forventninger og ferdigheter som bidrar til økt evne til å håndtere belastning i kliniske og ikke kliniske grupper. Han har bidratt til å utvikle mestringsprogrammer for voksne (Kid og KiB) som nå er tilgjengelig i de fleste kommunene i Norge og han har utviklet DU: Mestringskurs for Ungdom, der NUBU – Nasjonalt utviklingssenter for barn og unge de siste årene har gjennomført en RCT.

Tankekraft programmet ble utviklet i 2017. Han har for tiden permisjon fra BUP i Helse Midt Norge for å arbeide med blant annet Tankekraft.

Om forelesningen:

Tittel: Tankekraft. Et livsmestringsprogram for elever i videregående skole

Tankekraft er et klassebasert livsmestringsprogram for elever i videregående skole. Målet med programmet er å bidra til at ungdom utvikler interpersonlige ferdigheter og økt evne til håndtere belastning.

Programmet ble høsten 2018 og våren 2019 implementert ved de fleste videregående skolene i Østfold som ledd i et forskningsprosjekt i regi av ved Folkehelseinstituttet. Omtrent 2600 elever og 200 lærere deltok i dette.

Teoretisk er programmet basert på kognitiv teori og metode. Intensjonen er at elevenes evne til å håndtere belastning utvikles gjennom å etablere en kognitivt basert grunnlagsforståelse for egne og andres tanker og reaksjoner. Denne forståelsen benyttes så for å utvikle og trene på ferdigheter i å kunne påvirke egne følelser og for å utvikle egne tanke- og handlingsmønstre.

Et sentralt element i Tankekraft er at programmet skal gis av fagpersoner som har hatt og som skal fortsette å ha kontakt med elevene. Programmet inneholder en kursbok, manual, lærer støtte og ett opplæringsprogram for lærerne som skal gi tiltakene på sin skole. Opplæringsprogrammet for lærere går over en intens uke og skal i tillegg til å ruste dem for å drifte Tankekraft i sin klasse, bidra til at lærernes kompetanse til å forstå når elever trenger hjelp, utvikles.