

VerdiStrek

et magasin fra RVTS Sør / 2014



Belyse, berøre, bevege
Forandringsøyeblikk
Hvis arr kunne snakke

Kjære leser!

Det er med glede vi også dette året, samler noen av de mest leste artiklene våre i et magasin. Vi i RVTS Sør har bygd opp et kommunikasjonsarbeid som er en viktig funksjon i vår organisasjon. En kontakt med samarbeidspartnere, fagpersoner og folk flest. Vi deler fagstoff i tilgjengelig språkdrakt til inspirasjon og for å bidra til økt kompetanse. Fagintervjuer og fortellinger både fra forskere, ledende fagpersoner på feltet og fortellinger fra dem det gjelder. Fram til medio november i år, har vi hatt over 220.000 treff på siden vår. Det er vi stolte av og glade for! For å bevare leserne og få enda flere, vet vi at vi må fortsette å produsere innhold mottakerne trenger.

Dette året har vi produsert en ny Verdimelding, som du kan se noen glimt fra i denne utgaven av VerdiStrek. Mot, ydmyket og anerkjennelse er våre verdier. Vi ønsker å være våre verdier i møte med dem vi samhandler med og holder kompetanseprogram for. Våre veridforløpere, som dere skal kjenne oss igjen på, er at vi BELYSER, BERØRER OG BEVEGER.

Vi takker for samhandling og treffpunkt i 2014 - og ønsker alle våre lesere velkommen til å følge oss på www.rvtssor.no også i tiden framover!



Ivar Kjellevik

Vi leter etter sårbare og sterke streker som kan formidle fag slik at mennesker tar det til seg og omsetter det i god praksis og verdige møter. Vi leter etter språk som favner mennesket i sin fulle bredde, høyde og dybde. Derfor gir vi våre lesere ulike genre - fagartikler, fagintervjuer, inspirasjonsspalter, fortellinger, bilder og musikk. Takk til dere som bidro til våre over to hundre tusen klikk på web dette året. Vi vil gjerne gi næring til faghjertet og næring til menneskelig kvalifisering.

GOD LESNING.

Det som kommer fra hjertet, treffer lettere hjertet.



Eva Dønnestad, redaktør og Mogens Albæk, fagsjef



INNHold

Ja til ros og kjærlighet	4-5
Anerkjennelsens filosofi	6-7
FantasiOrientering	8-10
Smerteuttrykk	11
ForandringsØyeblikket	12-14
FaSett	15
Vanlig omsorg som spisskompetanse	16-17
Profesjonell kjærlighet	18-19
Verdimelding	20-21
Du slo et barn	22-23
Mer enn hjerne	24-25
Hvis arr kunne snakke	26-28
Rahmat - en overlever	29-31
Et hjem bygd på tillit	32-33
Gutter og nederlagstrening	34-35
Modig mann	36-38
Ordbro	39

Ja til ros og kjærlighet

Ros og beskyttelse er noe av det fineste og mest grunnleggende mellom foreldre og barn. Nå vi noen skyte dette i fillebiter ved å kalle det skadelig ros og overbeskyttelse. Det er uhyrlig mener Magne Raundalen.

Noen har oppdaget en ny kilde til at foreldre, og vi besteforeldre også, påfører barna en grunnskade. Denne gangen ødelegger vi den oppvoksende slekt med ros!

Og journalistene lar ikke vente på seg. De er som leirdueskytterne. Så fort et tema kastes opp i luften, trekker de av. De bommer ikke. «Bomma, men traff!». Sier Ole Brumm om Kristoffer Robin som siktet på ballongen, men traff Brumm. Journalistene treffer. Det er bare det at journalistisk leirdueskyting er farlig, det du treffer blir ødelagt. Takk djevelen for det.

Nå skyter de ned noe av det viktigste, mest grunnleggende og fineste mellom barn og voksne, i fillebiter. De kaller det skadelig ros, men de vet ikke hva de gjør. Fordi de egentlig rammer den grenseløse og betingelsesløse kjærligheten vi har og skal ha til våre barn og barnebarn. Den hindrer oss ikke i å oppdra dem. Vi slutter ikke å kjeft på dem. Vi kan endog noen ganger istemme med den danske presten som sa at «barn er en Herrens velsignelse og en helvetes plage!» Men vi elsker dem betingelsesløst. Nå og for alltid.

Eventyret om myrsnipa, nedtegnet av Jørgen Moe i 1840, handler om jegeren på fuglejakt som lover å spare myrsnipas unger, men han må vite hvordan de ser ut. Det kan hun fortelle ham: «De er de vakreste blant de vakre». Resten er kjent. Han skyter nettopp dem; for sikkerhets skyld har han sett etter de styggeste. Og eventyret slutter med myrsnipas selvsagte konklusjon, nedfelt fra århundrer foran, gitt til oss som ord for dagen denne november-dag: Enhver synes best om sine.

Urie Bronfenbrenner, dette århundres fremst oppvekstforsker, professoren ved det berømte Cornell University US, han som skrev den skjellsettende boken «The Ecology of Human Growth» i 1979, leverte som noe eldre, så og si sitt testamente.

Bronfenbrenner skrev at det var grunnleggende for barns vekst og utvikling at de var sammen med voksne som var gærne etter dem – «crazy about them» - da refererer han konkret til familien.

The family: foreldre, besteforeldre og andre nære relasjoner. Han bruker begrepene «primarily important» og «essential» - som jeg har oversatt med grunnleggende. Men han skriver videre at det er like grunnleggende at barna møter mennesker som ikke er så gærne etter dem – «not that crazy about them». «Slik at de kan begynne å uttrykke hvem de er, og gjøre det de selv ønsker å gjøre.» Vi har forskjellige – grunnleggende – roller, og vi bør hele tiden arbeide for å skape helhet og sammenheng i vårt felles ansvar for barnas oppvekst. Da må vi slutte å skyte vilt, fordi vi treffer myrsnipas unger. Men det er vel det mest selvfølgelige, at det er forskjell på de nære; og de ikke så nære.

Det jeg har valgt å kalle journalistisk leirduskyting, jeg har funnet på det selv, at du fyrer av mot noe som blir slengt opp i luften, og ødelegger det når du treffer, inngår i et større bilde som handler om å sverte dagens foreldre. Jeger-rollen passer som utgangspunkt fordi det oppleves som jakten på alt det gale, dumme, farlige, ødeleggende som dagens foreldre kunne finne på og finner på, og den mest populære blinken har vært overbeskyttelse. Kvelende bomull og vatt er populære formuleringer. Selvsagt finnes overbeskyttelsen, for noen, ganske få, tror jeg, som et stort problem som jeg gjerne vil hjelpe dem med. Men derfra til i det store og hele å angripe selve barnebeskyttelsen, når vi på førti år har redusert drepte barn i trafikken fra 100 – hundre – i året til 7, det opplever jeg som en uhyrlighet.

Selvsagt er det nyttig å samtale, faglig og daglig, om hvordan vi alle serverer ros til barn vi møter og har ansvar for, og ingen i Norge har gjort dette bedre enn professor Willy-Tore Mørch med foreldreprogrammet «De Utrolige Årene» gjennom femten år. Men avstanden derfra til å sikte på det bankende hjertet, burde være et lysår.

Da jeg hadde skrevet ferdig denne artikkelen, oppdaget jeg at VG til sitt magasin 1. november hadde innkalt til skytterstevne. Vinklingen handler om de skadde «gullungene» våre. Men Line Verndal får de ikke med til finalen. Hun sier rett ut

Tekst: Magne Raundalen



Foreldres kjærlighet

*Barns kjærlighet til sine foreldre er den sterkeste, den mest kompromissløse kjærlighet på jorden
Men den er kortvarig, Og den dør
langsomt ut, etterhvert som barna vokser til
Ja ja, Ja, ja ...den gjør bare det den dør...*

*Men foreldrenes kjærlighet er en kjærlighet som aldri slukner ut, den bare vokser og vokser, selv når foreldrene dør
fortsetter den å brenne, inne i barna, en lav
umerkelig flamme som aldri slukner*

*Og selv når barna dør
fortsetter den å spre seg gjennom nye slekter
som en sol som brer seg ut til de
ytterste stjerner*

Stein Mehren

om forholdet til sin 8-årige datter at «jeg følger henne opp, prater med henne, roser henne, og gir henne betingelsesløs kjærlighet. Jeg håper hun ser meg som en som står ved hennes side, og som hun kan komme med alt til. Jeg kan i grunnen ikke se noe galt i det.» Hun får støtte av Kjetil André Aamodt. Herlig!

Jeg mener jeg også har Stein Mehren på min side, og gir dere dette som motord for dagen, når vi møter myrsnipejegerne som dukker opp i novembermørket.

*Stein Mehren: Timenes Time, dikt 1983, Aschehoug
Urie Bronfenbrenner (1991): "On the Everyday Life and Socialisation of Young Children in Modern Welfare States". Biennial Meetings, Minneapolis, USA.*

Anerkjennelsens filosofi

– **Blir ikke et barn anerkjent, er det krenket, sier professor Paul Leer-Salvesen. Han inviterer til å være med å bygge et anerkjennelsesnett der vi ikke bare elsker og respekterer, men også tror at den andre har noe å bidra med.**



– Enten blir vi tatt vare på, eller så blir vi såret. Der hvor anerkjennelse ikke finner sted, trer krenkelsen inn. Anerkjennelse er forebyggende og legende både for de som krenker, og de som er krenket, sier **Paul Leer-Salvesen.**

Han lar seg inspirere av den tyske anerkjennelsesfilosofen Axel Honneth som opererer med tre former for anerkjennelse: Kjærlighet, respekt, ytelse og troen på at den andre har noe å komme med. Dette gjelder både på mikronivå og makronivå i samfunnet.

Ingen moralsk abdisering

– Hvis grupper makter å møte hverandre med kjærlighet, respekt og ytelse, blir samfunnet preget av fredelig sameksistens. Anerkjennelse er det som skal stabilisere samfunnet. Hvis den faller vekk, så får vi ulike former for krenkelse og sosial konflikt. Blir du møtt av omgivelser som tror på deg og håper for deg, øker mulighetene for vekst og endring, mener Paul Leer-Salvesen.

– Men, understreker professoren, – anerkjennelsen er i utgangspunktet rettet mot personer, ikke mot alle mulige handlinger og uttrykk. Toleranse innebærer ikke moralsk abdisering.

Anerkjennelse er relasjonelt

– Anerkjennelse krever anerkjennelse. Det er et uhyre relasjonelt begrep. Anerkjennelse er et gjensidig fenomen. Tenk deg et barn som aldri møter anerkjennelse hos sine foreldre, eller en voksen som systematisk blir underkjent av sin partner eller omgivelser. Kritiske, dømmende blikk. Et avvisende kroppsspråk. Verbal kritikk. Det å leve i en familie, på en arbeidsplass eller et miljø som ikke kan by på et anerkjennende nettverk, bryter fort ned et individ. Det er farlig. Det kan produsere både sykdom og vold. Forakt er anerkjennelsens motsetning.

Uten anerkjennelse, tvil på egen kompetanse

Leer-Salvesen forklarer hvordan den tyske anerkjennelsesfilosofen Honneth, skriver om tre former for krenkelse: overgrep (voldtekt, blir slått, ydmyket), ekskludering (bli

fratatt rettigheter, skjøvet ut av samfunnet) og misaktelse (bli fratatt status som betydningsfullt for andre).

– Et barn som ikke opplever kjærlighet, vil vokse opp som et følelsesmessig umodent individ, uten å utvikle tillit til seg selv og til andre. Et barn som ikke blir møtt med respekt, vil heller ikke utvikle selvspekt. Og et barn som ikke blir møtt med forventninger om at det selv kan yte noe for fellesskapet, vil få en grunnleggende tvil på egne evner og kompetanse. Uten tillit kan vi ikke tre ut i samfunnet og artikulere våre rettigheter og holdninger, sier Leer-Salvesen.

Ingen dyd å elske sitt speilbilde i andre

Paul Leer-Salvesen påpeker at når det gjelder kjærlighetsdelen av anerkjennelsen, "Elsk din neste som deg selv", er vi i vestlig lesing for opptatt av den første delen, nemlig å elske oss selv. Han ønsker å utfordre til en forskyvning mot den andre delen – å elske sin neste.

– Å elske ditt eget speilbilde i den andre, er noe annet enn å elske det som er fremmed hos den andre. Den andre er fremmed. Den andre er et mysterium. Dermed kan en oppdagelsesreise som aldri tar slutt, finne sted mellom to mennesker, sier Leer-Salvesen.

Utfordrer hjelperne

– *På hvilke måte utfordrer denne anerkjennelsesfilosofien fagpersoner som skal hjelpe krenkede mennesker, hjelpe dem som utøver vold og dem som er utsatt for vold?*

– Den utfordrer til en annen grad av symmetri. Den vi skal hjelpe, har noe å komme med. Har svar, rettigheter og ressurser. Fagpersoner må finne fram til hva den som er krenket, har å komme med. Aldri slutte å tenke at den vi skal hjelpe, har noe å bidra med. Skal vi anerkjenne den andre, er det ikke nok å bli glad i og respektere, men vi må også forvente at han eller hun har noe å tilføre. Dette gjelder i møtet mellom den som skal hjelpe og den som er krenket. Vi må snakke om disse tingene og skrive om disse tingene. Løp og se "Boktyven" – en film om anerkjennelsens alle tre former, sier Paul Leer-Salvesen som også er en av RVTs Sørs faste spaltister.



FantasiOrientering

Når gode fortellinger, drømmer, eventyr og fantasi er med å gi oss økt tåleevne og hjelp til å overleve, hvorfor blir vi da så ofte bedt om å realitetsorientere oss? Er ikke fantasien en del av virkeligheten som kan gi styrke når vi trenger det?

"Fantasi er viktigere enn kunnskaper", sa Albert Einstein – en av verdens mest betydningsfulle vitenskapsmenn. Hva var det han ville fortelle oss?

Det kan jo være nærliggende å tenke at han i tillegg til et Kunnskapsdepartement, ville ønsket seg et FantasiVesen, en FabuleringsEtat eller en egen EventyrEnhet for å fremme håp, vekst, livsgnist, nysgjerrighet, livsutfoldelse og kreativitet. Det er flere kloke mennesker som har løftet fantasien. Forfatter Astrid Lindgren er en av dem: "Alt stort som skjedde i verden, skjedde først i et eller annet menneske sin fantasi."

Kanskje det er på tide å fantasiorientere seg?

Er lam, men løper på svabergene

Min kjæreste venninne var knapt rundet 40 år da hun fikk ALS, en uhelbredelig sykdom som gradvis lammer hele kroppen. Om ikke mirakelet skjer.

- Jeg frykter ikke døden, forteller hun meg. - Jeg frykter et liv der kroppen er 100% lammet, der det eneste som fungerer, er hodet. Er det noen vits i å stå opp om morgenen når kroppen bare blir dårligere og dårligere? Når det medisinsk sett, ikke er håp om å bli frisk? Jeg har gjort et valg. Jeg prøver å lete etter lyset i hjertet mitt hver morgen. Jeg prøver å forstørre opp vakre detaljer som en kanskje ikke ser når en er frisk og i farta. Jeg slipper til de gode drømmene og fantaserer om det som ennå ikke er.

På en konsert med Iver Kleive nylig, spilte han sangen TIL DEG. Jeg lukket øynene og lot musikken vekke fantasien. Jeg så meg selv løpe på svabergene. Det var sterkt. Vi må gi rom for de fortellingene som klarer å håpe for oss, når vi selv ikke klarer det. Alternativet er ulevelig. Sier en som vet hva hun snakker om.

Fortellinger som bærer

Det er mange som forteller historiene om smerte. Den nødvendige åpenheten om smerte og krenkelsers, er viktig. Men samtidig trenger vi noen som forteller de gode fortellingene som gir håp når vi ikke har håp. Vinger når vi ikke orker å gå.

"Trøst når ingen trøster oss. Det kan være godt å hvile eller finne feste i andres ord, når ens egne har frosset fast."



Hvorfor sitter store deler av befolkningen klistret foran skjermen hver julaften og ser *Tre nøtter til Askepott*? Kanskje er det for å holde drømmen levende? Drømmen om at det en dag er vi som triumferende blir løftet opp på den hvite hesten og tar rotta på dem som har plaget oss?

Person som kan lede folk til gleden, ønskes

Forfatter og musiker Ketil Bjørnstad er urolig for våre toppolitikeres sterke fokus på kunnskap. "Det frarøver våre barn en oppvekst med muligheter til å utvikle følsomhet og fantasi. Kvaliteter som blir minst like viktige og etterspurt i fremtiden som konvensjonell kunnskap".

Det kunne vært interessant å lage følgende stillingsannonse på en ny person til skoleverket eller barnevernet: "Vi søker en person som evner å fantasere og utvikle barns følsomhet." Eller: "Vi søker fantasifull historieforteller som vet å se det gode i alle og som ikke er redd for å forstørre det som er bra i et menneske som har det vondt."

"De tok fra meg drømmene mine", sa en kvinne etter mange

års behandling i psykiatrien. "Det ble for mange skjemaer, for mye graving i det i meg som ikke fungerte. For få gode drømmer, for lite glede." "Det er ikke alltid bra for deg å drømme om noe godt eller oppleve noe som blir godt, for fallet blir så stort etterpå, fikk en ung mann høre av psykiateren sin. Kanskje vi skulle oppfordre til å lage en stillingsannonse ala dette:

"Psykisk helsevern søker en vennlig person som evner å lede folk til gleden."

En jøde som gjemte seg for nazistene under andre verdenskrig, og som døde i rommet han gjemte seg i, hadde risset inn følgende utsagn på kjellerveggen i Køl: Jeg tror på solen når den ikke skinner. Jeg tror på kjærligheten når jeg er alene. Jeg tror på Gud når han er stille." Drømmen, fabuleringen, det han ikke kunne se, troen – bar han helt inn i døden.

Hvordan har du overlevd?

Det finnes gode og dårlige fortellinger, drømmer og fantasier. Men vi kan ikke avskrive fantasi, fortellinger, eventyr og drømmer fordi det kan brukes feil. Hva bærer du det vonde i? Hvordan har du overlevd til nå? Dette er viktige spørsmål når vi kjemper.

Vi må la mennesker hente styrke der den er å finne.

Å dele styrker må bli sett på som minst like virkelighetsnært som å beskrive problemer. Særlig i hjelpeapparatet der barn, unge og voksne søker hjelp til å gå fra livssmerter til livsvekst. "Nå må du forholde deg til virkeligheten." Kan vi ofte høre. Jeg kan være fristet til å si:

"Nå må du forholde deg litt mer til eventyret."

Drømmen om alt det gode som kan skje, kan være like viktig som kunnskapen om alt det vanskelige vi står oppe i – for å takle livet.

Eventyrene utvider virkeligheten

Min pappa diktet eventyr. Nesten hver kveld ble jeg dratt inn i verdener som ikke fantes. Men som allikevel gjorde at en helt ny verden ble til. Jeg lagde meg også to fantasifigurer som barn - Duffe og Mandel. De fulgte meg i flere år, og jeg tror jeg luftet mye med dem som skapte glede og sikkert også litt forvirring for dem som ikke så dem. Tanta til mamma fortalte om troll til det skremte vettet av meg, men jeg elsket det. Hun diktet fram verdener større enn rommet mitt, større enn byen og landet. Eventyrene var med å utvide virkeligheten. Jeg fikk et større repertoar av alt jeg kunne tørre å møte - uten å bli redd. Noen ganger la jeg meg og drømte videre på en morsom drøm jeg hadde hatt, og kunne gjerne satt opp et skilt med teksten: "Hysj, fabulering pågår."

Fantasi – en livsforsterker

Hvordan finne glede på tross av psykisk eller fysisk sykdom, sårene, skadene og krenkelsene? Hvordan leve når du vet du skal dø? Hvordan håpe når alt håp er ute?

Hvordan løpe på bergene når bena er lammet? Kanskje de gode drømmene, fabuleringen og fantasien kan være livsforsterkere? Kanskje er det nettopp når smerten er størst, at vi trenger fantasien og drømmen om at noe godt kan skje, aller mest?

Eller som lyrikeren Erling Christie sa det: "I siste instans er intoleranse en mangel på fantasi. Kun gjennom fantasien får medmennesket virkelighet – et menneske med fantasi er sjelden i stand til å fordømme." OG: "Poesi er ikke imitasjon, ikke engang fortolkning av virkeligheten. Poesien er mer virkelighet."

Fantasiløft

Jeg vil invitere til et fantasiløft. Til å la fantasien bli en ekstra dose virkelighet inn i den snevre og til tider smertefulle virkeligheten vi lever i. Det er mulig for alle som kjenner solen varme selv når den ikke skinner.



Tekst: Eva Dønnestad, "Eva dypper pennen", www.rvtssor.no

Smerteuttrykk

Smerteuttrykk: Navn på uforståelig atferd som kan være uttrykk for en indre smerte. Vi ønsker å se bak atferd for å forstå den indre smerten traumatiserte barn, unge og voksne bærer.

Traumatiserte barn har ofte mange og komplekse symptomer. Traumebevisst omsorg vektlegger at uforståelig atferd, uakseptabel atferd eller vanskelig atferd hos traumatiserte barn ofte er et smerteuttrykk. De oppfører seg vanskelig eller uforståelig fordi de bærer på vonde opplevelser de ofte ikke har kontroll over. Atferden kan være uttrykk for en stor smerte eller frustrasjon. Atferden har ikke intensjonelle hensikter. Det kan ofte hjelpe å tenke at barnet gjør så godt det kan («Kids do well if they can»).

Vår definisjon av begrepet smerteuttrykk er atferd som i første omgang kan virke uforståelig, og som kan være uttrykk for indre smerte. Vår oppgave som voksne er å finne

følelsen bak atferden. "Hva er det som gjør så vondt at du må oppføre deg sånn?" Vi ønsker å se bak. Smerteuttrykk er å beskrive og sette navn på det som andre ville kalt atferd eller atferdsforstyrrelse. Forskjellen er at symptom er beskrivelse av hvordan ting ser ut på utsiden eller hvordan de oppfører seg, mens smerteuttrykk viser til det som er det sentrale: Mennesker gjør ting for å dempe en smerte, uttrykke en smerte eller regulere følelser som er ubehagelige. "Barn er ikke vanskelig, de kan ha det vanskelig."

RVTS Sør

Inspirasjonskilde: Ablon, J. Stuart: [Link: www.Thinkkids.org](http://www.Thinkkids.org)



Illustrasjonsfoto: Noen ganger kan utagering være uttrykk for en indre smerte

Forandringsøyeblikket

Et godt menneskemøte åpner døren til ubevisste gode minner lagret på vanskelig tilgjengelige steder i hjernen. Noe er annerledes. Du ser litt klarere. En ny sammenheng. Dette kaller Peter Fonagy for Forandringsøyeblikket.



Forandringsøyeblikk er når noe trigger, berører og henter fram de ubevisste minnene i den nederste delen av hjernen og får oss til å undres, se klart og integrere noe vi ikke har hatt som en bevisst del av oss selv.

– Vi kan være med å skape forandringsøyeblikk og la dem bli byggesteiner i menneskers liv. Om vi klarer å hente fram disse øyeblikkene i krenkede og traumatiserte menneskers liv, kan det kan det kaste et nytt kraftig lys over veien fra livssmerte til livsvekst. Vi heles gjennom møter med den andre, sier Mogens Albæk.

– I traumefeltet har vi hatt en tendens til å fokusere mye på triggere som øker aktivering og vekker vonde minner. Men vel så viktig som å vite hvorfor folk får det verre, er å vite mer om hvordan de får det bedre. Vi må også belyse og hjelpe mennesker til å bli bevisst hva som trigger gode minner. Minner om det som hjalp oss å gjennomleve og overleve det overveldende vonde. Det finnes også gode opplevelser lagret i den ubevisste delen av hjernen. Medmenneskelighet, godhet, noe som ligner det som gjorde mennesker rolige og

trygge, lukter, smaker, berøringer - kan hente fram disse byggesteinene som Fonagy kaller forandringsøyeblikk. Disse øyeblikkene kan bli menneskers vei mot vekst, utvikling og helhet.

– *Hvordan kan hjelpere bli det medmennesket som trigger og henter fram de gode minnene hos dem som trenger dem for å utvikle seg og få det bedre?*

– Det kan skje, svarer fagsjef ved RVTS Sør Mogens Albæk, – ved å bli et menneske som gjør at den andre «kjenner igjen» noe som forbindes med trygge og gode minner. Ved å gi vennlighet, varme, ro og gjenkjennelse.

“Alle kan bli medspillere i forandringsøyeblikket, det er ikke avgrenset til terapeuter.”

For vi vet ikke når det skjer. Plutselig er det en vennlighet som når inn til det ubevisste i oss, plutselig kan det være

en stemme, et favntak, en lukt, en lyd eller noen ord som henter fram deler av vår hukommelse som til nå har vært utilgjengelig for oss.

DU kan sitte sammen med et menneske. Du kan ha terapi med et menneske som er traumatisert, en samtale med en som sliter – og plutselig skjer det noe. Personen glipper litt på nærværet, får et eget uttrykk, noe skjer. Det kan være noe i nået som framkaller et minne av noe godt som personen ikke har kontakt med, men som ligger lagret et sted bevisstheten ikke når inn til hjernen. Følelsen du får i nået, kan ligne den du hadde da du satt på et fang eller var hos mormor som gav trygghet. Du kan høre en vennlig stemme og bli satt helt ut fordi den ligner på stemmen til en som var ankerfestet ditt - i en ellers kaotisk verden som barn.

Stern og Fonagy

Allerede i 1998 var Daniel Stern og Peter Fonagy med å sette retningen på fagutviklingen innen traumefeltet med blant annet sine artikler i "Infant mental health journal." For å ikke gå i "metodefella" og tro at en enkelt oppskrift kan hjelpe alle individer som har ulike traumer, er det viktig å hente dette budskapet fram igjen. Det de skapte var en teori, en måte å sammenfatte forskningen på, som gjør det mulig å forstå mer av disse byggesteinene som tilfriskning består av.

“I løpet av et terapiforløp kan et menneske ha en rekke forskyvninger, øyeblikk underveis, som skaper vekst. De kan være vanskelig å se på utsiden, men innvendig kan de oppleves som jordskjelv – nettopp fordi gode ubevisste minner vekkes.”

Peter Fonagy oppdaget at det i etterkant av gode øyeblikk i terapi eller menneskemøter – skjedde noe. Folk vokste på det. Ut fra dette, er modellen for Forandringsøyeblikket laget.

Forandringsøyeblikk - modellen

Dette er en vekstmodell som forklarer hvordan man heles gjennom møtet med den andre og skaper rom for mikrohelinger som kan hjelpe en person å vokse.

Tre trinn:

Trinn 1: Bevegelse

Vi beveger oss rundt i verden med all vår redsel, all vår beredskap og alt vårt forsvar. Faresøket er på plass.

Det mirakuløse er at selv når alt synes blokkert, finnes det en del av hukommelsen som ligger så langt ned i hjernen

at den ikke begrenses av stresshormoner. Der har vi lagret minnet om de gode og mindre gode sanseopplevelsene. Der huskes den varme stemmen.

“Noen ganger kan jeg komme inn i et rom og bli helt kald. Noen kan ha kranglet der, det henger i veggene. Andre ganger kan jeg komme inn i et rom med gode signaler, mennesker som snakker godt og varmt. Der er det godt å være.”

Invitasjoner inn til denne nederste delen av hjernen, kan være den varme stemmen, det lune smilet, hånden på skulderen. Poenget er ikke hva folk sier, men hvordan du gjennom sansene blir berørt gjennom lukt, lyd, berøring.

Dette er lagret i samme del av hukommelsen som kjøreferdighetene etter å ha hatt sertifikat i mange år: Vi bare gjør ting. Det er ikke en hukommelse i form av bevisste tankerekker som er tilgjengelig for viljen. Den er allikevel den mest styrende.

Når du enten du vil eller ikke vil, blir berørt i denne delen av hjernen, er det et forandringsøyeblikk. Da responderer hele organismen på at sansehjernen får en "boost" av godhet. Da legges forsvaret dødt for en periode. Da åpnes toleransevinduet og en passasje mellom sanse, tenke og føle-hjernen.

Trinn 2: Et åpent rom

Et åpent rom som muliggjør nye sammenhenger kommer fram. Nye fragmenterte deler av hukommelsen blir tydelige og integreres. Tilfriskningen er i gang. Når man ser sammenheng i livet sitt, er det lettere å få det bedre. Å komme seg etter traumatiske hendelser, er kjempesmertefullt erindringsarbeid. I det man forstår litt mer, antar litt mer, da er man i det som kalles forandringsøyeblikk. Er man så heldig å være hos den som opplever dette og kan observere det, ser det ofte ut som om den andre forsvinner innover, et sekund eller noen minutter. Før alarmen kommer på plass og man er i beredskap igjen.

– MEN, sier Fonagy – ingenting er helt som det var. Forskjellen er ikke at traumatiserte personer trenger slike forandringsøyeblikk og vi andre ikke. Nei, traumatiserte personer trenger flere forandringsøyeblikk fordi de har lengre vei å gå.

Trinn 3: Ny bevegelse

Etter et forandringsøyeblikk beveger man seg fortsatt rundt i verden, men det er noe som er annerledes. Man er litt mer på plass. Noe er litt forandret.

Vi kan lære noe i møte med enkeltpersoner som deler

hva som fremkalte deres forandringsøyeblikk, men vi kan vanskelig konstruere situasjoner som passer for mange. Å skru av alarmen, skjer i en relasjon, i en kontekst. Kvalifisering av hjelpere må ta høyde for at hjelperen kan invitere til, og være medspillere i forandringsøyeblikkoppsummeringen for å vandre med de traumatiserte noen skritt på veien til livsvekst.

Banker på dører vi ikke ser

“Når du får lov til å være medspiller til et forandringsøyeblikk i et annet menneskes liv, sier det noe om at du har banket på en dør man ikke ser.“

Og den som er stengt inne, må selv velge å åpne døren i dette møtet, denne relasjonen.

– *Hvordan kan vi invitere oss inn til andre?*

– Si det åpenlyse. Det forteller at du er observant og interessert.

”Jeg la merke til at du kom litt sent på skolen i dag. Det er ikke ofte du gjør det.” Dette kan være en invitasjon til barnet slik at det forteller mer om hva det ønsker.

Vi kan også snakke med barn, unge og voksne om: ”Hvordan er den gode personen i ditt liv? Hvem var der for deg da du hadde det vanskelig? Hva satte du pris på ved denne personen?” Eller: ”Da du gikk i barnehagen, hvem ville du skulle hente deg?”

Eller: ”Er det en sang du liker godt, som vekker gode minner?”

Vi kan trigge fram gode øyeblikk som roer ned. Vi kan lete oss inn til hvilke assosiasjonsspor som må trigges for å nå de ubevisste gode minnene. **Hva folk sier til oss, glemmer vi fort, men hvordan det får oss til å føle, lagres for alltid.**

Traumatiserte – en lenger vei å gå

Kan du belyse noe mer hva forandringsøyeblikket kan være for traumatiserte barn?

– Det som gjør det ekstra vanskelig for en traumatisert hjerne, er at ulike erindringer er lagret fragmentert. Opplevelse av sammenheng mangler. Å snakke til fornuften, nytter ikke når veien til den ikke er åpen. Det å gi råd og forklare sammenhenger, nytter ikke om mennesker er i ”i følelsenes eller sansenes vold.” Top-down som det kalles, virker ikke så bra på traumatiserte.

Forandringsøyeblikk er eksempel på bottom-up hendelser. Man gjenskaper en ekstremt god følelse og i kjølvannet av denne kommer assosiasjonene: Det var en gang det var trygt og godt, så kom det noe ubehagelig, - og ting begynner å falle på plass. Har man først formulert tanken for seg selv, er den lagret som en sammenheng og sammenheng er hva traumatiserte mennesker trenger.

Å skru av alarmen hos barnet

Mogens Albæk velger også å skildre hva som skjer, ved å bruke en metafor: – Tenk deg at brannalarmen går på jobben. Klokken er tolv på formiddagen, og det er onsdag. Det er sikkert en øvelse, tenker jeg. Merker at ledere og andre tar det helt rolig. Jeg setter alarmen inn i en sammenheng som er ufarlig. Enhver form for angst forsvinner.

Traumatiserte personer har, fordi traumer reduserer tilgangen til minne og planleggingsfunksjoner i hjernen, ikke automatisk den muligheten til å sette opplevd fare i rasjonell sammenheng. For dem går alarmen igjen og igjen. Selv når det ikke er fare, går alarmen fordi de blir trigget og beredskapen settes på.

Om en ikke selv klarer å sette opplevelse av fare i den rette sammenhengen, kan det finnes en annen måte å skru av alarmen på, nemlig ved at andre setter den inn i en sammenheng. Det er det som skjer når man samregulerer, endrer pust, lyd, bevegelse og toner seg inn mot den andre. Vi setter alarmen inn i en opplevd sammenheng – ikke en rasjonell. Den traumatiserte husker: Da mamma tok meg på fanget, ble alt bra.

Det er dette vi har fokus på i Traumebevisst omsorg – å være den andre på en slik måte at du klarer å skru av alarmen hos barnet.

Utforske gode relasjoner

– *Hvordan banker man på en dør man ikke ser?*

– Hvordan legge forholdene til rette for forandringsøyeblikk? – Hjelpere må gå ut av metodetenkningen sin. Jeg inviterer dem til å bli mer nysgjerrig på å utforske de relasjonene som har vært tidligere i livet hos dem de skal hjelpe.

Istedenfor å bare fokusere på hva som skjedde da far slo, må vi utforske og lete oss fram til de få, men GODE relasjonene eller møtene, barnet har hatt. Hva er det som sansemessig har gjort inntrykk på den vi skal hjelpe? Er det farmors stemme. Det å holde i mammas forkle. Vi må lete til vi finner, oppfordrer Mogens Albæk.

– Vi vet ikke hvem av oss som er nærmest døren til de ubevisste minnene, til det som kan føre til et forandringsøyeblikk i livet til den vi sitter overfor. Vi vet bare at vi alle er potensielle dørbankere inn dit bevisstheten ikke har nådd. Der den gode relasjonen ligger lagret. Opplevelsen av å være trygg. Gode ting har skjedd – også i smertefulle liv. Gode ting kan fortsette å skje. Det rare er at om vi har vært så heldige å dele et forandringsøyeblikk med et annet menneske, er det ikke sikkert de renner ned dørene hos oss etterpå. Det kan være vanskelig å kjenne på det gode. Det er sjelden vekst i et menneskeliv uten at det samtidig gjør vondt, sier Mogens Albæk.

Tekst: Eva Dønnestad

FaSett



JEGbygge



IDbygge



FRAMTIDSbygge



VIbygge

FaSett er ett kompetansehevingsprosjekt for familievernkantorene i Region sør. Det er utviklet etter initiativ fra Helsedirektoratet med intensjon om å styrke familievernets kompetanse i forhold til å møte traumatiserte klienter. Prosjektet er basert på en erkjennelse av faglig likeverd mellom Familievernkantorene og RVTS Sør, og både innhold og pedagogiske metoder avspeiler dette.

FaSett er utviklet i nært samarbeid mellom FV og representanter fra Region Sør, hvor RVTS Sør står for den praktiske gjennomføringen. Prosjektet fokuserer på traumeforståelse og traumebevisste intervensjoner overfor familiene de arbeider med. Vi tar utgangspunkt i John Norcross sine metastudier som viser at effekten av

spesifikke metoder ikke lar seg dokumentere uavhengig av kontekstuelle og relasjonelle forhold, og hvor man ser at den terapeutiske relasjonen er av størst betydning i tillegg til de individspesifikke faktorene.

Ordet *fasett* stammer fra det franske facette som er avledet av face – «ansikt». Det brukes også om plane, små flater som fremkommer ved sliping og polering av edelsteiner. Når de ulike FaSettene kommer fram skinner steinen. Ordet brukes og i overført betydning, f.eks. FaSettert i betydningen nyansert eller skiftende. I denne sammenhengen henviser det også til FA (Familievernet) sett (blir sett)! Når ulike FaSetter kommer fram både hos fagpersonen og dem som søker hjelp, kan vi skinne- utvikle oss.

Illustrasjon: Anne Kristin Hagesæther

Vanlig omsorg som spisskompetanse

Hvordan skal vi klare å gi “vanlig” omsorg til barn og unge som støter oss bort? Psykologspesialist Dag Nordanger ønsker en satsing på spisskompetansen som ligger i å klare dette.



– BLI, gå ved siden av barnet og den unge selv om du blir avvist. Jeg vil løfte fram viktigheten av å vise vanlig omsorg, tross barnets atferd, sier psykologspesialist og forsker ved RKBV Vest og RVTS Vest, **Dag Nordanger**. Han legger til at dette kan være en svært krevende oppgave, som av og til kan føles nærmest naturstridig.

“Vi har en innebygget menneskelig tendens til å speile den atferden vi møtes med.”

Det å la være å speile avvisende, tilbaketrekkende eller utagerende atferd, er særlig utfordrende. Det å kunne stå i omsorgsrollen når det koster mest, forutsetter at vi selv er regulert, og at vi har gode støttespillere rundt oss sier Nordanger.

Foreldre abdiserer for tidlig

– Vi trenger foreldre, fosterforeldre og voksne fagpersoner som kan klare å fortsette å være “vanlig” omsorgsfulle når barnet blir tenåring og avviser igjen og igjen. Jeg tror vi kan ha lett for å “abdisere” for tidlig. Det å bli trygg, regulere følelser, utfolde seg og mestre relasjoner til andre –utvikles og læres i RELASJONEN. Hva gjør vi med det vi vet fra nyere hjerneforskning?, undrer Nordanger.

Omsorg gir økt tåleevne

Nordanger minner om at det er en spurt i hjernens utvikling de første leveårene, men at det også er en spurt i tenårene. Den aller viktigste drivkraften bak “oppdateringen” av hjernen er relasjonelle erfaringer.

– Unge som mister sin sosiale forankring ved at de avviser og blir avvist tilbake, mister dermed den vesentligste kilden til en god utvikling. Den omsorgen du som forelder, barnevernsarbeider eller fagperson gir til tenåringen som

sliter, selv når du blir latterliggjort, kan være av avgjørende betydning. Ofte henter også unge fram igjen verdiene i den omsorgen de fikk da de trengte den mest, når de kommer et stykke inn i tjuårene. Da kan det gode du har gitt dem, som de ikke klarte å integrere midt i krisene, finne sin plass i deres forståelse av seg selv og andre. Så all god omsorg du gir har en funksjon selv om du ikke umiddelbart ser det ønskede resultatet. Den gir økt tåleevne på sikt. Så ikke slutt å vise omsorg når unge avviser deg, oppfordrer Nordanger.

Howard Bath

Nordanger henter inspirasjon fra blant andre Howard Bath og hans grunnpilarer i traumebevisst omsorg: Trygghet, relasjon og følelsesregulering. RVTS Sør har møtt Howard Bath og har flere artikler og filmer om traumebevisst omsorg på sine hjemmesider.

Hjernen utvikler seg gjennom relasjoner

Nordanger viser til at hjernen ikke utvikler seg etter andre prinsipper selv om man blir ung og voksen.

– **Hjernen utvikler seg etter de samme prinsippene hele livet; den viktigste drivkraften er relasjonelle erfaringer.** Selv om barnet blir ungdom og etter hvert voksen, gjelder dette. Når mennesker sliter må man først og fremst tenke på hvordan man kan hjelpe dem til å få gode relasjonelle erfaringer.

– Vi har kanskje en tendens til å tenke at relasjoner til omsorgspersoner er mindre viktige når barnet blir ungdom og skal begynne å stå på egne ben. Men ungdommer er også avhengig av omsorgsfulle voksne for å fortsette utviklingen inn i voksenlivet. Og barn og unge som har vært utsatt for mange krenkelser og traumer i nære relasjoner, vil mer enn noen trenge voksne som står støtt og ikke lar seg avvise. De vil på en måte trenge overdoser av “vanlig” omsorg, sier Nordanger.

Hjernen utvikler seg nedenfra og opp

Han begrunner dette med at hjernen i hovedsak utvikler seg fra bunnen og opp – fra overlevelseshjernen til følelseshjernen



– Vi trenger foreldre, fosterforeldre og fagpersoner som kan klare å fortsette å være vanlige omsorgsfulle når barnet blir tenåring og avviser igjen og igjen, sier Psykologspesialist Dag Nordanger.

og deretter til tenkehjernen. De fleste hjernecellene har sine kjerner i overlevelseshjernen, og gjennom relasjonelle erfaringer lager de forgreninger oppover og utover og knytter hjernen sammen. Hos barn som har levd med traumer og utrygghet har denne utviklingen ofte blitt forstyrret; Overlevelseshjernen blir sterk og sensitiv, mens de delene av hjernen lenger oppe, de som skal regulere frykt og andre sterke følelser, ikke får utvikle seg slik de skulle. Dermed skal det lite til før “alarmen” går og alarmreaksjonene løper løpsk. Når disse reaksjonene kommer, trenger de unge trygge voksne som kan stå sammen med dem uten å bli vippt av pinnen. Klarer man det, bygger man forbindelser mellom overlevelseshjernen og følelses- og tenkehjernen, slik at det blir lettere for den unge å regulere og forstå egne reaksjoner og følelser, forklarer Nordanger.

Det å klare å fortsette å gi vanlig omsorg til en tenåring som sliter med alarmreaksjoner – som fort blir redd, sint, kaotisk og som vil flykte – vil litt etter litt hjelpe dem å takle livet sitt bedre. Men når de har hatt en veldig vond start på livet, vil det ta tid, det må daglige og gjentakende korrigerende erfaringer til for at det skal utgjøre en motvekt, mener Nordanger.

Vi kommer til å mislykkes

Psykologspesialisten mener det er viktig å erkjenne at man ikke kan lykkes i denne oppgaven i alle situasjoner, det har han selv kjent på kroppen.

– Vi vil alle mislykkes til tider. Det vil komme dager da du som omsorgsgiver vil vakle og blir trukket mot å speile utfordrende atferd. Men vi har ikke lov til å gi opp og gjøre det vi vet hjelper. Man kan raskt komme på sporet igjen.

“Når man har håndtert en situasjon dårlig, vil det også kunne være utviklende for barnet eller ungdommen å se den voksne vise selvrefleksjon og be om unnskyldning.”

Vi kan heller ikke klare å stå i dette arbeidet uten god støtte rundt oss, andre må trå til med å hjelpe oss å se “bak” atferden når vi ikke lenger makter det selv. Det er også noen av grunnene til at han mener vi må dele erfaringer om nederlagene for å komme på sporet av god omsorg; Vi trenger et klima for å dele fortellingen om omsorgen, på godt og vondt. Gjennom dette utspillet håper jeg å bidra til dialog om hvordan vi sammen kan bygge kompetanse på en omsorg som “trosser alt”.

Traumebevisst omsorg inn i klasserommet

Nordanger synes RVTS Sørs kompetanseheving i skolene, der lærere, miljøarbeidere og rektorer lærer traumebevisst omsorg, er framtidsrettet og god.

– Skolen er en nøkkelarena – alle barn er i skolen, og alle lærere vil møte barn med traumerelaterte reguleringsvansker. Gjennom for eksempel kunnskap om hva som kan ligge bak at et barn “klikker”, tror jeg vårt fagfelt kan tilføre skolen noe viktig. “Toleransevinduet” eller “Håndmodellen” er eksempler på enkle verktøy som kan sette lærere og andre voksne i stand til å forstå barnet bedre.

Profesjonell kjærlighet

I RVTS Sør er vi stolte over det samfunnsoppdrag vi har fått av Fellesskapet: Å bistå gode fagfolk til å bli enda bedre. Bli enda bedre til å hjelpe medmennesker som har opplevd alvorlige krenkelser og tap.

Et slikt oppdrag forplikter. Ikke minst til å hele tiden å ha et reflektert og bevisst forhold til hva som er 'den beste hjelpen' til krenkede mennesker. Spør du meg i dag, vil mitt svar være profesjonell kjærlighet.

Jeg har blitt glad i denne betegnelsen. Blant annet fordi den inneholder et aldri så lite paradoks. God hjelp skal være profesjonell, men ikke så profesjonell at den blir distansert og upersonlig. God hjelp skal være menneskekjærlig, men ikke så kjærlig at den blir for mye av det gode. Profesjonell kjærlighet peker således på behovet for en balanse. En balanse mellom for mye og for lite. Av kjærlighet så vel som av ekspertise.

Balansegang er en krevende øvelse. Ikke minst fordi kjærlighet jo i seg selv er grenseløs. Da trenger vi noe å støtte oss til for bedre å holde balansen. Noe som ikke er grenseløst. For oss er dette etikk. Etikk handler på sett og vis nettopp om – for å låne Claus Holms ord – en grensebevissthet om hva som er for lite og hva som er for mye.

Vår forståelse av hva som er god hjelp, er under betydelig endring. En måte å synliggjøre endringen på er å peke på en bevegelse fra moral til etikk:

Vi har blitt vant til å se på hjelpearbeid som 'moralsk'. Et 'moralsk hjelpearbeid' er prinsippfast og favoriserer ingen. Vi kjenner igjen dette gjennom alle følgeordene som 'likeverdige tjenester', 'likhet for loven', 'rettighetsforskrifter' osv. Gjennom hjelpemidler som manualisert best practice, evidens-baserte metoder, standardiserte screeninger, spørreskjemaer m.m. Lars-Henrik Schmidt kaller dette for lysregulerings-moral. Rødt er rødt, og grønt er grønt. For alle, hver gang. Alt annet blir regelbrudd og dermed urettferdig.

Men i større og større grad erfarer vi at moderne hjelpearbeid er 'etisk'. En 'etisk hjelper' tar sine avgjørelser i situasjonen og grensene for hva han kan og bør lar seg ikke forutbestemme. Og hjelperen vil søke etter nye følgeord slik som 'medvirkning', 'forståelse' og 'anerkjennelse'. Schmidt

kaller dette for rundkjørings-etikk. Ethvert nytt trafikkbilde er unikt og må vurderes og forstås her-og-nå, initiativ forutsetter antakelser om andres intensjoner og andres ønsker. Og et lykkelig bidrag vil kreve fokus på fleksibilitet, tilpasning, flyt og samhandling.

Legg merke til at betegnelsene ikke bare henter inspirasjon fra våre trafikale moderniseringer, men direkte peker på at vi (eller rettere hjelpearbeidet) har flyttet oss fra moral til etikk.

Det nye bildet stiller nye krav og forventninger til dagens og ikke minst morgendagens hjelpere. Og det ligger i vårt samfunnsoppdrag at det er vårt privilegium å være med å rydde veien for dem.

Lars-Henrik Schmidt skriver i boka 'Om respekten' bl.a. følgende: "lad det være sagt, at omsorgen er en profesjonalisering af kærligheden". Og han fortsetter med å påpeke at profesjonaliseringens største utfordring er at den for ofte modelleres etter feil etikk.

Å balansere profesjonalitet og kjærlighet

Hvis vi oversetter Schmidt til praktisk hverdagsspråk, må det bety at en hjelper som er bevisst på og reflektert over hvilken etikk som til enhver tid modellerer hans eller hennes hjelpearbeid, har en mulighet for bevisst å balansere forholdet mellom profesjonalitet og kjærlighet.

Landskapet hjelperen reflekterer i kan se slik ut:

Noen ganger formes eller influeres vårt hjelpearbeid av det Claus Holm kaller for vennskapets etikk. Det vil si en dydsetikk hvor vennsapsrelasjonen med den som skal hjelpes blir idealet. Utfordringen er at en vennsapsrelasjon alltid vil være likestilt og gjensidig. Som hjelper kan man begynne å tillegge personen en felles interesse av å skape gjensidig innhold, at initiativ så å si skal gjengjeldes og at relasjonen for hjelperen skal gi (minst) like mye som man selv investerer. En posisjon i hjelpearbeidet som nok er kjærlig, men ikke spesielt profesjonell.

Andre ganger formes hjelpearbeidet av en rettferdighetens moral. Det vil si en pliktmoral hvor rettferdige og sammenlignbare ytelser står i sentrum. Det blir vår plikt å sikre at alle får det som er definert som best. Målsettingen er ikke



så mye å finne frem til individuelle hensyn eller behov, men å vite tilstrekkelig til å kunne forordne den eller de tjenestene som man vet er best for de fleste. Definitivt en profesjonell posisjon, men ikke spesielt kjærlig.

Av og til vil hjelpearbeid finne sitt grunnlag i rettsmoralen, hvor den enkeltes rettigheter er styrende for hjelpen som gis. Rettighetsforskrifter, veiledere, NOU'er m.v. gir hjelp til retningsorientering. Oppdraget blir å sikre at den enkelte får det han/hun har krav på. Ikke noe mer, og iallfall ikke noe annet. En solid profesjonell posisjon, men ikke heller den spesielt kjærlig.

Og noen ganger modelleres arbeidet vårt etter kameratskapets etikk, en begrensningsetikk som ifølge Schmidt ligger nærmest idealet om den profesjonaliserte kjærligheten. Kameratskapet settes her som modell for en relasjon som ikke – i motsetning til vennskapet – fordrer gjensidighet og likhet, men som tåler (og verdsetter) forskjellighet og som utfordrer hjelperen på å holde igjen på seg selv og på egen eksponering. For nettopp å la den som skal hjelpes kunne stå tydeligere frem, bli forstått og bli møtt på bakgrunn av sin særegenhet. En kjærlig posisjon, men med tilstrekkelig begrensning til å kunne romme profesjonaliteten.

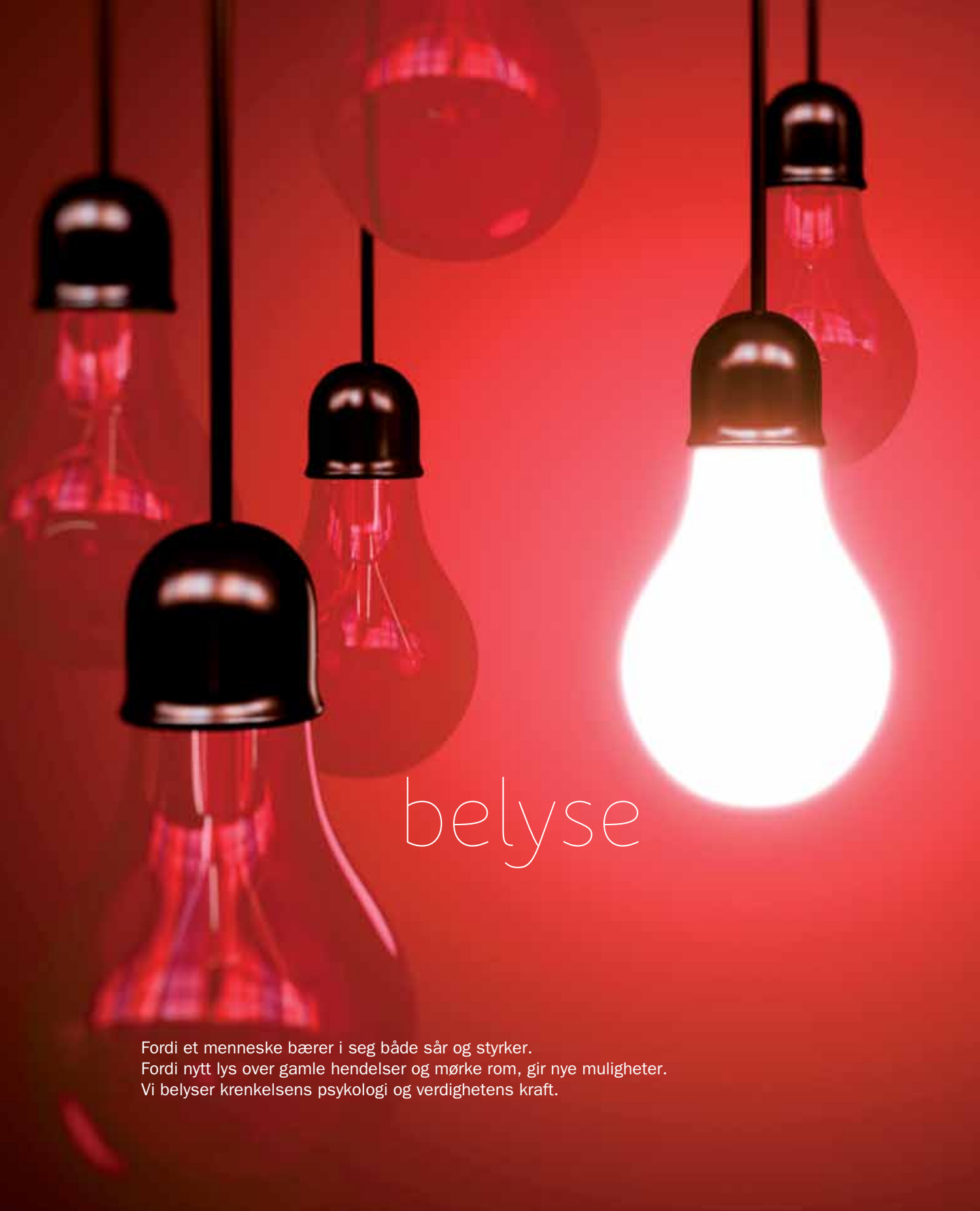
Selv om vi kan si at vi har et ideal for morgendagens hjelpe-

arbeidsetikk, så ligger det mye arvesølv gjemt også i de andre posisjonene. Uten vennskapets etikk ville det vært færre av de ildsjeler og pionerer som har formet profesjonene våre. Uten rettferdighetens moral ville vi savne mye av kunnskapen om hva som virker best. Uten rettsmoralen ville vi savnet viktige kompass som menneskerettigheter, barnekonvensjon og rettighetsforskrifter.

Den gode hjelperen er derfor ikke begrenset til eksklusivt å forfølge en etikk. Den gode hjelperen besøker alle posisjoner. Men hun vet hvor hun er og hun har en klar ide om hvor hun vil.

Jeg er overbevist om at etisk og verdibasert refleksjon kommer til å ta stadig større plass i fagfolks kvalifisering i tiden fremover. Vi i RVTS Sør skal være levende aktører i dette arbeidet.

Vi har tatt våre valg: Vi står på kjærlighetens side. Men hvor viktig kjærlighet og relasjon enn er, så er det neppe alltid nok i seg selv. Vi skal ha med oss rom for profesjonaliteten. Som min danske kollega sa det: "Ellers er det kort vei fra Kjærlighetens gjerninger til kjærlighetens gærninger"



Fordi et menneske bærer i seg både sår og styrker.
Fordi nytt lys over gamle hendelser og mørke rom, gir nye muligheter.
Vi belyser krenkelsens psykologi og verdighetens kraft.

berøre

Fordi følelser er **døren til forståelse**.
Uten følelser, ingen endring.
Fordi vi tar i bruk **nye sider** av oss selv når vi berøres.



Ny Verdimelding

Mot, ydmykhet og anerkjennelse er RVTS Sørs verdier. Vi ønsker å forløse verdiene ved å belyse, berøre og bevege, sier trioene som har utarbeidet den nye verdimeldingen i nært samarbeid med ledergruppe og med bidrag fra alle ansatte.

Heine Steinkopf, Eva Dønnestad og Mogens Albæk er glade for at den nye verdimeldingen nå er banket og klar.

- Verdier på et papir har liten verdi, vi vil virkeliggjøre dem. Verdier er både drivkraft og rettesnor for hvordan vi skal VÆRE og hva vi skal GJØRE. For å bli bedre på å sette verdiene ut i livet i møte med dem vi lærer opp og er til for, vil ansatte inviteres til å gi begrepene innhold og trene på ulike aktuelle situasjoner, sier de tre VerdiProdusentene. RVTS Sør er i all sin kompetanseheving like opptatt av å istandsette fagpersoner til hvordan de skal VÆRE, som å ha fokus på hva de skal GJØRE.

– En verdimelding høres ut som noe veldig spesielt. Men egentlig forholder vi oss bare til det helt selvfølgelige: Alle mennesker handler verdistyr. For

hver gang vi intuitivt finner en oppgave helt naturlig – eller ikke – er det verdiene våre som rår.

Verdimeldingen gjør oss ikke mer verdistyrte enn andre, men den er et felles verdikompass. Den forteller oss hvilke verdier vi ønsker skal lede oss når vi med stolthet representerer RVTS Sør, sier fagssjef Mogens Albæk.

LivsKraft

Verdimeldingen starter med å formidle RVTS Sørs utgangspunkt:

De tre som har ført verdimeldingen i pennen, vet at de har valgt en form og et språk som gjenspeiler bredden i RVTS Sørs syn på profesjonalitet.

Verdiforløserne

RVTS Sør vektlegger å ta i bruk et bredt repertoar i sitt arbeid. De vil belyse kunnskapsområder og krenkelsens psykologi. Berøre, bevege og belyse gjennom ord og bilder.

Du slo et barn i går

Jeg drepte en fugl i går.

Jeg hadde akkurat kommet meg opp den bratte bakken. Pulsen var høy og jeg pustet ut da den lille nedoverbakken kom til syne. Slapp den ene hånda fra sykkelstyret og trillet nedover.

Med ett flakset det en fugl ut fra krattet. Den landet et par meter fra meg, prøvde å lette, men det ble med noen nytteløse bevegelser før den igjen landet på asfalten. Da så jeg at den ene vingen nesten var løsnet fra kroppen. Fuglen var svart med gult nebb og blodet som rant fra den halvt avrevne vingen lyste mot de mørke fjærene.

Jeg gikk av sykkelen og lette etter en stein som kunne avslutte livet til den skadde fuglen. En stor stein lå i grøftekanten og jeg måtte bruke begge hendene for å løfte den opp. Det måtte holde med ett slag mot den skadde fuglen. I mellomtiden hadde den hjelpeløst havnet i en liten bekk. Uten å tenke kastet jeg steinen med full kraft mot fuglen, men traff ikke som jeg hadde håpet. Nå lå den stille på gresset, kroppen var enda mer blodig. Det gule nebbet, øynene, de små bevegelsene.

Et kast til, enda ett.

Så var den død.

Du måtte jo gjøre det, Øivind. Den kunne ikke fortsette å flakse rundt i smerte.

Ja, jeg vet det, men jeg drepte en fugl i går og jeg kan fortsatt se for meg det gule nebbet, øynene vendt mot meg og de små bevegelsene.

Du slo et barn i går.

Han satt på gulvet og lekte med hvit kattesand som han strødde utover gulvet. Du gikk med raske skritt mot sønnen din. Pulsen banket, hendene din strammet seg. Du løftet han opp med en hånd til han var i høyde med ansiktet ditt. Du ropte høyt. Så slo du.

Så du øynene hans i det du løftet hånda di?

Du la deg naken ned ved siden av datteren din i går.

Dere var alene hjemme og du visste at ingen ville oppdage deg. Hun hadde akkurat sovnet og du satt i stua og kjente en uro i kroppen. Gikk ut i hagen en tur, vannet en rosebusk, gikk inn i stua, så på Dagsrevyen, satte på kaffetrakteren,

men drakk aldri opp koppen du skjenket kaffen i. Den var kald etter at du kom inn fra soverommet hennes. Du hørte gråten hennes mens du vasket vekk sæden fra hendene dine. Så du øynene hennes idet du reiste deg fra senga?

Dere spiste middag i taushet i går.

Bare lyden av et glass som forsiktig blei satt ned på bordflaten, kniven som skrapte mot en hvit tallerken, duringen fra kjøleskapet, lyden av en ambulanse langt borte. Små detaljer som brøt en dødelig taushet.

Så dere øynene til det lille mennesket som satt mellom dere på barnestolen og vaksomt beveget blikket fra den ene til den andre?

Han prøvde å hindre deg fra å skade kona di i går.

Raseriet ditt hadde bygd seg opp i flere timer. Du ventet på en anledning til å la det få fritt utløp og den fikk du da hun kom for seint hjem etter å ha besøkt en venninne. Hun skjønte det med en gang hun kom inn i stua. Andpusten etter å ha løpt fra bussholdeplassen. Du ville ikke høre, men lot heller beskyldningene hagle over henne som en skur av småstein. Bordet veltet da hun prøvde å løpe ut igjen, men du var raskere. Du dro henne etter håret inn i stua igjen og sparket henne til hun lå nede og beskyttet hodet sitt uten et ord. Da kom den lille gutten din ned trappa med lekepistolen dere hadde lekt med tidligere på kvelden. Han visste selvfølgelig at den ikke kunne brukes, men han slo etter deg med den gule pistolen mens han ropte og ba deg stoppe.

Så du øynene hans når han la seg oppå mamma for å beskytte henne?

Jeg drepte en fugl i går, men øynene jeg så før jeg kastet for siste gang følger meg...



Mer enn hjerne

– Kunnskap om hjernen er ”in”. Traumer er ”in”. Men vi må aldri redusere mennesket til det som er siste skrik på kunnskapsfronten, sier fagsjef ved RVTS Sør Mogens Albæk.

– Vi kan forstå hjernen. Vi kan beskrive den krenkende hendelsen. Men klarer vi å forstå tapet som traumeutsatte lever i til daglig? Undrer fagsjef ved RVTS Sør, Mogens Albæk. Fagmiljøet ved RVTS Sør vil la filosofi, religion og fenomenologi være med å belyse hva som kan gjøres for å forstå den traumeutsatte bedre.

Nevrobiologien er ett steg på veien

– Traumer er in. Det har aldri vært skrevet så mye om traumer som nå. Vi skal ikke langt tilbake i tid før vi tenkte at traumet var selve hendelsen. Traumet var overgrepet, tsunamien eller volden. Nå vet vi at traumet er den skaden som påføres personen av den ytre hendelsen. Og her kommer nevrobiologien inn. Den forteller noe om hvilke skader et traume kan gjøre. MEN for oss, blir dette bare ett trinn på veien, sier Mogens Albæk og fortsetter:
– Traumet er ikke hendelsen. Traumet er ikke utelukkende hjerneforbindelser og celler.

“Traumet er hvordan livet leves og opplevs. Mennesker utsatt for krenkelser, får ofte ødelagt sitt selvbilde, sin selvrespekt, sin tro på livet, gleden og andre mennesker.”

Disse tapene er det egentlige traumet. Det er dette vi må gjøre alt vi kan for å forstå, understreker psykologspesialist Mogens Albæk.

Et lite varsko

Noe av det som har gått traumekunnskapen fart, er nyvinningene innenfor nevrobiologien. RVTS Sør har vært i front nasjonalt i dette arbeidet og gladelig delt oppdatert interpersonell nevrobiologi med andre.

– Når en forholdsvis smal fagartikkel får nær 50.000 treff på web, viser dette hvordan traumer er ”in”. Dette er vi glade for! Det er en styrke når folk blir mer opptatt av hva folk har opplevd, enn av hvilke symptomer de har. Men samtidig ringer det en bjelle for å minne oss om at det som kan være en styrke, også kan være en svakhet. Det er alltid en ny grøft man kan havne i, sier Mogens Albæk.

– Vi vil at traumatiserte mennesker skal forstås. Her strekker ikke nevrologiens og medisinsens språk til. Vi må søke nye språklige og begrepsmessige rammer som rommer hele livet til den som er utsatt for traumer. Vi går til den første traumeterapeut, Søren Kierkegaard, blant annet, sier fagsjef Albæk.

Mennesket må ikke reduseres til hjerneceller

Ambisjonen ved RVTS Sør er at alle traumeutsatte skal forstås. I sin nylig oppdaterte verdimelding tar senteret utgangspunkt i en tro på at livskraften kan styrkes i alle mennesker, uansett. Gjennom anerkjennelse. Ved å bli belyst, berørt og beveget.

“Vi vil at traumatiserte mennesker skal forstås. Her strekker ikke nevrologiens og medisinsens språk til. Vi må søke nye språklige og begrepsmessige rammer som rommer hele livet til den som er utsatt for traumer.”

I tiden framover vil filosofi, religion og fenomenologi i større grad fylle våre spalter. For at nyansene skal bli bevart. For at mennesket ikke skal reduseres til noe mindre enn det er. Hvert menneske skal forstås i lyset av det livet de har møtt, ikke på bakgrunn av hvordan hjernen deres ser ut.

All ny kunnskap er en berikelse. Men vi tar i vårt fagmiljø også på alvor at det stiller oss overfor flere spørsmål enn svar. Traume og hjerne henger sammen. Men for å forstå traumeopplevelser og de traumatisertes livsverden, må vi ikke la kunnskapsfeltets tidstrend snevre inn vidsynet, sier Mogens Albæk.

Søren Kierkegaard – den første traumeterapeut

– Hva kan vi forvente oss fremover fra RVTS Sør?

– Vi har et levende ønske om å tenke helhet. I dette ligger blant annet at vi vil søke å ha mange ulike vinduer rettet inn mot traumeutsattes liv og muligheter for vekst som alltid ligger der. Vi vil låne optikk fra ulike filosofer. Vi som jobber



med fagutvikling og kommunikasjon er i gang med å se på ulike format, små filmsnutter med illustrasjoner: Strek med mening. Vi vil formidle intervjuer og artikler for å formidle fra vitenskaper utenfor våre som kan belyse og styrke oss, fastslår Albæk.

– Jeg vil hevde Kierkegaard var verdens første traumeterapeut. Som i sitt verk sykdommen til døden gir en levende forståelse av ” Fortvivlelse”.

– Skal et fagmiljø som arbeidet med vold, traumer, overgrep og selvmordsforebygging befatte seg med filosofi?

– Ja, vi skal være oppdatert på traumekunnskap, men vi skal først og fremst beskjefte oss med å forstå hvordan livet oppleves og formidle dette videre til fagpersoner som arbeider med mennesker som er utsatt for traumer. Dette gjør vi også ved å fortsette å lete etter språk og begreper

som favner bredt nok, og ved å videreutvikle våre muligheter til å forstå hvordan den andre opplever livet, sier Mogens Albæk.



Tekst: Eva Dønnestad

Hvis arr kunne snakke

”Hvis arrene dine kunne snakke, hva ville de fortalt meg?” Dette kan være et godt spørsmål for hjelpere, lærere eller foreldre å stille til barn og unge som skader seg selv.



Du oppdager at barnet ditt på 12 år har fullt av arr på armene. Du ser at jenta på institusjonen du arbeider, har kuttet seg flere steder på kroppen. Du hører gutten som sitter foran deg på helsestasjonen, fortelle at han skjærer seg på innsiden av lårene hver gang han har det for vondt inni seg. HVA GJØR DU?

Vi sender spørsmålet videre til Seniorrådgiver på selvmords-forebygging ved RVTS Sør **Karen Ringereide:**

– Du spør barnet eller ungdommen om hva som gjør så vondt, at de skader seg. Du spør direkte og forsøker å forstå. Du melder deg på igjen og igjen. Du kontakter lege og eventuelt psykolog. Mange er redde for å blande seg for mye, men jeg mener vi blander oss for lite.

“Unge som har det så vondt inni seg at de skader seg selv, trenger gode og kjærlige voksne som bryr seg”

Sier Ringereide som møter mange ulike faggrupper som arbeider med barn og unge, foreldre og de unge selv i sitt arbeid.

Når skadingen er løsningen

– Noen har hørt at de ikke skal fokusere på arrene, men det betyr IKKE at vi ikke skal se personen eller forsøke å forstå årsakene til selvskadingen. Det blir veldig unaturlig å overse arrene. De kan snakkes om, men vi skal ikke fokusere på metode og kuttdybde, men se mennesket. Vise omsorg. For mange er selvskadingen et forsøk på å regulere svært vonde følelser. For noen er det løsningen, en måte å forsøke å døyve en ennå større indre smerte på. Andre igjen uttrykker at de mener unge skader seg bare for å få oppmerksomhet. Dette stemmer ikke. De fleste skjuler det i lang tid før noen oppdager det. De fleste kutter seg på steder som IKKE er så synlige.

“Arrene kan vi heller se som en invitasjon til å forsøke å finne inn til hver enkelts fortelling.”

– Så det å gjøre avtaler med unge om å ikke skade seg, er ikke nok?

– Nei, det i seg selv er ikke nok, det er kun symptombehandling. Vi må forsøke å finne inn til årsakene til at den unge skader seg. Vi må våge å være direkte, spørre og nærme oss. Tone oss inn på en god måte. Det er først når årsakene til selvskadingen kommer fram og smerte blir møtt, at det går an å se på andre mestringsstrategier som barnet kan lære seg. Om vi bare sier: STOPP å skade deg, tar vi fra dem løsningen og påfører dem mer skam.

Barn og unge skader seg fordi det virker der og da, de får en umiddelbar lettelse av psykisk trykk – på kort sikt. Men flere forteller også om hvordan de må skade seg mer og mer for å få denne smertepausen. Andre forteller at de etter lang tid med selvskading, ikke oppnår smertelette på samme måte. Vi må inn til årsaken, vi må forsøke legge til rette for at barn og unge kan finne ord på det som gjør som vondt. Da begynner en vei mot helhet og vekst.

Foreldre, ikke abdiser!

Ringereide mener også at foreldre og lærere må være oppmerksom på endringer i barn og unges væremåte, humør og livsstil.

– Spør dersom du merker endringer. Ingen unge skal sitte alene på rommet sitt hver ettermiddag. Spør direkte dersom om de begynner å høre på destruktiv musikk eller kler seg i svart. Det er mange måter å skade seg selv på. En del gutter drikker mye og kjører fort. Ta dette på alvor, spør hvorfor.

Kan vekke avsky

Ringereide forklarer at det kan skape sterke affekter hos oss selv når vi ser selvskading. Arr på armer eller andre deler av kroppen.

– Noen opplever det både utrygt, skremmende og til og med ekkelt å se på. Man kan få dårlig samvittighet fordi man



føler avsky. Men det må ikke hindre oss i å nærme oss og våge å lytte til barnets fortelling. Her må fagpersoner jobbe med sin egen frykt, sine egne følelser og øve på å regulere seg selv.

RVTS Sør arbeider med å også få fram unges egen stemme og deres egne fortellinger om hvorfor de skader seg selv. – Vi mangler ungdommens egen stemme i forskningen, selv om hele nettet er fullt av blogger der unge som skader seg selv forteller hvorfor.

Et affektuttrykk

– Men hva vet vi fra forskningen?

– Selvskading er et affektuttrykk – en måte å regulere vanskelige følelser på. Flere av de som skader seg, har god atferd. De gjør det bra på skolen. Spiser sunt. Drikker mindre og er mer med familie, men de beskriver at de har en følelse av uro. De føler at de ikke er bra nok og bærer på en indre smerte. Det er ikke den enkelte det er noe galt med. Det er ikke individet som trenger en diagnose. Vi kan ikke bare løse dette på individnivå, understreker Ringereide: – Det er et samfunnsproblem. Hva slags samfunn har vi i vår generasjon bygd opp for dem som nå vokser opp?

– Hva er det vi ikke klarer å gi barn og unge?

– Vi klarer ikke å gi nok trygghet og betingelsesløse, gode relasjoner, og hjelp til følelsesregulering.

“Vi har sagt til våre barn at de har alle muligheter. De kan bli og gjøre hva de vil. De må skape seg selv på alle vis.”

For å være interessant, må de være unike. Som den danske forskeren Knud Illeris sier: Du må være unik for å være interessant, du må skape deg selv på alle nivåer. Før var du født inn i en klan. I dag må du skape din egen klan. Han forklarer hvordan vi tidligere hadde tilhørighet i familie, nærmiljøet, kirken, organisasjonen. Mens unge i dag må lage sine egne rammer. Vi har gitt unge en stor utrygghet som de prøver å lage egne fotfester i, understreker Ringereide. Når Ungdata-undersøkelsen viser at unge i dag er mer sammen med foreldre enn tydeligere. Samtidig oppgir unge som har prøvd å ta sitt liv, at konflikter i familien oftest er årsak til selvmordsforsøket. Dette viser at familie – på godt og vondt – spiller en stor rolle i unges liv.

Påvirket av venner

– Det er ikke nytt at mennesker på ulike vis forsøker å regulere indre uro og smerte. Men det nye er nok at man på en måte kommuniserer så ofte offentlig om det. Bloggverdenen er full av unge mennesker som legger ut bilder av kutt og arr. Av filmsnutter der de forteller om hvordan de gjør det, hvorfor de gjør det og også om hvordan de forsøker å slutte. Undersøkelser viser at man kan bli påvirket av venner til å skade seg selv, sier Ringereide. Og fortsetter:

– På den andre siden ser vi at for mange er selvskadning en ensom prosess. Vi må få de voksne på banen, undersøkelser viser at unge som skader seg selv, forteller om selvskadningene til andre venner, eller ikke til noen i det hele tatt.

Mette Lystgårds CASE-undersøkelse viser at 40% av ungdommene som skader seg selv, ikke har fortalt det til noen. Og 40 % forteller at de har fortalt til venner. Få har sagt noe til foreldre, lærere eller psykologer. De som faktisk er i posisjon til å kunne hjelpe. Unge må slippe og være alene med så stort ansvar. De må lære at det er greit å be om hjelp, både for seg selv og for sine venner.

Hva hjelper?

Karen Ringereide viser til at behandling kan ha god effekt.

“Barn og unge trenger hjelp til å kjenne igjen følelser, uttrykke følelser og håndtere og regulere følelser som er vanskelige.”

Det kan føre dem på veien fra smerte til vekst. Vi voksne må legge til rette for dette. Det går også an å lære seg noen avledningsmanøvre når de vonde følelsene blir for overveldende. Noen setter på en spesiell sang, andre går en tur, noen har personer de ringer til. Det kan være lurt å lage en tipsliste til seg selv over ting en kan gjøre når lysten til å skade seg blir for stor.

- Poenget ikke å få ungdommen til å slutte å skade seg fortest mulig, målet er at ungdommen skal få det bedre. Og det kan ta tid. De må lære andre måter å håndtere sine følelser på.

Hvor er hjelpen?

RVTS Sør arbeider for at hjelpen må være der ungdommen er. De arbeider for at psykologen i likhet med helsesøster må få sitt eget kontor på skolene. Enkelte kommuner har forsøkt med at ansatte fra BUP er på skolen noen dager i uken. Ringereide har også besøkt et større skoleprosjekt i Miami der hjelpen barn og unge trenger, finnes på skolene. Både psykologen, sosialarbeidere, rådgiveren, og konsulenter av ulike slag.

Svein Øverland har lang klinisk erfaring med selvskadere, og han mener at de fleste starter å skade seg rundt 15 års alder, og at de mange slutter i løpet av et år. De som fortsetter å kutte seg, har ofte mer komplekse grunner til å gjøre dette. De kan trenge langvarig behandling. Selv om mange unge kan hjelpes på en forholdsvis enkel måte, er det viktig at fagpersoner kobles på. En ungdom som skader seg selv, bør tas med til lege. Legen skal i neste omgang vurdere videre tiltak.

“Men det viktigste er at vi som lærere, terapeuter eller foreldre aldri slutter å spørre og lete oss inn til årsaken til selvskadningen – slik at barn og unge kan få rett hjelp.”



Tekst: Eva Dønnestad

Rahmat - en overlever

Rahmat kom alene til Norge som 13 åring etter å ha vært innom 12 land og mange utfordringer på veien. Han vet mye om hvordan voksne må være for å bygge tillit og styrke de enslig mindreårige flyktingene som kommer til Norge.

– Snakk med oss og prøv å forstå våre tanker, ønsker og drømmer. Da blir det respekt og kontakt. Det nytter ikke å komme med regler uten å bygge tillit og vise respekt, sier Rahmat 18, enslig mindreårig flyktning som har bodd fire år i bolig i Søgne. Gjennom krangler, tester og uenighet, har han og de ansatte lært hverandre å kjenne. Gjennom forståelse, latter, drømmejakt, gjensidig deling, nysgjerrighet og det å bli tatt på alvor, har han i dag tillit til de voksne som har fulgt ham gjennom fire år i boligen i Søgne.

– Den som setter seg ned ved siden av meg og tar seg tid til å prøve å forstå hva jeg mener, vil forstå. Vi må lytte til hverandre og ikke ta personligheten og integriteten fra andre mennesker. Det finnes ulike måter å være på og gjøre ting på, for å nå et bra mål. Det er ikke bare en ”rett oppførsel.”

– Men når det blir misforståelser. Når de ansatte tenker at de vet hva som er best for oss, uten å bli kjent med oss, da blir det krangling. Da blir det flere misforståelser. Rahmat forklarer hvordan han opplevde det den første tiden i boligen: – De ansatte fikk ikke med seg hva vi sa. De gjorde ikke nok for å prøve å forstå hvordan vi tenkte og følte. De var mer opptatt av å gjøre alt riktig med tider og regler, lære oss å oppføre oss og leve riktig, enn av å finne ut hvem vi var, hva vi tenkte og ønsket. Men dette snudde. Vi jobbet godt for å prøve å vise gjensidig respekt. Respekt må alltid være gjensidig. Ingen kan komme å forlange å bli respektert uten å respektere den andre, sier Rahmat.

Iherdig overlevelsessevne

Rahmat er afghaner, men hadde sine barneår i Pakistan, hvor han blant annet jobbet på en kyllingfabrikk. Moren døde da han var fem år. Faren har han aldri sett. Da Rahmat var 13 år gammel, troppet han opp på en politistasjon i Oslo med tre engelske setninger på bakkomma og en iherdig overlevelsessevne i bagasjen. Nå er han 18 og på vei til å leve ut drømmen sin om å bli flymekaniker.

Vi møtes på en kafe i en by i Norge. Han snakker nesten flytende norsk, ordforrådet er stort, erfaringene flere enn hos mange jevnaldrende. Han har lært en viktig ting etter å ha vært mer eller mindre på flukt fra han var fem år:

“Jeg gir aldri opp. Jeg setter meg mål og gir alt jeg kan for å nå dem.”

– Det er nesten litt sykt å tenke på alt jeg har vært igjennom i forhold til hva de fleste gutter i Norge på samme alder har opplevd. Jeg har sultet, flyktet, blitt krenket, kjempet, måttet klare meg ALENE. Noen ganger tenker jeg at en 18 åring fra Norge ville grått og ropt på mamma etter en dag i det livet jeg har levd. Jeg mener det ikke arrogant, men bare for å forklare at jeg kanskje tenker litt annerledes noen ganger når noen klager over lite. Men også i Norge må alle gjennom sine vanskeligheter for å få det bra. Alle må igjennom sine vanskeligheter for å få det bra.

Men når jeg har hatt det så vanskelig som jeg har hatt det, kriger du hver dag for å nå målet om å få det bedre, sier han.

Nøkkelen til et bedre liv: AKSEPTER

“If you try, you can fly.”

Denne setningen sier Rahmat til seg selv hver dag. Rahmat reflekterer rundt hvordan barn i Norge får trøst av sine foreldre og familie. Hvordan ungdommer får støtte både økonomisk og personlig. De får trøst - selv etter at de har blitt voksne.

– Det er klart at mitt liv er helt annerledes. Jeg har aldri fått støtte fra noen. Jeg har aldri fått en klem. Jeg har måttet klare meg uten trøst. Men jeg har hele tiden sagt til meg selv:

“If you try, you can fly.” Nøkkelen til et bedre liv er ett ord: AKSEPTER.

Så snart jeg aksepterer alt jeg ikke har, kan jeg fokusere og kjempe for en bra dag, for å nå målene mine.

Slå meg, tull med meg, harseler meg, du får ikke tak på meg. Jeg aksepterer at mennesker er onde, at livet er vanskelig, men jeg skal videre. De skal ikke få hindre meg i å nå mine mål, i å få det bra. Når du aksepterer, kan du få det bedre.



- Jeg gir aldri opp. Alle må gjennom sine vanskeligheter for å få det bra, sier Rahmat (18) som kom alene til Norge da han var 14. Nå følger han drømmen og studerer til å bli flymekaniker.

Den norske PLANEN

Etter ni måneder på mottak på Hvaler, kom Rahmat til boligen i Søgne for fire år siden. Der skulle han bo sammen med 4 andre gutter. Han kjente ingen. Verken ansatte eller beboere. Han hadde fått to gode venner etter oppholdet på Hvaler. – Det var to jenter i klassen min som var utrolig oppfølgende og greie. De lærte meg å skrive norsk det første halvåret jeg var her. Jeg har kontakt med dem ennå, smiler Rahmat.

– Men i min kultur bruker man ikke så lang tid på å bli kjent, man kaller folk for venner om man er fra samme land, eller om man finner tonen. I min kultur møter man også fremmede på en litt annen måte. I Norge sier mange: ”Hei, jeg heter Ola, jeg må gå.”

Jeg er vant til at man skal ha tid, snakke sammen og åpne hjemmet. Norsk familieliv og hjem er ofte bygd opp rundt planer og tidsrammer. Rahmat reflekterer litt rundt dette fordi han tror det er noe av grunnen til at ansatte tror de må vektlegge planer og avtaler når de skal lage en bolig for enslige mindreårige.

– I norske hjem er det en PLAN. Man skal ikke gjøre noe utenom planen. Her må du jo avtale. Nordmenn er kalenderstyrt. Her må du avtale et besøk til bestemora di to uker i forveien.

“For meg skal et hjem være åpent og preget av tillit og imøtekommenhet.”

Venner er alltid velkommen, det står alltid klar en seng de kan låne, selv om det er trangt.

I norske hjem virker det som om alt må gå etter PLANEN. Alle familier har en plan – de kan nesten ikke gjøre noe utenom planen, det er annerledes. Jeg sier aldri til en venn eller familier: Hvorfor bestilte du ikke time? Hvorfor ringte du ikke først og avtalte. Du kan ikke bygge et hjem på regler, du kan lage et hjem med respekt.

Vanskelig å bli kjent med ansatte

Rahmat forteller at de fem guttene i boligen ble kjent samme kvelden de møttes for fire år siden. – Vi hadde det til felles at vi var utlendinger og nokså alene i verden, smiler han. Han opplevde det derimot vanskelig å bli kjent med de ansatte.

– Skal du bli kjent med noen må du ha tillit til dem. Jeg åpner meg ikke til mennesker jeg ikke stoler på. Kanskje det er det som er årsaken? Jeg merker om noen ikke har tillit, da stenger jeg meg. Det kan ta tid å bygge tillit om man ikke forstår hverandre. Vi brukte år på å prøve å forstå hverandre bedre. I dag har jeg tillit til alle ansatte ved boligen. De betyr mye for meg, det er mitt hjem.

Rapporter gjør oss utrygge

Rahmat forklarer hvordan mange av ungdommene ble usikre når voksne skulle skrive ned alt de sa og gjorde.

– Voksne må ikke bli voktere, men medspillere. Vi blir utrygge av at de skal skrive rapporter. Skrive ned alt vi sier og gjør

ansatte ble mindre opptatt av å vite best, men ønsket heller å bli kjent med oss og prøve å forstå hva vi trengte. Når de viser respekt, blir det mindre konflikter og krangler.

Uten humør, går det ikke

Hvordan må voksne være i en bolig med enslige mindreårige flyktninger, tenker du?

– De må være sånn de må være i alle hjem med mennesker de skal leve med og gi en god utvikling. De må vise respekt, tillit og bli glad i folk. Humør og smil er viktig om en skal overleve, uten humor hadde jeg ikke klart meg. Når det blir mer regelprat og krangling enn latter og tillit, går det ikke.

Hvis du ikke vil prøve å forstå, kommer du ingen vei med mennesker.

“Noen ganger tror voksne at deres oppgave er å fortelle oss som har kommet som flyktninger, hva vi skal gjøre.”

At de skal lære oss hvordan vi skal oppføre oss og hvilke regler vi skal følge. De er ofte utålmodig og gir lite slingsmonn. De tror ofte at alt de sier er riktig og det må vi ungdommer respektere. ”Ungdommen har feil. Voksne har rett.” Tenk om vi vet noe ikke de vet om livet, om hva som er bra for oss, om hva vi trenger hjelp til å forstå. De voksne som skjønner at alle mennesker har noe å komme med, har tanker som er verdt å lytte til, de voksne får unges tillit, sier den kloke unge mannen som forklarer at han har jobbet hardt for å få til det livet han har i dag.

– Derfor er jeg nøye med hva jeg tillater at folk får gjøre med meg. Hvis jeg synes livet blir litt for vanskelig, setter jeg meg ned i fem minutter, tenker over hvor jeg var for to år siden, og hvor jeg er i dag. Hvis du er et ekte menneske, vil du klare å gå videre. For du ser alt du har overlevd til nå.

Mennesker som er ekte mennesker, vil alltid huske det som skjedde før for å lære av det. For å huske hvem de er. De vet at veien hit har krevd styrke, men de trenger ikke å dvele ved det vanskelige eller gå tilbake, men de husker.

De støttet drømmen min

Jeg lever ut drømmen, jeg skal bli flymekaniker

– *Hva er du mest stolt av?*

– Min store drøm var å bli flymekaniker. Nå går jeg på den skolen. Ansatte i boligen har vært med å løfte meg opp, gi meg tro på meg selv. Det betyr mye at noen tror på drømmen din.

– *Hvor er du om ti år?*

– Jeg jobber for et flyselskap, jeg har et hjem, kanskje en familie. Jeg har en tro på at når du blir mann og kone, blir jeg fri. At da trenger jeg ikke noe mer. Jo, har lyst på barn.

Jeg blir den beste pappaen i verden, sier Rahmat.

for å analysere oss. I hvilke vanlige hjem kunne man hatt det sånn? Det er vanskelig å bli beskrevet av andre på måter du ikke kjenner igjen. Det er ikke lurt å ha møter om en person når den personen ikke er til stede. De voksne i boligen lyttet til oss, tok innspillene våre mer og mer på alvor. De endret møtstruktur og tonet ned rapportskrivning og regelkjør. Ingen klarer å leve med at det sitter mange voksne hver dag og diskuterer den du er og alt du gjør. De ansatte begynte å snakke mer med oss, ønsket å forstå oppførselen vår, hvorfor vi var. DA BLE DET ET HJEM. Et trygt sted som jeg nå gleder meg til å besøke ettersom jeg studerer i en annen by.

Respekt er gjensidig

Rahmat forklarer hvordan ungdommer, normalt nok, tester folk de skal bo i samme hus med. Om de er til å stole på. Han nevner en episode der han fortalte noe fortrolig til en ansatt. Den ansatte bedyret at det var taushetsplikt. Men denne ble brutt. Og dermed ble Rahmats tillit til vedkommende brutt.

– Når de ansatte ikke holder ord, blir det vanskelig å ha tillit.

“Respekt krever to personer. I min kultur har vi et ordtak: Det må to hender til for å klappe.”

På samme måte blir det ikke respekt om den ikke er gjensidig mellom to personer. Rahmat respekterer alle unge og alle de voksne som arbeider i boligen. Han merket forskjell etter at ansatte fikk opplæring, etter at de begynte å ta dem mer på alvor. Etter at de tok seg tid til å lytte godt nok til dem. De

Et hjem bygd på tillit

Uten tillit, ingen relasjon. Uten relasjoner, ingen hjemfølelse. Vi har jobbet iherdig for å lære oss å kommunisere på måter som vekker tillit. Både ungdommene og RVTS Sør har bidratt til det, sier de ansatte ved Bolig for enslige mindreårige flyktninger i Søgne.

For fire år siden flyttet fire enslige mindre-årige asylsøkere inn i et hus som hadde sju ansatte. Gjennom misforståelser, samtaler, krangler og kamper. Ved å lytte bedre, forsøke å forstå og vise respekt for hverandres forskjeller, har de klart å bygge tillit og lage et hjem.

– Vi kan tro at omsorg er å lære dem riktig oppførsel, ha lister på alt og gi dem oppgaver slik at de ”lærer”. Omsorg er å forstå og bygge tillit. Om vi glemmer å vise omsorg til 14 åringer som kommer til landet vårt uten å ha bestemt det selv, har vi mistet noe av vår menneskelighet, sier flere av de ansatte ved boligen i Søgne.

De ansatte får god attest fra en av ungdommene som har bodd i boligen i fire år, som nå studerer og lever ut drømmen sin i Stavanger: ”Jeg har i dag tillit til alle ansatte ved boligen. Men de har gått en lang vei. De måtte lære seg å lytte ordentlig, respektere og forstå oss. Vi måtte tro på at de ville oss vel. De forandret seg. De lærte av feil. Vi ble åpnere. De fikk opplæring, og ble bedre til å vise respekt og lytte til våre innspill.”

– Vi blir litt stolte når vi hører at vi har klart å være med å skape et hjem for guttene, sier de ansatte. Ekstra gøy er det at en av dem har fulgt drømmen som mange kanskje ville synes var umulig: Han begynte på flymekanikerutdanning i Stavanger. Det har vært viktig for oss å bygge god selvfølelse og håp.

Opplæringen fra RVTS Sør har også vært preget av jakten på de gode ressursene som hver enkelt har, som kan hjelpe dem videre. Vi må ikke bare fokusere på hvordan de oppfører seg, men hvordan de egentlig har det. Uten omsorg, klarer ikke en 14 åring like lett å finne håp.

– Vi har nok gått en vei der vi har endret hvordan vi ser på ungdommene, hvordan vi møter dem og snakker til dem. Det har ført til økt tillit. De var mistenksomme, stolte ikke på oss og likte å utfordre og teste oss. Nå er det tillit, sier de ansatte.

De forklarer hvordan alle voksne var med på alle møtene med ungdommene. – Da ble det noe galt i maktbalansen. Det ble vanskelig å få til noe. Nå er vi én voksen i møtene

– og bringer videre til de andre hva vi har tatt opp. Det blir mer konstruktivt.

Vi har regler, men vi har få regler. Og flere av de reglene vi har, har guttene fått være med å lage, understreker de ansatte.

Virkelighetsnær kompetanseheving

De ansatte ved boligen i Søgne har de siste par årene gjennomført RVTS Sørs sjutrinns kompetansehevingsprogram i traumeforståelse. Her er noen av tankene de gjør seg om dette:

Marianne Kleiven (leder):

– Noe av det som ble mest en døråpner til en ny forståelse for meg, var kunnskapen om at sinne kan være redsel. Utagering kan være usikkerhet og smerte. Jeg har ikke vært så bevisst på dette før vi fikk kursing av RVTS Sør.

Vi må øve oss på å møte det vi ikke skjønner, med å prøve å forstå.

”Hva er det han forsøker å si nå?” Det blir på en måte et nytt blikk på ungdommene.

Det jeg også liker svært godt i kompetansehevingsprogrammet, er vektleggingen på at det er håp. Det går an å finne veier til et bedre liv. Dette synet på mennesket og tilværelsen har inspirert oss til å tro på at vi kan gjøre en forskjell.

Albert Veliqi (miljøterapeut):

– Traumebevisst omsorg passer godt inn i mitt humanistiske menneskesyn. Jeg liker at vi får en rammeforståelse, en måte å nærme oss barn og unge på. Vi har lært hvor viktig hvordan vi voksne er i samspillet med ungdommen. Vi har lært hvor viktig det er å forsøke å forstå grunnene til frustrasjon og utagering. Vi vil fortsette å bygge tillit uansett hva som skjer.

Vi har jobbet mye med - og fått støtte til - å flytte fokus fra å rette på feil og korrigere til å finne løsninger sammen med ungdommene. Vi vil være der for dem, ikke gi opp. Og dette er det vår oppgave å klare å få dem til å forstå gjennom vennlig, direkte og tillitsbyggende kommunikasjon.



Fra venstre: Albert Veliqi, Linda Lindeberg, Sturla Gahre og Marianne Kleiven.

Linda Lindeberg (miljøterapeut):

– Vi kan ikke gi omsorg på annen måte enn å vise OVER TID at vi vil dem vel. Vi må våge å stå i det uavklarte. Selv når ting er vanskelig, skal de skjønne at vi vil dem vel.

Opplæringen klarte gjennom mange konkrete eksempler å relatere teori og kunnskap til virkeligheten. Også i veiledningen er de gode på å gå rett inn i situasjonene og komme med forslag til alternativer der vi ikke får til kommunikasjonen på en god måte. Vi må i praksis, på ulike måter, vise at vi vil dem det beste. De skjønner det best gjennom vår væremåte og handlinger.

Vi har virkelig jobbet hardt for å få en felles plattform, verdigrunnlag og faglig ståsted blant oss ansatte. Mye av nøkkelen ligger også der. RVTS gav oss også hjemmelekse mellom samlingene, som vi tok svært alvorlig.

Sturla Gahre (miljøterapeut):

– Vi har lært at tillitsbygging tar tid. Jeg ser på meg selv som en snill fyr, men det tok oss to år før ungdommene skjønnte at vi ville dem vel. Det var fint å kunne luften dette med ansatte fra RVTS Sør i opplæringen. Vi lærte at kommunikasjon også handler om at vi må forandre oss, vi er også et verktøy som er viktig i samspillet med ungdommene. Vi måtte lære oss å kommunisere på nye måter som vekket tillit.

Før var det vanlig at de møtte forslag og oppgaver fra oss med skepsis, for tilliten var ikke bygget. Nå kommer de og spør om råd. De spør om vi kan være med dem ulike steder, til ulike etater eller møter. Det kjennes godt. For både ungdommene og oss, tror jeg.

Ansatte oppsummerer:

– RVTS SØR er gode til å ta utgangspunkt i våre problemstillinger når dere formidler fag. Det er positivt. Vektlegger hvor viktig det er at vi får lov til å være forskjellige, men

allikevel må være samstemte på tilnærmingen og ønsket om å forstå.

Vi må spørre dem

De ansatte har fått økt bevissthet rundt viktigheten av å prøve å forstå hver enkelt av ungdommene som bor i huset. Blitt mer observante på at de har sine historier og opplevelser. At de må nærme seg hver enkelt med nysgjerrighet og respekt.

Marianne: Kjærlighet henger sammen med holdninger. Vi kan ikke ha holdningen:

”SÅ HELDIGE DE ER SOM ER KOMMET TIL NORGE. Nå bør de være takknemlige,” og samtidig tro at vi møter dem slik de ønsker å bli møtt. Vi må sjekke ut. Kanskje de er lei seg, ikke takknemlige. Kanskje de merker at vi mener de bør tilpasse seg, ikke fremme sin egen integritet. Vi jobber med å få fram våre ulike holdninger for å bli bevisst på hvordan vi virker på dem vi skal være her for.

Flere ansatte reflekterer: Ingen tenåringer skal gjøre alt voksne sier og mener er rett.

Det ligger i en tenårings natur at de skal teste ut grenser gjøre feil. Det virker noen ganger som om vi glemmer at dette er NORMALT når andre enn foreldre skal være omsorgspersoner. RVTS Sør har rustet oss til å møte denne normaliteten, ikke tenke at det er krise om de gjør noe dumt, feil eller galt, mye er normalt, finne veier ut av det.

Linda: Dette er et rimelig behagelig sted å jobbe med flotte medarbeidere og gutter som viser oss tillit. Men det har vært en lang vei og mange runder både mellom oss voksne og i forhold til ungdommene.

Gutter og nederlagstrening

Gutter trenger nederlagstrening. Overlevelsestrening. Hver måned tar i gjennomsnitt seks unge menn mellom 20 og 30 år livet sitt i Norge. Studier viser at menn har en sårbarhet i forhold til å mislykkes og ikke nå egne mål, sier seniorrådgiver Øyvind Dåsvatn som arbeider med selvmordsforebygging ved RVTS Sør.



Selv mord hos unge tilsynelatende velfungerende menn

Det er kortere vei for unge menn enn for unge kvinner, til å ta livet sitt. Hver måned tar i gjennomsnitt seks unge menn mellom 20 og 30 år livet sitt i Norge. Forskere ved Folkehelseinstituttet har dybdeintervjuet etterlatte til unge menn som tok livet sitt i overgangen til voksenlivet, om hvordan de forsto

selvmordet. Hovedfunnet tyder på en særlig sårbarhet for å oppleve seg som avvist og ikke å ha lykkes med å nå sine mål. Dåsvatn viser til at flere menn enn kvinner tar livet sitt, til tross for at flere kvinner enn menn skader seg selv. Villet egenskade var tre ganger så vanlig blant jenter som hos gutter (10,2 prosent mot 3,1 prosent).

Gutter isolerer seg

Menn bruker også mer alvorlige metoder når de tar livet sitt, enn det kvinner gjør. Forskjellen i tallene på antall menn og kvinner som tar livet sitt, sier noe om at vi kanskje i større grad må våge å snakke om at menn og kvinner trenger trening på ulike ting for å bli gode overleverere.

“Kvinner finner sammen med andre kvinner i kriser. Det virker mer akseptert for kvinner å dele nederlag. Når menn mislykkes, har de lettere for å isolere seg.”

Menn er ofte mer resultatorientert og knytter selvbildet til det de yter og presterer. Fallet blir da større når de ikke presterer og ikke når egne mål, sier Dåsvatn.

Dåsvatn forklarer videre hvordan gutter og menn oftere har vanskelig for å sette ord på følelser og dele dem. Han understreker hvordan RVTS Sør som fagmiljø vektlegger følelsesintegrering i sin kvalifisering av fagpersoner som arbeider med barn og unge.

– Vonde følelser uten navn, samler seg opp fort opp til en demning av frustrasjon og avmakt. Mange gutter og menn gjør alt de kan for å holde demningen stengt. Gutter bygger lett en fasade av mestring, mens de kjenner på mindreverdighet og frustrasjon på innsiden. Når avstanden mellom hvordan de føler inni seg, og hva de viser andre, blir for stor, er det en del som ikke takler det.

Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT), der en fulgte unge menn og kvinner over ti år, viser at unge gutter med symptomer på angst og depresjon får sosiale problemer langt inn i voksenlivet – mer enn jentene. Guttene kommer ikke på banen igjen sosialt etter depresjon og angst.

– Vi må lære å sette ord på og uttrykke følelser, og vi må lære det tidlig. Allerede i barnehagen. Vi må også ha takhøyde for at gutter og jenter har ulike måter å leve ut ulike følelser på. Fordi om en får økt bevissthet om og navn på følelser, vil ikke det si det samme som å skulle snakke lenge om følelser hele tiden. I barnehager der man har gjennomført prosjekter med å sette ord på følelser, har barna kunnet si: “Jeg føler meg så sint.” Og bare det å nevne følelsen og uttrykke den, kan hindre lagring av frustrasjon, eller at frustrasjon kommer ut på mindre hensiktsmessige måter, sier Øyvind Dåsvatn.



Den nye mansrollen

Psykologspesialist Heine Steinkopf ved RVTS Sør har i mange år arbeidet klinisk med unge menn og kvinner som sliter: Når menn/gutter opplever å ikke mestre, bli devaluert, ydmyket eller krenket, er veien kortere enn det er for kvinner, til å ta livet sitt. Menns identitet er i større grad knyttet opp mot kraft, styrke, potens, mestring, tåleevne og utholdenhet.

Biologisk er mannen flokkens beskytter, den som skal sørge for overlevelse gjennom jakt på byttedyr, og gjennom å ha kraft og styrke til å beskytte mot inntrengere. Kulturelt har mannen tradisjonelt vært inntektsbringer, den som sørger for



familiens “means of survival.”

– *Er mannens rolle i likestillingens tid mindre tydeliggjort?*

– Mannen trenger å integrere nye krav og forventninger til mansrollen. Dette må vi som møter unge gutter og menn som sliter være forberedt på. Hvordan er det å være gutt og mann i dag? Hva er idealene og hvordan takle kravene? Hvilken hjelp har gutter og menn fått til å forhandle med seg selv om hva som gir ham verdi i den nye tiden? Hvordan kan vi hjelpe gutter til å bli gode til å takle motstand? Dette er spørsmål vi må våge å stille og gjøre noe med, understreker Steinkopf.

Menn og skam

Nederlag gir oss automatisk skamfølelse.

– Skamfølelsen er intens, og hvis den ikke blir anerkjent og forstått, gir den grobunn for andre negative følelser, som tristhet, aggresjon og frykt. Skam setter også i gang negative tanker om verdiløshet og udugelighet. Gutter/menn har i mye mindre grad enn jenter erfaring med å utforske følelser, sette ord på og dele med andre. Hvor jenter oppsøker andre jenter og deler smerte og følelser, går guttene alene med ubehaget.

Dette fører ofte til at ubehaget og skamfølelsen vokser, inntil det blir uutholdelig. Gutter er også i større grad opplært til å være handlende, utøvende, og uavhengige, og kan dermed ha kortere vei til å kjøre bilen i fjellveggen eller finne frem hagla, sier Steinkopf.

Gutter må få uttrykke smerte

“Vi må slutte å oppfordre små gutter til ikke å gråte. Vi påfører gutter skamfølelse over gråten, og sperrer for en mulighet til å uttrykke smerte. Gutter trenger reparasjon i relasjoner, like mye som jenter.”

Dersom vi har kjeftet på et guttebarn, trenger han like mye som en jente å få høre at «jeg ble redd når du løp ut i veien, derfor ble jeg sint på deg og kjeftet på deg. Det var dumt at jeg ble så sint, men det var fordi jeg ble så redd for at du skulle bli påkjørt». Vi trenger vel en gjennomgripende refleksjon, for foreldre, barnehage/skolepersonale på hvordan vi forholder oss til gutter versus jenter. For gutter som ikke er opplært til å snakke, er det vanskelig å plutselig begynne å sette ord på ting. Det vil ha utbytte av voksne som gir mye tilstedeværelse, og som viser gjennom handling at de godtar og anerkjenner, har Steinkopf erfart.

Selv mordsforebygger Dåsvatn mener vi har en utfordring i å nå fram til unge gutter som sliter med selvmordstanker.

– Det er jo ikke slik at vi når dem ved å annonsere: “Unge gutter som sliter med selvmordstanker, er velkommen til forebyggende samling på samfunnshuset.”

Sier han med et smil og understreker alvoret: – Vi må finne de arenaene der gutter er. På fotballbanen, på skolen, på treningsstudioet, i motorsykelklubben eller foran PC. Trenerne, lærerne, ungdomsarbeidere må vite noe om gutter og følelser, må vite noe om hva det gjør med en gutt når han ikke når målene sine, hvor sårbart det kan være.

App for livet

Den nye appen MIN PLAN produsert ved Sørlandet sykehus, er god fordi den når unge via mobil på en enkel måte.

– Men en app uten relasjon, er allikevel uten verdi. Den er bare en hjelpemiddel som kan redde liv dersom relasjonene også er på plass.

Hvordan kan vi stryke gutters evne til å takle de vanskelige følelsene? Hvordan kan vi styrke gutter slik at de blir overleverere i en tid der rollene kjapt endres? Hvordan kan vi nå fram til og styrke de voksne som møter gutter som sliter? Dette er vesentlig i vårt selvmordsforebyggende arbeid og i våre programmer. understreker seniorrådgiver Øyvind Dåsvatn.

Modig mann

Det er helt nytt for Jan (41) å si "utsatt for seksuelle overgrep." Helst vil han kalle det noe annet. Men virkeligheten kaller. Han vil sette ord på det som skjedde i tenårene og jobbe seg gjennom det smertefulle.

Vi møtes på trappa utenfor Senter mot seksuelle overgrep. Det er bare oss to der, så ingen av oss kan ta feil. Han skanner meg. Ser om det går an å ha tillit. Om han faller til ro. Han er nøye på hvem han er fortrolig med. Vi går inn og setter oss ved kjøkkenbordet. Tilliten går begge veier, og samtalen går lett. Jan smiler. Forteller. Venter litt, tenker seg om. Snakker sant. Om det vondeste. I setninger som leter seg fram til å beskrive det han ikke har våget å gi navn. – Samtidig er det sånn at når du sier ting akkurat som det er, blir du modigere. Jeg har på en måte ingenting å tape.

Plutselig sa det stopp

I en alder av 41 år klappet Jan sammen. Han aner hvorfor. Selv om han ikke har vært inni det rommet i sjelen på nærmere 30 år, aner han hvorfor. Plutselig klarte ikke kroppen å bære det lenger: Jan ble utsatt for gjentatte seksuelle overgrep av en ungdomsleder i tenårene. Han stengte det rommet. Tok bra utdanning, fikk god jobb, giftet seg og fikk barn. Men i oktober i fjor, sa det pang. Og han vet hvorfor. Men ikke helt hva han skal gjøre med det han husker.

Akkurat nå er livet vondt

– Jeg har det ikke godt for tida. Dagen i dag er krevende. Det er vel mer vanlig å snakke om vanskelige ting når man er gjennom dem, men jeg står oppi det verste akkurat nå. Alt virker håpløst. Jeg har lyst til å dø. Mangler lyst til å leve, forteller Jan. Det er uvant for ham at det ikke finnes kjappe løsninger. Han er vant til å ordne opp i ting og gå videre. Det klarer han ikke nå.

Brukt mye energi på å skjule

– Jeg er midt i en depresjon, sier de. Det kjennes rart. Jeg har nok brukt ufattelig mye energi på å skjule det jeg var utsatt for. Nå var batteriene helt tomme. Det kan nok ta sin tid å lade dem igjen. Jeg som til tider er vant til å ha mye energi, kjenner meg tom. En smell, er sykemeldingsgrunnen, smiler Jan og legger til at pillene han fikk i starten, satte ham helt ut. Han tålte dem ikke. Nå tar han færrest mulig medikamenter.

Å gi det uenevelige navn

Det er nå vandringsen begynner. Vandringsen mot å våge å se i øynene hva han var utsatt for. Hva det har gjort med han. Hvor mye smerte han har båret og forsøkt å skjule. Hvilken pris det hadde den gangen og nå. Han sa fra til overgriper om at dette ikke kunne fortsette. Overgriper begynte da å gråte, og Jan trodde han var slem.

– Jeg ble så skamfull den tiden det pågikk, og kanskje aller mest i tiden etter at overgrepene opphørte, at jeg distanserte meg fra foreldrene mine, forklarer Jan. – Den distansen har vart helt til nå. Kona har visst at jeg bar på en hemmelighet, men først før jul fikk hun vite hva den rommet. Det har gått fort fra minnene fra tenårene kom opp, til han søkte hjelp, kontaktet konfliktrådet, fortalte kona, fortalte foreldre, svigerforeldre og nære venner. Det har skjedd mye i Jans liv det siste halvåret. Så mye at han ikke henger helt med. Han er helt skutt.

– Det ligner ikke meg. Jeg orker lite. Sliter med angst. Ligger på sofaen. Begynne å føle på ting jeg ikke har kjent på. Begynner å kalle ting for sitt rette navn.

Ønsker å komme til bunns

Jan har fått hjelp av fastlege og psykolog.

–Det er av stor betydning at begge tok meg seriøst, og at jeg fikk tidlig hjelp. Psykologen har hjulpet meg enormt fra første samtale vi hadde i november 2013.

Men den beste hjelpen har han hatt fått av en av de ansatte ved Senter mot seksuelle overgrep Agder.

– Han som ble kontakten min på SMSO er en sjelden unik person som møter meg som den jeg er. Han tåler alt jeg forteller, og han utfordrer meg. Jeg ønsker å belyse mest mulig av det som er skjedd. Jeg vil få alt opp i dagen slik at det ikke ligger noe på lur og plager meg videre. Jeg vil gjennom dette, sier Jan standhaftig.

Menn som minner om overgriperen, kan trigge Jan veldig. Samtalepartneren trigger ingenting av dette og er en person han slapper helt av med.

– Han stiller spørsmål, forklarer at dette kan ta tid. Han bruker mye tid på meg og jeg merker at han vil meg vel, understreker Jan.

En sikkerhetslinje ved selvmordstanker

Det var i oktober i fjor at alt sa stopp. Sykemelding var nødvendig. Å søke hjelp var nødvendig. Jan er kresen på hvem han kan prate med. Han må kjenne at det er trygt, klare å få tillit. Han må se den han skal betro seg til. Derfor er ikke krisetelefoner noe for ham. Derfor ble SMSO et trygt sted.

– Jeg har vært mer eller mindre i kjelleren i noen måneder. Men det går bittelitt oppover nå. Det er nesten ikke en dag uten at jeg tenker på å ta livet mitt. Men det snakker jeg med kontakten min om. Jeg kommer ikke til å misbruke det, men det skapte enorm tillit da kontakten min gav meg telefonnummeret sitt. Hvis det er helt krise med selvmordstankene, kan jeg ringe han. Det hjelper bare å vite at jeg kan ringe. Jeg roer meg ned når jeg vet jeg har en sikkerhetslinje, sier Jan.

Tok kontakt med overgriper

Jan har sendt en epost til han som forgrep seg på ham. Han ville fortelle han om hva det han gjorde, har gjort med livet hans.

– Kanskje håpet jeg på en innrømmelse, en selverkjennelse. Men den kom ikke. Den kommer vel sjelden. De fleste som er utsatt for overgrep må reise seg uten å få innrømmelse eller beklagelse fra den som har begått overgrepene.

Dette provoserte Jan så mye at han bestemte seg for å ta dette videre. Han kontaktet konfliktrådet, via dem har de avtalt å møtes.

– Det skal skje om to dager, så jeg kjenner i kroppen at jeg er langt utenfor min komfortsone, sier Jan.

Overgrepsrelasjon

Jans overgriper var en tillitsperson, en ungdomsleder, som utviklet en overgrepsrelasjon.

– Derfor er skyldfølelsen stor hos meg. Følelsen av at jeg var jo med på det, trenger seg på. Jeg vet med hodet, og holder

på å lære, at sånn er det ikke. Men det tar tid å få kroppen til å skjønne hva jeg var utsatt for. Hvordan det har påvirket meg. Familie, venner og de gode hjelperne forteller at det ikke er min skyld. Jeg skjønner det på ett vis, men ikke helt.

Smilte ikke lenger på bilder

Jan var på mange måter en populær gutt, har klart seg bra som det heter. Men foreldrene hadde en mistanke, mener han. – Denne ungdomslederen ringte mye hjem til oss. De synes nok det var litt rart. Han ville gi meg konfirmasjonsgave, men det sa de nei til. Jeg fikk ikke ta i mot noen gave fra han. Da jeg nå fortalte foreldrene mine hva han hadde gjort, kastet det et helt nytt lys over hele ungdomstiden, relasjonen min til dem og hvordan det er blitt mellom oss. Etter overgrepene var jeg livredd foreldrene mine skulle spørre noe om dem, så jeg trakk meg unna og siden har jeg vært distansert. Helt til jeg oppsøkte dem og fortalte om dette nå.

– *Men hvordan var tenårene i to verdener?*

– Det gikk på sett og vis. Jeg ble tidlig voksen, har jeg tenkt. Jeg var i et forhold til en voksen mann, har jeg tenkt. Men det heter vel ikke forhold når du selv er barn og den andre er voksen. Men jeg har registrert: Fra 12-13 årsalderen smiler jeg aldri lenger på et bilde.

Skam

Jan forteller om skamfølelsen i tenårene, en skamfølelse som er der fortsatt.

– Det var mye skam, stor skam. Skam ødelegger relasjoner og skaper distanse og usikkerhet. Jeg satte opp en mur som stengte alle ute, eller meg selv inne. Muren var selvbeskyttelse. Jeg tenkte at om det kom ut hvem jeg var og hvordan jeg hadde levd, ville ingen ha noe med meg å gjøre. Jan forsøker å tenke tilbake. Huske. Første gang mannen forgrep seg. Han erindrer at han tenkte at dette ikke var riktig. Men at han ikke ville være slem. Så det fortsatte.



Etter hvert pirres nysgjerrigheten.

– Det er noe spennende ved det i starten. Men så blir alt bare vondt. Og etter alle disse årene, ser jeg at det har ødelagt noe i meg og i livet mitt som det vil ta lang tid å reparere. Dersom det i det hele tatt går an å lege, sier Jan. Et barn er aldri skyldig

– Du tror du har skyld i det som skjer. Det var jeg som snek meg ut om natten for å dra til han, uten at noen visste det. Du tror det er et valg du tar. Jeg har tenkt at jeg var gammel nok til at jeg skulle ha sagt nei. Men jeg var et barn. Han var en voksen. Det var en overgrepssrelasjon. Der en voksen utnyttet et barn for å tilfredsstille seg selv.

Jan har lest det flere ganger. Han er glad det finnes juss på dette området.

– Et barn er aldri skyldig, gjentar han flere ganger. Mens jeg lytter. Og får banket det inn nok en gang: Et barn er aldri skyldig.

– *Var du en ensom gutt?*

– Ja, jeg var nok det, men jeg lot som om jeg ikke var det. Selvbildet mitt har vært som en berg - og dalbane. Det var som jeg var delt i to. En del av meg har følt seg skitten, skamfull og skyldig, mens en annen del av meg har hatt venner, fått til noe. Jeg har liksom klart å skyve mye av det destruktive av tanker, følelser og minner bort i lange perioder. Jeg har brukt all energi på å skjule. Vært opptatt av å bli likt, være oppegående og ikke stikke meg fram. Jeg har levd med en fasade. Da er det ingen som lurar på om du feiler noe. Ingen stiller deg de ubehagelige spørsmålene. Men så kom det altså med full tyngde før jul, sier han ettertenksomt.

Overgrep – et skummelt ord

I løpet av samtalen nærmer Jan seg det han ikke vil snakke så mye om. Det skumle ordet han ikke har klart å bruke om det han ble utsatt for, før nå. Overgrep. Om hvordan han kunne kjenne alt fra vemmelse til lyst. Om hvordan han etter hvert stengte av slik at det som skjedde nesten var utenfor kroppen hans. Om hvordan han alltid har vært redd for å være alene i et rom med feil person. Hvordan han har slitt med nærhet.

Kona og kollegaer

Da Jan ble sammen med sin fremtidige kone, fortalte han henne at han hadde en hemmelighet som han en dag kom til å fortelle henne. Hun slo seg til ro med det. Han har ikke nevnt det. Før han nå måtte.

– Det har piplet ut nå og da. Alt det vonde jeg har båret i meg, forklarer han. – I humørsvingninger som jeg trodde kom av mye verk i kroppen. I sinne som ble tatt ut på feil sted til feil tid.

Jan har vært på besøk på arbeidsplassen sin etter han ble sykemeldt. Han har tatt mot til seg og fortalt sjefen og kollegaer grunnen til sykemeldingen.

– *Hvordan reagerte de?*

– Det ble ingen pinlig taushet. Jeg opplevde forståelse og varme. Det var sterkt.

Barna

– Det verste er å forholde seg til barna når du er en helt annen enn den de kjenner deg som. Jeg sier at pappa er syk for tiden. De er for små til å behøve å vite noe mer enn det. Men det er ille. Helgene er verst. Kontrasten til hva jeg burde klart og hva jeg klarer er stor. Det blir en stor nederlagsfølelse. Avmakten blir stor. Men det har vært fint med flere medvandrere, for å ikke slite ut mine nærmeste. SMSO er flott for meg.

Ser ikke lyset i tunnelen

Jan ser ikke lyset i tunnelen.

– Jeg er midt oppi det, og ser ikke lyset. Du finner ikke håp alene. Da kan det være godt å ha noen andre som kan minne en på at det finnes noen før meg som har klart å komme seg igjennom dette mørket. Jeg vil være et menneske som ikke har noe å skjule. Jeg er sterk. Jeg skal klare dette.

– *Hva vil du si til barn som vokser opp med voksne som trækker over grensene deres og begår overgrep?*

– Det er lov til å si nei. Ta vare på deg selv.

Barn trenger å få vite at det ikke er lov for voksne å utnytte barn seksuelt. Det er forbudt. Nå barn er store nok, må de få høre fortellingene om hvordan det ødelegger.

Jeg lurar på hva jeg skal si til mine egne barn for å beskytte dem, for å lære dem å beskytte seg selv, sier Jan ettertenksomt.

Jan er blitt med i en mannsguppe ved SMSO.

– Det er en god plass å være. Å møte andre utsatte menn, er gull verdt. De andre mennene på gruppa skrøt av hvor mye jeg hadde tatt tak i og fått gjort noe med på kort tid. Det gav meg andre perspektiver. Jeg vil ha det bedre nå. De andre fortalte om hvor mange år det hadde tatt dem å komme dit jeg er nå . Da skjønte jeg at jeg har jobbet bra, tross alt. Jeg ble grepet. Jeg grein, det gjør jeg sjelden, smiler Jan.

Jan forklarer om hvordan overgrepene fra tenårene har hatt en høy pris. Gjort stor skade. Gitt mange sår. Han forklarer hvor viktig det er å finne ett menneske man kan ha tillit til. Som kan følge en noen steg på veien.

– Jeg er inne i en fase der jeg har lyst til å si alt som det er. Blottlegge meg. Det er noe befriende i det. Det er kanskje litt truende for mennesker som er veldig tildekte. Men ikke truende for kontakten min. Maken til den tilstedeværelsen han viser, har jeg aldri møtt. Min sanne medvandrer, kaller jeg ham. Hans tro på meg, skal hjelpe meg videre. Jeg vet det. Jeg er så takknemlig for å ha truffet et godt menneske når jeg har det så vondt som nå. Sier Jan.

Tekst: Eva Dønnestad

“Det viktigste hjelpere som arbeider med krenkede barn og unge må kvalifiseres til, er å foredle sitt eget grunnstoff.”

Per Fugelli

«En fagperson kan ikke bære et annet menneskets smerte, det kan bare et menneske.»

Mogens Albæk

“Det burde ikke være lov å jobbe med mennesker utsatt for traumer hvis du ikke gjør et ihuga forsøk på å forstå deg selv.”

Aud Ørnes

OrdBro

Jeg møtte et menneske som hang og dinglet i ett lite ord som betydde alt for henne den dagen grunnen forsvant under bena.

Vi lever visst gjennom ordene vi gir hverandre også.

OrdBroer over små avgrunner kan bære mangt og mange.

Eva Dønnestad

OrdLys

Det finnes et ord mørket ikke har nådd inn til Vi møtes der ...

Vi vil forstå barn ut fra hva de har opplevd. Vi vil gjerne lyse opp veier til glede.



Regionalt ressurscenter om vold,
traumatisk stress og selvmordsforebygging

www.rvtssor.no • RVTS Sør, Sørlandet kunnskapspark Gimlemoen 19, 4630 Kristiansand, tlf. sentralbord: 926 94 100