



Beskrivelse og vurdering av tiltaket:

## **SMARTE FORELDRE.**

**Ungsinnforfattere: Charlotte Reedtz og Helene Eng**

**Vurdert i Ungsinnpanelet: 20.03.2013**

Ungsinnforfatterne er ansvarlig for beskrivelsen av tiltaket. Beskrivelsen er basert på informasjon fra Simon-Peter Neumer og organisasjonen Voksne for barn samt gjennomgang av annen tilgjengelig litteratur. Ungsinnpanelet er ansvarlig for vurdering og klassifisering.

### **Innledning**

SMARTE FORELDRE er tiltak for foreldre med engstelige og triste barn. Tilbudet kan gis når barna har diagnostiserte lidelser som et supplement til annen behandling. Det kan også gis alene som tilbud til foreldre som er bekymret for sine barn, men der vanskene til barna antas å være mindre alvorlige. Hensikten med tiltaket er i begge tilfeller å gi foreldrene kunnskap og lære dem metoder som de kan bruke for å støtte sine barn. SMARTE FORELDRE består av to deler der den første ledes av en erfaren fagperson, mens den siste delen er likemannsarbeid der foreldrene i gruppen møtes uten fagperson til stede.

Programmet er basert på teori om hvordan tanker, følelser, kropp og handling kan inngå i et uheldig samspill som fremkaller og forsterker angst- og depresjonssymptomer. Gjennom programmet lærer foreldrene metoder som kan benyttes for å mestre angst og depresjon og på hvilken måte de kan hjelpe barna med å redusere deres problemer. Målet er at foreldrenes deltakelse i programmet skal bidra til at barna deres erstatter ikke-hensiktsmessige, negative tankemønstre med mer rasjonelle tanker. Dette skal redusere risiko for utvikling av symptomer på angst og hos barna.

SMARTE FORELDRE baseres på tiltaket SMART som benyttes i forebygging og behandling av emosjonelle vansker for ungdom. Programmene er opprinnelig utviklet i Tyskland under navnet GO! SMARTE FORELDRE er utviklet av forskere ved Regionsenter for barn og unges psykiske helse, Øst og Sør (RBUP Øst og Sør) (Neumer, Gere & Junge-Hoffmeister, 2013a; Neumer, Gere & Junge-Hoffmeister, 2013b), og implementeres via organisasjonen Voksne for barn (VFB).

Et SMART- program for ungdom (Neumer & Junge-Hoffmeister, 2010 a; Neumer & Junge-Hoffmeister, 2010b) er også tilgjengelig i Norge. RBUP Øst og Sør tilbyr opplæring i denne metoden.

### **Utviklere av tiltaket i Norge**

Simon-Peter Neumer ved RBUP Øst og Sør og Martina Gere ved Atferdssenteret



## Distributør/implementeringsansvarlig for tiltaket

Voksne for barn  
Stortorvet 10  
0155 OSLO  
Tlf: 23 10 06 10  
E-post: [vfb@vfb.no](mailto:vfb@vfb.no)

## Beskrivelse av tiltaket

### Målsetninger og målgrupper

SMARTE FORELDRE er et tiltak for foreldre til barn som er engstelige eller triste. Tiltaket har som hovedmål å hjelpe foreldre til å støtte barna sine i å mestre sine problemer, og dermed redusere risiko for utvikling av symptomer på angst og depresjon.

Tiltaket er beskrevet på tiltakets nettside (Gruppetilbud for foreldre, 2013), i en veileder for gruppeledere (Neumer, Gere & Junge-Hoffmeister, 2013b), i et arbeidshefte for foreldre (Neumer, Gere & Junge-Hoffmeister, 2013a) og i en rapport fra en utprøving av tiltaket (Neumer & Gere, 2008). Målene for tiltaket fremkommer av den teoretiske bakgrunnen for tiltaket og beskrives på følgende måte:

- Gi foreldrene kunnskap om sammenhengen mellom tanker, atferd og følelser og hvilke mekanismer som spiller inn i utviklingen av emosjonelle problemer.
- Foreldrene skal få kunnskap om hvilke metoder som kan brukes for å redusere de emosjonelle problemene til barna og hvordan man kan trene på å redusere problemene.
- Foreldrene skal lære på hvilken måte de kan hjelpe barna med å redusere problemene.
- Foreldrene skal bevisstgjøres på hvordan de kan unngå å være med på å opprettholde problemene.
- Likemannsarbeidet skal medvirke til å:
  - styrke foreldre i sin rolle som oppdragere og veiledere for egne barn
  - styrke foreldres identitet og mestringsfølelse
  - gi foreldre en møteplass for diskusjon og erfaringsutveksling med andre voksne

Tiltaket er utviklet slik at det kan tilbys flere målgrupper. En av målgruppene er familier der barna allerede mottar behandling fra spesialisthelsetjenesten. Tiltaket fungerer da som en ekstra støtte til behandlingen og tilbys foreldrene fra spesialisthelsetjenesten. Gjennom programmet kan foreldrene få en bedre forståelse av behandlingen barnet får, slik at de kan hjelpe og støtte barnet i behandlingsprosessen. Særlig gjelder det for de oppgavene barnet skal jobbe med mellom behandlingstimene. Foreldrene kan på denne måten motivere, følge med og belønne barna gjennom behandlingsforløpet. Siden foreldrene er de som kjenner barna best, kan de også underveis gi terapeuten verdifull informasjon som denne kan tilpasse behandlingen etter.



Programmet kan også brukes som et tilbud i førstelinjetjenesten til foreldre som er bekymret for sine barn og som ønsker hjelp til å støtte dem i mestring av angst og depresjon. I veilederen beskrives det at for noen barn vil det være tilstrekkelig at foreldre deltar i dette programmet, mens andre familier vil trenge mer omfattende hjelp. Gjennom arbeidsheftet får foreldrene informasjon om ulike metoder som brukes for å utrede hvor alvorlige denne type problemer er og eksempler på behandlingsmetoder som brukes i Norge. Det beskrives i korte trekk hvordan utredning og behandling av barn gjennomføres i psykisk helsevern. Gjennom deltakelse i programmet kan foreldrene få kunnskap til å vurdere om barnet trenger mer hjelp.

Typiske tilbydere av SMARTE FORELDRE er helsesøstre, pedagoger, sosionomer og psykologer i førstelinjetjenesten og ansatte i psykisk helsevern for barn og unge.

### Gjennomføring av tiltaket

SMARTE FORELDRE består av tolv ukentlige samlinger der de 7 første samlingene ledes av en erfaren fagperson som formidler relevant kunnskap og leder foreldrene gjennom ulike øvelser. De siste 5 samlingene er likemannsarbeid der foreldrene i gruppen møtes uten fagperson til stede, og der de selv styrer innhold og gjennomføring av samlingene.

Den første delen av programmet er grundig beskrevet i tiltakets materiell (Neumer, Gere & Junge-Hoffmeister, 2013a; Neumer, Gere & Junge-Hoffmeister, 2013b). I denne delen av programmet får foreldrene kunnskap om angst og depresjon hos barn, de gjøres kjent med strategier som barna kan bruke for å mestre angst og depresjon og lærer hvordan de kan støtte og hjelpe barna sine. Programmet følger prinsippene for kognitiv atferdsterapi, som for eksempel modellering, eksponering, forsterkning og avslapning.

Likemannsarbeidet foregår uten fagperson til stede og ledes av foreldrene selv. De bestemmer selv når de skal møtes, hva som skal være tema for gruppemøtene og hvordan det skal gjennomgås. I arbeidsheftet er det beskrevet hva som er intensjonen med likemannsarbeidet, og det gis råd om hvordan det kan gjennomføres på en måte som gir best mulig utbytte.

De fem moduler inneholder følgende:

#### *Introduksjon – 1. modul (time 1 og 2)*

Foreldrene lærer om angst og depresjon hos barn og unge. De får også anledning til å snakke om det å være forelder til et engstelig og/eller deprimert barn. Firekomponentmodellen (se avsnitt om det teoretiske grunnlaget) introduseres som instrument for å definere angst og depresjon. Komponentene beskriver fysiske, affektive, kognitive og atferdsmessige faktorer. Modellen har vist seg å være effektiv i behandlingen av angst og depresjon og blir referert til gjennom hele i kurset.

#### *Depresjon – 2. modul (time 3 og 4)*

Andre modul innledes ved at foreldrene registrerer sine daglige aktiviteter i en ukeplan. Denne planen blir så brukt til å planlegge positive aktiviteter. Foreldrene blir bedt om å liste opp sine tanker og om å erstatte dysfunksjonelle, negative tankemønstre og logiske feil med mer realistiske og rasjonelle tanker. Foreldrene drøfter tankefeil som er typisk for dem som foreldre. De øver også på hvordan de kan hjelpe barna sine med å utforske tanker og med å tenke mer positivt.



### Angst – 3. modul (time 5 og 6)

I tredje modul diskuteres de vanligste formene for angstreaksjoner, hvilke følger feilfortolkninger kan gi (f.eks. ved fysiologiske symptomer) og typiske forsterkende prosesser ("onde sirkler" ved unngåelsesatferd). Viktige strategier for mestring av angst, som for eksempel eksponering, blir diskutert. Det introduseres også avspenningsteknikker og foreldrene blir også introdusert for hvilke strategier de kan bruke for å støtte engstelige barn.

### Avslutning – 4. modul (time 7)

Her blir de viktigste kursresultatene oppsummert, og foreldrene blir vist muligheter for hvordan de bedre kan håndtere problemer i framtiden samt styrke egne ressurser. Til slutt evalueres hele kurset. I denne timen får foreldrene også informasjon om og støtte til å planlegge likemannsarbeidet.

### Likemannsarbeid – 5. modul (time 7 - 12)

I likemannsarbeidet velger foreldrene selv temaer. Struktur for gjennomføring avtales på forhånd. Målet med likemannsgrupper er at foreldrene styrker hverandres kompetanse gjennom erfaringsutveksling og kunnskapsformidling.

### Materiell

Veilederen til programmet (Gere & Junge-Hoffmeister, 2013b) beskriver tenkningen bak tiltaket, den teoretiske bakgrunnen, hvordan tiltaket kan gjennomføres, samt en oppsummering fra utprøvingen av tiltaket så langt. Den inneholder detaljerte beskrivelse for hver enkelt samling med målsetninger for møtet, hva som skal formidles, øvelser som skal gjennomføres og hjemmelekser. I følge veilederen skal SMARTE Foreldre kunne brukes fleksibelt, men det er viktig at det sentrale innholdet i hver modul formidles. Et sammendrag av de viktigste momentene for hver time finnes i arbeidsheftet. Den praktiske strukturen på timene kan varieres. Erfarne gruppeledere står fritt til å følge innspill fra deltakerne. For mer uerfarne gruppeledere er det enklere å følge programmets struktur hele tiden.

Arbeidsboka (Gere & Junge-Hoffmeister, 2013a) som deltakerne skal bruke gir forklaringer på sammenhenger mellom tanker, atferd og følelser som mekanismer ved depresjon og angst. Den beskriver hvordan man kan jobbe med å påvirke disse mekanismene og presenterer helt konkrete øvelser som kan gjøres. Enkelte av øvelsene skal foreldrene gjøre selv for å forstå mekanismene. I hjemmelekser får foreldrene oppgaver de kan gjøre sammen med barna, eller oppgaver der de skal øve på å observere og analysere tankemønstrene til barna. Boken inneholder også en lang liste over positive aktiviteter som foreldrene kan bruke som hjelpemiddel når de skal planlegge positive aktiviteter for seg selv og sammen med barna.

### Metoder som anvendes

Metodene som anvendes i arbeidet er tett knyttet til klassisk kognitiv atferdsterapi med utgangspunkt i firekomponentmodellen (se kapittelet om teoretisk bakgrunn for tiltaket). De sentrale metodeelementer foreldrene lærer er:

1. Psykoedukasjon. Dette innebærer å forklare kroppens reaksjoner ved angst og tydeliggjøre hvordan tanker, følelser, atferd kan forsterke angsten.
2. Hjelp barna i å trene på å identifisere følelser. Følelser tydeliggjøres og nyanseres, noe som antas å ha en selvregulerende effekt.



3. Kognitiv restrukturering. Metodene her dreier seg om å hjelpe barnet til å identifisere, realitetsteste og endre negative tankemønstre. Reattribusjon (andre måter å forstå/forklare en situasjon eller andres atferd) og hypotesetesting er nyttige hjelpemidler.
4. Eksponering. Dette innebærer at man støtter barnet i å utsette seg for angstutløsende situasjoner og gir dem muligheten til å oppleve at de kan mestre situasjonen. Dette tenkes å bidra til endring av uhensiktsmessig atferdsstrategier som for eksempel unngåelsesatferd, og til å støtte innlæring av mer hensiktsmessige strategier.
5. Avslapning. Foreldrene lærer en avspenningsøvelse som de kan trene på sammen med barnet. Dette er en teknikk barnet kan bruke for å redusere angstsymptomer og roe seg ned.

Hver samling inneholder informasjon om det aktuelle temaet som etterfølges av ulike øvelser. Mellom hver samling har foreldrene i lekse å registrere aktiviteter og følelser (sine egne og barnets) i et ukeskjema samt å planlegge positive aktiviteter sammen med barnet. Eksempler på ulike øvelser som benyttes i de ulike temaene er:

- Foreldrene definerer egne mål ved å delta i gruppa.
- Deltakernes ressurser aktiveres for å bevisstgjøre dem på deres sterke sider og kompetanser som foreldre.
- Foreldrene lærer hvordan de kontrollert kan gjøre eksponeringsøvelser med barnet.
- Gruppesamtaler om ulike aspekter ved det å være forelder til et trist eller engstelig barn.
- Eksperiment og øvelser for å bevisstgjøre og forstå sammenhengen mellom tanker, handlinger og følelser.
- En kunnskapstest (Quiz) for å repetere teori/sjekke om foreldrene har forstått kunnskapselementene i tiltaket.
- Et ferdigutviklet evalueringsskjema fylles ut av foreldrene for å gi kurslederne tilbakemelding om fornøydhet med de ulike elementene i modulen.

### Det teoretiske grunnlaget for tiltaket

Teoretisk bygger SMART på en kognitiv atferdsterapeutisk forståelse av emosjonelle lidelser (Gere & Junge-Hoffmeister, 2013a; Lorentzen, 2008). Det teoretiske grunnlaget for SMART for ungdom og SMARTE FORELDRE er det samme, bare med den sentrale forskjellen at det i sistnevnte tiltak er foreldre som læres opp til å bli sine barns "veiledere". I manualen til SMARTE FORELDRE refereres det til Kendall (2000) som mener at det finnes tre måter å involvere foreldrene i barnas behandling på, a) som rådgiver, b) som samarbeidspartner, og c) som klient. Rådgiveren gir terapeuten/gruppeleder informasjon om barnet, samarbeidspartneren hjelper barnet med å gjennomføre øvelser hjemme, og klienten blir trent opp av terapeuten til å håndtere egne emosjonelle problemer. Poenget med å trene opp foreldre til å håndtere egne emosjonelle problemer er knyttet til at de da vil kunne modellere for barnet fordi de vet hva øvelser innebærer.

SMART-manualene bygger på prinsipper fra kognitiv atferdsterapi der målet er å gi klienter innsikt i sammenhengen mellom tenking, atferd og følelser (Beck, 1976; Beck et al, 1979; Beck, 1995). I kognitiv atferdsterapi for depresjon forsøker man gjennom atferds observasjon og planlegging av positive aktiviteter å oppnå en første reduksjon av symptomer.



Forbedringen av funksjonsnivået gir klienten følelsen av kontroll over egne følelser og bygger opp motivasjon til det videre kognitive arbeidet. Deretter er målet for terapien å hjelpe vedkommende til å erkjenne at egne oppfatninger og tolkninger kan være irrasjonelle og at andre måter å tolke på er mulig. Målet er altså å tilføre klienten mer rasjonelle tanker som etter hvert erstatter ikke-hensiktsmessige, negative tankemønstre. I behandling av angstlidelser informerer man om typiske symptomer og hvilke konsekvenser feiltolkninger kan gi fordi man antar at angstpasienter feiltolker vanlige kroppsreaksjoner eller situasjoner som farlige. Unngåelse er en sentral handling som fører til opprettholdelse av angsten, fordi man, ved å unngå angstutløsende situasjoner, aldri får anledning til å avkrefte de katastrofemaksimerende forventningene eller anledning til å øve seg i å mestre situasjonen.

I SMART innebærer dette at man arbeider med å svekke selvforsterkende negative sirkler som bidrar til å opprettholde problemene. Metoden er utformet slik at foreldrene skal hjelpe sine barn i arbeidet med å endre dysfunksjonelle tankemønstre både gjennom kognitiv restrukturering og gjennom å bruke eksponeringsterapi for å motvirke unngåelsesatferd.

I SMART tar man utgangspunkt i en kognitiv angstmodell kalt firekomponentmodellen. I denne modellen forklares hvordan tanker, følelser, kropp og handling ofte inngår i et uheldig samspill som kan fremkalle og forsterke angst- og depresjonssymptomer. Den teoretiske modellen forklares til deltakere i SMARTE FORELDRE og benyttes langsgående i foreldregruppene.

### **Erfaringer med tiltaket og evaluering i Norge**

SMARTE FORELDRE er et helt nytt program, og materialet utgis på Kommuneforlaget i løpet av 2013.

Tiltaket er prøvd ut i et pilotprosjekt på Frivillighetssentralen i Tønsberg. Gjennomførbarheten av SMARTE FORELDRE og brukerfornøydheden hos deltakere ble undersøkt for en gruppe på tre foreldre i et pilotprosjekt (Neumer & Gere, 2008) som var et samarbeid mellom VFB og RBUP Øst og Sør. Gruppen som deltok i programmet besto av foreldre av barn som mottok behandling og rekrutteringen av foreldre ble realisert gjennom samarbeid med de to poliklinikkene BUPA Tønsberg og BUPA Holmestrand.

Etter deltakelse i programmet vurderte alle de tre deltakerne at de hadde fått økt kunnskap om emosjonelle lidelser og styrkede muligheter til å mestre disse (Neumer & Gere, 2008). De forbedret resultatene sine fra gjennomsnittlig 36 % til 71 % riktige svar i en kunnskapstest. De tre foreldrene vurderte innholdet av programmet som svært bra, og informasjonen om angst, depresjon og foreldrerollen som interessant og nyttig, slik at den personlige nytten av kurset ble beskrevet som stor. Foreldrene rapporterte selv en del symptomer som tydet på milde til moderate emosjonelle vansker før programmet. Etter avsluttet program lå foreldrenes symptomer på et normalt nivå. Opplevelsen av angst og stress ble for alle deltakerne forbedret. Den etterfølgende likemannsdelen ble også positivt vurdert og ga foreldrene anledning å hjelpe hverandre. Pilotundersøkelsen var imidlertid begrenset til et svært lite utvalg av foreldre og resultatene bør derfor tolkes med forsiktighet og replikeres med et større utvalg.



### **Pågående forskning**

Tiltaksutviklerne ønsker å få gjennomført en effektevaluering av tiltaket etter hvert, men det foreligger foreløpig ikke noen plan eller finansiering for dette.

### **Spredningspolitikk og implementeringsstrategier**

Gruppeledere sertifiseres av VFB. For å bli sertifisert må gruppelederne ha fått opplæring, ha vært gruppeleder for et SMARTE FORELDRE-kurs og ha rapportert foreldrenes evalueringer fra kurset til VFB. Opplæringen går over 2 dager (evt. 1 dags fordypning for dem som allerede har fått opplæring i SMART).

Materiellet vil hjelpe både utøvere og deltakere i å utøve tiltaket slik det er tenkt. Samtidig beskrives SMARTE FORELDRE å kunne brukes på en fleksibel måte. Dette betyr at tilbudet til foreldre som deltar i grupper kan variere, noe som igjen kan ha betydning for utbyttet de får av tilbudet.

### **Kvalitetssikring av tiltaket**

For å vedlikeholde kompetansen til kurslederne får de tre timers veiledning etter endt opplæring. I tillegg tilbys gruppelederne samling i nettverk en gang pr. år og de utveksler erfaringer gjennom deltakelse i en Facebookgruppe.

Det finnes ingen systemer der utvikler monitorer kvaliteten i utøvelsen av tiltaket, men det finnes et verktøy i tester og evalueringsskjema som kan hjelper utøveren selv til å gi et godt tilbud. Et av disse er en kunnskapstest for kursdeltakerne der kursleder kan teste hvor mye deltakerne har lært i programmet. I tillegg finnes spørreskjema om brukerfornøydhet som gir kurslederen en tilbakemelding om deltakernes vurdering av kursets innhold og kurslederens prestasjon.

### **Kostnadene for implementering av tiltaket**

Kursavgiften for et 2 dagers opplæring inkludert 3 timer veiledning og en nettverkssamling ligger på 3500,- 1 dags fordypning inkludert 3 timers veiledning og en nettverkssamling koster 1800,-

### **Ungsinnpanelets vurdering av tiltaket**

SMARTE FORELDRE er godt beskrevet gjennom en grundig og oversiktlig veileder for gruppeledere og en arbeidsbok for foreldrene som deltar i tiltaket. Begge disse planlegges utgitt på Kommuneforlaget i løpet av 2013. I materiellet beskrives en bred målgruppe og en bred anvendelse av tiltaket både brukt forebyggende og som en del av behandling.

Tiltaket har en god teoretisk forankring og det er en logisk sammenheng mellom målgruppe, målsetninger og metodevalg. Det teoretiske grunnlaget for SMARTE FORELDRE bygger på kognitiv atferdsteori og godt etablert kunnskap om nytten av kognitiv atferdsterapi som behandlingsmetode mot angst og depresjon. Tiltaket bygger også på kunnskap om hvordan foreldre kan gi aktiv støtte til barn med symptomer på eller risiko for å utvikle angst og depresjon, og hvordan de kan unngå å bidra til at barnas problemer opprettholdes.



SMARTE FORELDRE er et nytt tiltak og må ennå sies å være på forsøksstadiet i Norge. Det er ikke gjennomført noen effektstudier av tiltaket ennå. SMARTE FORELDRE fremstår likevel som et lovende tiltak siden det er grundig beskrevet, benytter etablerte metoder som er godt forankret i teori og empiri. En undersøkelse av tiltakets effekter er ønskelig på sikt.

Foreløpig har ikke tiltaket noen organisasjon for stor spredning eller en strategi for å sikre at tiltaket skal utøves på en bestemt måte i tjenestene. Det meget grundige og detaljerte materialet, vil imidlertid hjelpe både utøvere og deltakere i å gjennomføre tiltaket slik det er tenkt.

### *Ungsinns klassifisering:*

Tiltaket SMARTE FORELDRE har en sterk teoretisk forankring, samt grundig og oversiktlig materiell både for de som tilbyr tiltaket og for deltakere. Fordi det ikke foreligger norske studier på tiltakets effekt, klassifiseres tiltaket som et sannsynlig virksomt tiltak på evidensnivå 2.

### **Referanser:**

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.

Beck, A. T., Rush, J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford press.

Beck, J. (1995). *Cognitive therapy. Basics and beyond*. New York: The Guilford Press.

Gruppetilbud for foreldre til engstelige barn. (2013). Hentet 8.3.2013, fra <http://www.vfb.no/?module=Articles&action=Article.publicOpen&id=340>

Kendall, P. C. (2000). Guiding theory for therapy with children and adolescents. I P.C. Kendall (red.), *Child and adolescent therapy: Cognitive-behavioral procedures* (2. utgave, s. 3–27). New York: Guilford.

Lorentzen, V. (2008). "Ja takk begge deler?" *En utprøving av SMART, manualisert gruppebehandling for angst og depresjon kombinert med individuell oppfølging for ungdom 15–18 år*. Oppgave i forbindelse med 2-årig videreutdanning i kognitiv atferdsterapi for barn og ungdom i regi av R-BUP Nord. Universitetet i Tromsø.

Neumer, S. P. & Gere. (2008). *Prosjektrapport pilotstudie. Foreldregruppe «SMARTE FORELDRE»: Et gruppetilbud for foreldre som har engstelige og triste barn*. Oslo: Voksne for Barn.

Neumer, S. P., Gere, M. & Junge-Hoffmeister. (2013a). *Smarte foreldre. Arbeidshefte. Et gruppeprogram for foreldre med engstelige og triste barn*. Oslo: Kommuneforlaget. Manuskript under utarbeidelse.

Neumer, S. P., Gere, M. & Junge-Hoffmeister. (2013b). *Smarte foreldre. Program for foreldre til engstelige eller triste barn. Veileder*. Oslo: Kommuneforlaget. Manuskript under utarbeidelse





Neumer, S. P. & Junge-Hoffmeister, J. (2010a). *SMART. Veileder. Forebygging av emosjonelle problemer hos ungdom*. Oslo: Kommuneforlaget.

Neumer, S. P. & Junge-Hoffmeister, J. (2010b). *Arbeidsbok. Forebygging av emosjonelle problemer hos ungdom*. Oslo: Kommuneforlaget.