

MODUL 4: Å SKAPE TRYGGHET

Læringsmål

Etter denne modulen skal du kunne:

- Kunne redegjøre for grunnelementene i hvordan man best skaper trygghet og hvordan trygghet formidles til traumatiserte barn
- Kunne definere «triggere» og gi eksempler på hvordan retraumatisering «trigges»
- Kunne redegjøre for minst 3 måter du kan hjelpe barn å mestre triggere bedre

Tilleggs materialet

Historien om A.M.

Er jeg så sint at det ikke går an å være glad i meg?

Min fostermor kastet meg ut etter 3 uker

I sommer stengte de institusjonen hvor jeg hadde bodd i tre år. Og jeg fikk beskjed om at jeg og tvillingsøstera mi skulle flytte i fosterhjem.

Kort tid før jeg skulle flytte besøkte T og jeg en fostermor i Bronx. Hun spurte oss: «Hva har dere lyst på til middag?»

Jeg svarte: «Du skal få en liste hvis vi skal bo hos deg»

Så spurte om vi hadde lyst på noe å drikke og vi svarte ja. Vi fikk et glass ingefærsaft som var så sterkt at det brant i munnen. Det smakte pyton. Jeg sendte en sms til søstera mi: «ikke drikk det», men hun smakte likevel på det og jeg skal si hun fikk seg en overraskelse.

Så fikk vi se de små rommene våre. Likte dem ikke i det hele tatt.

Så var det slutt på besøket. På toget hjem sa vi til saksbehandleren vår at vi ikke hadde lyst å bo der. Men en uke senere flyttet de oss likevel inn dit. Jeg var kjempesint. Og litt redd

«Sånn er de alle sammen»

Jeg vil gjerne ha fosterforeldre som får meg til å føle meg som en del av livet og familien deres, ikke en outsider eller fremmed. Og som ønsker jeg skal være meg selv og som ikke dømmer meg for alt det dumme jeg har gjort før. Men nå har jeg og søstera mi byttet fosterhjem flere ganger allerede.

Kona i en av familiene vi bodde i het Joann. Hun var søt. Hun fortalte at hun også hadde vært utsatt for seksuelle overgrep som liten, - akkurat som min søster og jeg. Jeg husker at da hun fortalte det skjønnte jeg at hun kunne forstå hvorfor jeg alltid føler meg så skitten. Joann sa aldri at det var noe galt med meg. Hun sa at hun så jeg var sint på verden. Og det var jeg.

Det verste fosterhjemmet var det femte. Der ble jeg utnyttet av en av fostermors venner. Tanken på det plager meg ennå. Har var stor og ond. Lurer på om fostermora mi lot han holde på med vilje. Tenker iallfall ofte på: «*hvor holdt hun på med? Tenkte hun overhode på hvordan jeg hadde det?*». Jeg tror ikke jeg noen gang kommer til å stole på fosterforeldre igjen. Tanken bare dukker opp ikke sant: «*sånn er de alle sammen*».

NOEN MÅ RETT OG SLETT ØNSKE NETTOPP OSS

Jeg husker det som fint å flytte inn på institusjonen hvor vi bodde før. Vi fikk lov å bestemme ganske mye. Det var på den ene siden en god følelse å være sin egen sjef. Men på den andre siden var det vondt at det ikke var noen spesiell som passet på nettopp meg. Vennene våre kunne fortelle om krangler med foreldrene, eller foreldrene deres kunne dukke opp på aktiviteter på skolen. Jeg bare satt der og så på alle foreldrene. Og jeg husker jeg tenkte: *«noen av dere må da kunne ønske oss»*.

BEHANDLET SOM BARN

Da vi flyttet inn til hun som ble fostermora vår i Bronx håpet jeg hun var en sånn type som ville stille opp for oss.

Men den første dagen var hun ikke hjemme engang. Jeg var så sint. Antar sinnet mitt hang sammen med at mamma og pappa – etter at jeg hadde fortalt om overgrepene – ikke ønsket å ha noe med meg å gjøre lenger. Jeg tenkte vel at alle voksne som sa de likte meg var som mamma og pappa. I all fall husker jeg at jeg tenkte på å rømme allerede første natt i fosterhjemmet.

Når fostermor endelig kom hjem behandlet hun oss som småbarn. Hun ville vi skulle kalle henne for «mamma» eller «tante». Jeg har ikke noe godt forhold til min riktige mamma og tanta mi, så jeg tenkte: *«ja så du vil jeg skal behandle deg slik som behandler min riktige mamma og tante»*. Hun kokte middag til oss men vi spiste ikke noe av maten hennes. Vi ventet til hun ikke var hjemme så tok vi oss til rette på kjøkkenet og spiste det vi ville.

Jeg skrev en liste til henne over ting min søster og jeg liker å spise, men hun kjøpte ikke inn det vi hadde skrevet. Hun kjøpte feil type frokostblanding og sånn og grovt brød som vi ikke likte. Så vi endte opp med å kjøpe vår egen mat. Da ble hun sint. Hun sa: *«jeg vet ikke hva jeg ellers kunne ha kjøpt in av mat»*. Jeg svarte: *«hvorfor ba du en liste da?»*. *«Jeg forsøkte å finne det i butikken men fant det ikke»*, svarte hun. *«Nei, men det gjorde vi»* sa jeg. Da bare gikk hun sin vei.

INGEN FREMMED BESTEMMER OVER MEG

Noe som kan gjøre meg sint er at hun ikke trodde på det jeg fortalte henne og at hun trodde hun kunne behandle oss som hun ville. Jeg skal ikke ha noen fremmed til å bestemme over meg. Saken er at hvis jeg gir fra meg kontroll – bare en liten ting som å bestemme selv hva jeg spiser og ikke spiser – så føles det litt som det gjorde da pappa misbrakte meg: som en dukke som andre kan leke med uten å ta hensyn til meg.

Første helg stakk vi. Fostermor ringte i ett sett på mobilen. Da vi kom hjem sa hun: *«jeg har vært så engstelig for deg»*

«hvorfor hakker du alltid på meg?» svarte jeg, *«søstera mi var også med men du kjefter ikke på henne»*.

Da ble hun sint. Rart. Det ene øyeblikket ønsket hun å være vennen min og sa hun har bekymret; neste øyeblikk var hun pissesur.

JEG VIL HELST SÅRE HENNE FØRST

Når fosterforeldre vinger slik får det meg alltid til å tenke på mamma. Det ene øyeblikket var hun snill, det neste ondskapsfull. I dag tenker jeg jo at de psykiske overgrepene hennes var verre enn de fysiske.

Hver gang jeg føler meg utrygg får jeg en desperat lyst til å såre noen. Så det hender ofte at jeg kjefter på og forbanner fostermora mi. Jeg gjør hva jeg kan for å få henne til å miste kontroll. Jeg regner jo med at hun før eller siden kommer til å såre meg, så da er det bedre at jeg sårer henne først, tenker jeg.

Når følelsene mine slippes løs får hun alt sammen. Alt det som er samlet opp av såre følelser gjennom hele livet. Det ble sånn at når hun ga opp og jeg fikk slengt det siste dritordet etter henne, så fikk jeg en følelse av å ha vunnet. Å kjefte på henne og drite henne ut ga meg en følelse av å ha makt og kontroll.

Etterpå kunne jeg bli ganske trist og lei meg. Jeg skjønner jo at jeg av og til var helt ute av kontroll. Når jeg først blir forbannet enser jeg ikke hva som skjer med andre eller hva det gjør med dem.

Jeg føler dårlig samvittighet når jeg tenker på alle de mennesker og alle de gangene jeg har oppført meg ufint. Det er ikke noe jeg heller vil enn å kunne slutte med det. Men jeg vet ikke hvordan jeg skal klare det

KASTET UT

Etter 2 uker ga fostermor opp og ga beskjed til barneverntjenesten at hun ønsker oss ut av huset. Til oss sa hun at det var fordi vi ikke hørte på henne og gjorde som hun sa.

Det gjorde kjempevondt. Jeg hadde ikke lyst å bo der, men ikke lyst å bli kastet ut heller.

En sånn dag ønsker jeg bare å være meg selv. Være alene, bo alene, klare seg selv. Uten noen som skal fortelle meg hva jeg skal og ikke skal. Og sier til alle at sånn vil jeg ha det NÅ. Men samtidig er jeg livredd for tanken på at ingen passer på meg. Jeg tenker på hva som vil skje hvis jeg ikke fikser å klare meg alene, eller hvis følelsene tar helt av. Hvem skal jeg gå til da?

EN OMVANDRENDE TIKKENDE BOMBE

Jeg håper at min fostermor forstod hvorfor det med fosterhjem, min egen familie, det jeg hadde opplevd og mitt selvbilde ble så vanskelig.

Noen ganger blir jeg redd for meg selv. Jeg er redd jeg skal bli som mamma, - en ondskapsfull kjerring som ikke kunne styre seg selv

Jeg klarer ikke riktig å fortelle noen hvordan jeg har det. Inni meg. Jeg føler meg som en tikkende bombe. Og jeg håper å finne en fosterfamilie som klarer å se igjennom alt sinnet mitt og hjelpe meg til å få kontroll over følelsene mine

Å lære å bry seg om andre igjen

ENDELIG FANT JEG EN FOSTERMOR JEG KUNNE STOLE PÅ

Første gang Yolanda så min tvillingsøster og meg holdt vi på å kjeftte ut fosterforeldrene våre. Yolanda skulle være vår nys fostermor. Gud vet hva hun tenkte da hun så oss holde på sånn. Og hadde lest om oss. Alt som sto i papirene våre var jo bare drit og elendighet. Sånne ting som at vi var ufordragelige, at vi ikke kunne følge regler, at vi ikke hjalp til med noen ting, at jeg røykte og at søstera mi hadde vært dritfull flere ganger.

Jeg vil tro at hun tenkte: *«bare en gang med sånne greier hos meg, så er det rett ut med dem»*. Det var iallfall den innstillingen vi flyttet inn med.

HUN VAR STREIT

Vi flyttet inn og var helt sikre på at vi ikke kom til å bo der mere enn noen måneder. Maks. Så det var absolutt ingen grunn til å ta sjansen på å bli glad i noen ting. Ikke rommet, ikke sengen. Ikke noen ting.

Men så døde kaninen min. Og jeg gråt og gråt. Kaninen var så liten og forsvarsløs. Og jeg klare ikke å gjøre så den ikke døde. Yolanda holdt rundt meg. Og hun sa: *«hvis det hadde skjedd med katten min Jackie, så hadde jeg følt på akkurat samme måten som du gjør nå»*. Hun hjalp meg med å begrave kaninen og sa at jeg måtte si ifra når jeg ønsket meg en ny. Det var da jeg skjønnte at hun var OK.

Noe ble forandret den dagen. Det var som om hun kunne føle alt sinnet inni meg og sa at det var helt i orden å føle sånn. At det var OK å være trist og å gråte, og at det ikke var slik at alle i hele verden var ute etter å gjøre meg og min søster vondt. At det er OK å slippe noen til så de kan hjelpe. Det var bare en klem hun ga meg, men den betød så mye.

FØLE RO

Etter hvert som tiden gikk kjente jeg mer og mer at jeg fant ro. Men med roen kom også gamle og vonde minner som av og til dukket opp i tankene mine. Jeg hadde oftere og oftere mareritt om faren min, og jeg kunne våkne redd og forskremt

En dag jeg var lei meg fortalte jeg det til Yolanda. Hun spurte meg: *«hvorfor er du så trist, tror du?»*.

«Vet ikke» svarte jeg, *«jeg bare er det»*. Vi så på hverandre – og så begynte vi å le. Begge to. Det var som om vi begge to visste at jeg hadde lyst å prate om det, men ikke riktig var klar ennå. Hun presset meg ikke. I stedet sa hun: *«når du er klar er det bare å si ifra»*. Det var OK, helt OK.

Når jeg begynte å fortelle om marerittene ble Yolanda hos meg på rommet for å trøste meg. Jeg sa ikke så mye, men det var godt å ha henne der selv om jeg ikke fikk sagt så mye.

«Når som helst» sa hun, *«det er bare å banke på døren min, natt eller dag»*. Hun var helt annerledes enn alle andre fosterforeldre jeg har hatt.

Å SNAKKE BORT ANGSTEN OG FRYKTEN

Jeg fortalte Yolanda om faren min og om hvor redd jeg var for at han skulle komme tilbake for å drepe meg. Og om at jeg noen ganger fortatt kan føle at han tar på meg eller forgriper seg på meg selv om jeg med fornuften vet at overgrepene sluttet for flere år siden og at han ikke er i nærheten.

Af og til fikk en jeg forferdelig opplevelse av at både Yolanda, min søster og våre fostersøsken alle sammen var borte og jeg var helt alene. Da begynte jeg å holde meg våken og være oppe på nettene. Så jeg var klar når noe fælt kom til å skje. Jeg gikk også alltid rundt med en kniv.

Yolanda tok kniven fra meg. Da hun gjorde det sa hun at hun lovet å passe på at det ikke hendte noe fælt med meg eller søstera mi. Av en eller annen grunn trodde jeg på henne. Jeg antar at det var fordi hun ikke minner meg om noen av alle de som har løyet for meg før. Og fordi hun ikke hadde noe imot lissom å være der for meg hele tiden.

HUN VAR DER FOR MEG

En dag i november ble søstera mi innlagt på psykiatrisk.

Den dagen sa jeg ha det til henne på vei hjem fra skolen. Hun skulle til psykologen sin. Barnevernet ringte Yolanda noen timer senere og fortalte at T var på vei inn på sykehuset.

«*Din søster kuttet seg selv*», fortalte Yolanda.

«*Må hun virkelig på sykehuset?*», spurte jeg.

«*Ja, det var det de sa*»

Jeg ringte til saksbehandleren vår for å få henne til å hjelpe T ut av sykehuset, men fikk ikke tak i henne. Det var først mye senere jeg skjønnte at T selv ønsket å komme på sykehuset. Uansett fikk hele greia stressnivået mitt opp også; jeg sluttet nesten helt å spise. Yolanda var hos meg hele tiden.

«*jeg skjønner du har det fælt*» sa hun, «*men du er nødt til å spise og drikke noe*».

«*jeg savner henne, jeg savner min søster*»

«*Jeg vet ikke hvorfor hun ønsket å skade seg selv, men jeg gjetter på at hun ønsket hjelp og det er jeg helt sikker på at hun får nå*» sa Yolanda. Hun ga meg en klem og lenge bare sto vi sånn. Hun holdt og jeg gråt.

TRENGER IKKE BEKYMRE MEG LENGER

Et par netter senere våknet jeg opp i panikk. Og klarte ikke å sovne igjen. Yolanda kom inn på rommet mitt. «*hva er det for noe?*» spurte hun. Jeg klarte ikke å fortelle henne hva jeg følte. Jeg klarte rett og slett ikke å finne ord som kunne beskrive hva jeg følte.

«*Du er trygg her hos meg, du vet det ikke sant? Hvis noen forsøker å komme inn den døren for å skade deg, så skal jeg ta meg av dem*». Jeg var glad for at hun hørtes så bestemt ut; det gjorde at jeg kunne slappe bedre av og la henne beskytte meg. Det var som jeg ikke trengte å være så bekymret lenger.

Jeg er så glad for at det ble Yolanda som ble fostermora mi. For hun er mye mer enn en fosterforelder, hun er en «livredder». Når hun sier (og det har hun måttet si mange ganger): «*nå trenger du ikke føle deg som et offer lenger*» føles det godt å høre henne si det.

Jeg vil gjerne bli boende hos Yolanda til jeg blir voksen. Hun aksepterer meg, min søster og all den «bagasje» vi hadde med oss da vi flyttet inn.

Reprinted with permission from *Represent*. July/aug 2006. © Youth Communication. All right reserved

Den første riktig gode jul:

ENDELIG VET JEG HVORDAN DET FØLES Å FEIRE JUL HJEMME

Jeg kan ikke minnes noen hyggelig jul hjemme hos mine riktige foreldre.

Jeg husker en gang jeg hadde med meg et leketøy hjem fra skolen. Jeg hadde fått det av «julenissen» på skoleavslutningen. Da sa min tante til meg: «*Jul er bare lureri; ingen ønsker går i oppfyllelse, spesielt ikke for ekle barn som deg*». Det fikk meg til å tro at hele greia med jul sikkert bare var et eventyr som noen hadde funnet på. Jeg tror det var i det øyeblikk at mine drømmer om å oppleve en god jul ble ødelagt.

Både jeg og min søster hadde trodd at jul var en tid hvor man fikk mange fine gaver og satt rundt et pyntet tre, eller som vi hadde sett det på TV hvor det først skjer noe fælt men så blir alt bra til sist. Men tante gjorde det klart at julen i all fall ikke var for oss. Hun behandlet oss som drit; som om vi ikke betyr noe som helst. I dag forstår jeg at det var den følelsen som gjorde at det å komme igjennom julen følte som tortur.

HJEMME ALENE I JULA

I løpet av de siste 4 årene har min søster og jeg bodd 11 forskjellige steder. Og alltid et nytt sted hver gang det nærmet seg jul. Vi følte oss som gjester som ikke var inviterte for vi var bare i veien.

Min søster og jeg pleide å ønske hverandre «god jul» og så ellers prøve å glemme hele greia. Et par ganger forsøkte vi å kjøpe presanger til hverandre, men vi hadde jo aldri penger. Vi handlet småkaker for de pengene vi hadde. Og is. Og angret på at vi hadde fortalt noen om overgrepene så vi havnet i fosterhjem. Tross alt var det jo slik at om vi hadde holdt kjeft så hadde vi iallfall sluppet å være så helt alene juleaften.

Høytid etter høytid satt vi nå der. I forskjellige institusjoner eller i nye fosterhjem. Sammen med nye mennesker som vi synes så på oss som vi var spedalske. Det var tøft. Når vi bodde på institusjon var det alltid noen av de andre som skulle feire jul hos noen. Men min søster og jeg hadde jo ingen onkler eller tanter eller sånn som kunne invitere oss. Så det vi kunne var å stirre ut av vinduet og prøve å forestille oss hvordan en jul ville være med juleaften, gaver, klemmer og smil.

Ett år drømte jeg om en kjempestor frokost juledag. Med egg, bacon, pannekaker, vafler og juice. Jeg kunne nesten kjenne igjen lukten av bacon. Men så hørte jeg en stemme: «*Har du lyst på frokostblanding?*». Slik endte den drømmen.

DE FORBASKA GENSERNE

Jeg husker spesielt godt en institusjon vi bodde på, hvor de behandlet oss som drit. De voksne lo av den maten de serverte oss og fortalte om all den gode maten de skulle spise etter jobb. Det gjorde meg forbannet.

Juleaften fikk alle jentene hver sin genser. Kun en genser. Min søster og jeg fikk genser i akkurat samme farge og mønster. Og de voksne sa: «fordi dere er tvillinger». De forbaska genserne var forferdelige og vi så ut som gamle bestemødre.

Alle ble sinte over å få en genser. Alle hadde skrevet ønskelister, men ingen fikk noe fra den.

«Jeg hater å være her, dere behandler oss som dyr. Og det eneste vi får til jul er en genser» var det en av jentene som skrek.

«Ro deg ned eller må jeg ringe etter hjelp» svarte en av de voksne, *«og bare så du vet så kommer jeg til å rapportere deg»*.

Den natten var det mange som stakk. Heller dra hjem til foreldre som forgriper seg enn å føle seg så alene en juleaften.

IKKE ET HJEM MEN EN INSTITUSJON

Min søster og jeg tenkte også på å dra hjem til familien vår, men så kom vi på hva som helst sikkert kom til å skje om vi gjorde det. Vi ville så gjerne kunne ha reist til et sted det var trygt for oss være, men vi hadde ikke noe slikt sted.

Faren vår slo og mishandlet oss og mamma var fæl til å bruke psykisk vold med alle sine beskyldninger om at det var vår skyld at familien gikk i oppløsning. Ikke hadde vi truffet de andre søsken våre på mange måneder.

Så vi ble enige om at det beste var å bli der vi var

ET SPESIELT STED

Året etter kom vi til Yolanda. Endelig et spesielt sted. For hun er bare helt fantastisk. Selv om jeg var helt sikker på at vi kom til å bli kastet ut i løpet av en måned eller to da vi flyttet inn.

Yolanda ga oss oppgaver. Noen ganger var det vår tur til å vaske baderommet, kjøkkenet eller stua. Vi var med. Og så var hun alltid interessert i hvordan det gikk på skolen.

Jeg husker jeg var redd for at hun ikke kom til å like meg slik jeg er. For jeg har ikke alltid vært så flink på skolen. Men så skjønte jeg at det at hun brydde seg om hvordan det gikk på skolen ikke var for å finne feil men for å hjelpe meg til å gjøre det enda bedre.

Jeg lurte på hvordan det ville bli å feire jul i et sånn hjem.

Da adventstiden begynte ble jeg faktisk litt engstelig. Yolanda snakket om presanger, men jeg hadde jo ikke kjøpt en ordentlig presang til noen på mange år. Jeg tenkte: «Hva om de ikke liker presangene fra meg?». Jeg var livredd. Yolanda sa aldri hva jeg skulle kjøpe til henne til jul. Hun sa bare: «Jeg ønsker meg aller mest at alle her i huset er glade».

JULEN JEG ALLTID HADDE ØNSKET MEG

Da julen nærmet seg ble jeg rolig. Treet sto der, med lys og pynt. Musikkanlegget i stua spilte julemusikk hele tiden. Jeg satt foran treet og stirret på alle pakkene. Det var 87 pakker i alt. Og jeg satt og drømte om hva som var inni de av pakkene som var til meg.

Tidlig på juleaftensdag fikk min søster og jeg og de andre barna i familien lov å åpne en pakke hver. «denne er til deg», sa hun. Jeg fikk kjempefint undertøy. Det var førstegang jeg fikk noe som kun var til meg og som min søster og jeg ikke skulle dele. Jeg ble så glad. Jeg bare måtte gi henne en klem. det var rett før jeg begynte å grine.

Senere på kvelden åpnet vi resten av pakkerne. Vi var så spente. Etterpå prøvde vi alle de nye klærne vi hadde fått; det var som en hel motemesse med modeller og fotografer.

Og neste morgen spiste vi egg og bacon. Og pannekaker til frokost. Det var som en drøm.

Juledag var spiste vi middag hos Yolandas mor. Da jeg gikk inn i gangen kunne jeg kjenne lukten av kalkun, skinke og alt mulig. Jeg kunne nesten ikke tro det var sant. At det kunne lukte så godt i et hjem.

I stua hadde hun et juletre. Akkurat som Yolandas bare at henne julepynt var mest rød og blå. Hun ga oss en klem da vi kom. Og så fikk vi gaver der også. Vi hadde også gave med til henne. Hun fortalte om juleaften den gang Yolanda var et barn. Det var kjempegøy. Og litt sårt for jegforstod hvor mye jeg hadde gått glipp av.

ET NYTT PERSPEKTIV

Den julen forandret hele min oppfattelse av høytiden. Det var ikke lenger bare en vanlig dag for meg og min søster hvor vi kunne plage oss selv med dystre tanker, men en dag hvor vi kunne være sammen med noen som faktisk bryr seg om oss. For meg ble den julen en ny start.

Å håndtere «vanskelige situasjoner»

Gode råd til fosterforeldre

Trygghet er viktig for alle barn men spesielt viktig for traumatiserte barn. For disse barna har verden ofte vært et ubehagelig og uforutsikkelig sted å være. Før traumatiserte kan han begynne å «friskne til» e det helt nødvendig at de føler seg helt trygge og stoler på at de voksne rundt dem både kan og vil beskytte og ivareta dem.

Å føle seg orientert er en viktig del av det å føle seg trygg. Å komme i et nytt hjem er for de fleste barn som å komme til en helt ny planet. Og vi vet at noen situasjoner er vanskeligere for barna enn andre, fordi disse situasjonene eller aktivitetene kan trigge eller reaktivere tidligere opplevelser og få barnet til å utagere, forsøke å kontrollere eller å bli følelsesmessig ute av balanse. Slike situasjoner omfatter

- Måltider eller andre situasjoner hvor mat inngår
- Å legge seg på kvelden, herunder også vansker med å sovne, vansker med å sove igjennom og vansker med vekking

- Alle situasjoner og steder som har med kroppslige «grenser» å gjøre slik som badetrom, nakenhet, personlige og private spørsmål

Mat og måltider

Å bli matet er en av de første og viktigste erfaringene vi gjør som menneske. Det er bl.a. gjennom amming og flaskemating at vi lærer om – og hvordan – våre behov blir dekket eller ikke.

For mange traumatiserte barn er mat og måltider derfor følelsesmessig krevende og vanskelige. Måltider har kanskje vært en mangelvare eller vilkårlige. I noen familier har måltider også vært en scene for krangel eller vold. I andre familier har mat vært den eneste form for trøst som barnet har kunnet finne.

Maten vi spiser, hvordan den tilberedes og hvordan vi oppfører oss under måltidene er og formidler kultur, også familiekultur: måten et måltid forløper på signaliserer mye om

- De voksnes interesse i barna
- Hvordan familien fungerer
- I hvilken grad barna er inkludert i familien eller ikke

Du kan som fosterforelder gjøre måltider «tryggere» ved å:

- Komme barna i møte med hensyn til matønsker i størst mulig grad
- Gi barna anledning til å delta i planlegging og evt tilberedning av måltider
- Forsikre deg om at det alltid er noe av barnas favorittmat som er tilgjengelig
- Regelmessige måltider
- Alltid spise sammen som familie
- Selv delta i måltider på en rolig og støttende måte. Måltid er ikke stedet for kritikk og negativ evaluering

Søvn og kveldsrutiner

Søvn og det å legge seg er spesielt vanskelig for traumatiserte barn. Når barn som har vært utsatt for traumatiserende opplevelser lukker øynene for å sove på kvelden tar tanker, minner og følelser lett for å «dukke opp». Og når barnet har sovnet kan søvnen ofte bli forstyrret av mareritt. Bare det å ligge i en seng kan for noen barn være en spesiell sårbar situasjon: de kan ha blitt utnyttet seksuelt, de kan ha blitt kastet ned i sengen i sinne eller de kan ha vært vitne til foreldres krangler og slåsskamper på soverommet.

Traumatiserte barn har derfor mange gode grunner til å sky nattelegging som pesten. De kan også finne det vanskelig å våkne opp på morgenen. Barn som har vokst opp under ustabile forhold kan noen ganger fortelle at det tross alt var lettere å sovne med alle tankene og marerittene enn det var å skulle våkne opp for å kjempe seg igjennom en ny vanskelig dag..

Det kan være en betydelig utfordrende og vanskelig oppgave å hjelpe et traumatisert barn til å føle tilstrekkelig trygghet til å kunne sove godt. Men her er noen råd som kan bidra til å gjøre steder og aktiviteter mindre utrygge for barna:

- Forsikre barna om at rommet deres er deres helt private område og at det alltid vil bli respektert av alle i familien
- Spør alltid om tillatelse før du går inn på barnets rom
- Hold fast i leggetider for å gi barnet muligheten for å oppleve den tryggheten som kan ligge i gjenkjennelig struktur
- Bli sammen med barnet enige om et forutsikkelig og beroligende sett av rutiner for leggesituasjoner
- Støtte barnets følelse av (og behov for) å ha kontroll og «eierskap» ved å la barnet innrede rommet sitt etter eget ønske (farger, utseende osv)
- Anerkjenn og respektere barnets angstfølelser. Vær villig til å se under sengen og i skapet, vis barna at vinduet er lukket og låst, sett opp nattlys og gi forsikringer om at du alltid vil beskytte barna
- La barna i størst mulig grad bestemme hvordan de vil vekkes. En vekkerklokke kan bli for intens for et barn med lav terskel for panikkreaksjoner. Foreslå evt en klokkeradio? Eller en forsiktig hånd på skulderen?
- Forsikre deg om at barnet vet helt konkret og presist hva som forventes av det hver morgen. Ikke anta at «det er noe alle vet». Sett gjerne opp konkrete «spilleregler» for morgenrutiner så barnet alltid får en god start på dagen uten å være usikker på om han har gjort noe feil

Vær også oppmerksom på at barn som har vedvarende vansker med innsovning og søvnkvalitet ofte vil ha bruk for spesifikk traumebehandling

Respekt for intime og personlige grenser

Mange traumatiserte barn har lært å oppfatte kroppen sin som en fiende, eller som noe som må skjules eller gjøres så uattraktivt som mulig. Tilsynelatende positive ting som å gi en klem, få håret børstet eller ta en varm dusj kan gi helt forskjellige meninger og reaksjoner hos traumatiserte barn. Derfor må vi være særdeles oppmerksomme på barnas traumehistorie når det kommer til steder og situasjoner som berører barnets intimitet, grenser og berøring.

Traumatiserte barn har ofte aldri lært at kroppen deres er noe som skal beskyttes og tas vare på. Overgrep kan gjøre at barna så å si lever adskilt fra kroppen sin; at kroppen er noe «utenfor» dem, noe de ikke eier og iallfall ikke forbinder med stolthet og glede til. Kroppen blir i stedet en evig vedvarende påminning om alt det de har opplevd av grusomme ting.

Svært ofte er barn som tas under omsorg dårlig vant med og dårlig i stand til selv å bidra med hygiene, hårstell, adekvat påkledning osv. De motsetter seg ofte aktiviteter som medfører fysisk berøring, slik som bading.

Å hjelpe barna til å føle seg trygge nok til å kunne respektere og verdsette sin egen kropp krever tid og tålmodighet. Du kan bidra med følgende:

- Respekter alltid barnets kroppslige grenser. Ta aldri for gitt at barn liker å bli klemt; lær deg å tolke signalene fra barnet før du tar initiativ til fysisk kontakt
- Lær større barn det konkrete innhold i de aktiviteter som legges til baderommet (hvordan dusje, pusse tenner, vaske hår m.v.) – og gjør det deretter klart for barnet at deres «private tid» på badet er garantert uten innblanding og at ingen kommer inn på badet når de er der
- Når du hjelper mindre barn med vasking/bading vær alltid nøye med å spørre / informere før du tar fysisk kontakt. Vær sikker på at barnet vet når, hvor og hvordan de kommer til å berøre det
- Gi barnet god tid til å plaske, leke og kose seg ifm vasking/bading

Berøring er viktig

Omsorg for traumatiserte spebarn

Berøring er viktig for all god utvikling. Men for traumatiserte barn kan uvettig berøring skape mer angst enn gode følelser. Barns som har vært utsatt for overgrep og vold kan lett forbinde all berøring med smerte, og derfor finne det vanskelig og ubehagelig med fysisk berøring. Barn som har opplevd seksuelle krenkelser vil også ha behov for å lære seg at ikke all kontakt trenger å være – eller bli – seksuell.

Det kan ta tid for traumatiserte barn å ta imot – og gi – berøring på en måte som oppleves som behagelig og som styrker deres selvfølelse. Barna kan ha behov mange repeterende «små gode opplevelser» av behagelig berøring som motvekt til den smerten som traumatiserende berøringer har skapt. Nedenstående finner du noen råd om hvordan du kan støtte barn som har vansker med fysisk berøring:

- **Møt barnets behov.** Hver gang et opplever et behov dekket på en god og omsorgsfull måte bidrar det til å endre barnets opplevelse av sammenheng mellom berøring og ubehag. Et dekket behov kan være å bli matet når sulten (men ikke når barnet ikke er sultent), en tør bleie, få lov å sovne igjen etter å ha blitt vekket hvis barnet fortsatt har behov for å sove, et vennlig tørk rundt munnen når syltetøyet renner. Jo bedre du kan «komme i forkant» av barnets behov før han/hun blir oppmerksom på ubehaget jo lettere blir det for barnet å verdsette berøringen.
- **Skap en beroligende atmosfære.** Høy lyd er ofte en alvorlig trigger (eller påminner) hos små barn og hos barn/unge som har vært utsatt for fysisk vold. Det er derfor viktig alltid å organisere «atmosfæren» rundt barnet slik at den i størst mulig grad

virker beroligende og avsleppende: rolig musikk, myk belysning, lavmælte og rolige stemmer, unngå brå bevegelser. Husk at mange inntrykk vi tar for gitt kan være triggere hos barnet; som en alarm som utløses, en telefon som ringer osv

- **Unngå å forvirre barnet.** Brå og plutselige lyder og bevegelser – og da spesielt brå berøring er spesielt skremmende for traumatiserte barn. Vær derfor nøye med alltid å fortelle barnet hva som nå skal skje: «*nå skal jeg skifte bleia di*», «*Nå gir jeg deg glasset i hånden*». Barnet trenger ikke å forstå innholdet i det du sier; de vil uansett kunne bli beroliget av den rolige stemmen din. Små barn lar seg ofte også berolige av «*shussss...*»-lyder
- **Stoff og bevegelse kan berolige.** Spebarn som kun dårlig tåler fysisk berøring fra andre menneskers side kan finne beroligelse i myke tekstiler eller «pels»-leketøy. Å gi barnet suttekluter og lekedyr og lære dem å kose med dem er en god ide, fordi barnet selv kan videreutvikle en begynnende grad av selvtrøst ved å gjøre bruk av lekedyrene også på egen hånd. Rolige, vuggende bevegelser har også god beroligende effekt
- **Gå langsomt frem.** Når det gjelder berøring kan det første trinnet kanskje være å bare være til stede i barnets rom, sitte ved sengekanten og synge/snakke til barnet med myk og rolig stemmeføring. Det kan ta dager eller uker med slik «tilstedeværelse» før barnet er klar til å tåle små berøringer slik som myke strykninger av armer og hender. Unngå å press barn til øyekontakt hvis det medfører ubehag for dem og «inviter» heller ved å smile og snakke rolig

Jo bedre vi blir til å tolke barnas non-verbale signaler jo lettere kan vi støtte deres egne positive reaksjoner: ser vi – for eksempel – at en baby berolig av å sutte på fingeren sin kan vi bidra i nye stressituasjoner ved rolig å føre hånden hennes til ansiktet.

Håndtering av triggere

Hva er en trigger ?

Mange barn i fosterhjem har gjennomlevd mange traumatiserende hendelser og opplevelser; ofte påført dem av de voksne som skulle beskyttet dem. **Når disse barn møter mennesker, situasjoner, steder eller gjenstander som på en eller annen måte minner dem om det de har opplevd, kan barna gjenoppleve de samme intense følelser på nytt. Like intenst og like reelt.** Slike «traume-påminnere» kalles triggere. Triggere kan utløse reaksjoner fra barnets side som sett fra vårt voksnes ståsted virker helt ute av proporsjoner med den aktuelle situasjonen. Det er viktig å forstå at slike reaksjoner fra barnets side – hvor upassende de enn måtte oppfattes nå – en gang var den beste, og kanskje eneste måten barnet hadde for å roe ned følelsene sine på.

For eksempel:

- En 7 år gammel gutt som har vært vitne til at pappa og storebror slåss med hverandre kan få panikk i skolens friminutt når han ser to klassekamerater lekeslåss
- Ei 3 år gammel jente som har sett pappa slå mamma kan klenge seg til fostermor og gråte oppløst og hysterisk når fostermor og fosterfar har en rolig diskusjon om ferieplaner
- Ei 9 år gammel jente som har blitt misbrukt flere ganger i en kjeller nekter å gå ned i kjelleren i fosterhjemmet
- Et lite barn som så sin fetter ligge blodig og livløs på bakken får et raserianfall etter at en flaske ketchup knuses på kjøkkengulvet
- En tenåring som ble misbrukt av stefaren sin nekter å delta i skolens gymtimer etter at de fikk ny gymlærer som bruker samme aftershave som hennes stefar brukte
- En 2 år gammel gutt som ble misbrukt av en mann i et julenisse-kostyme skriker i panikk på juletreffest i menigheten

Hva skjer når et barn reagerer på en trigger

Stilt overfor en trigger kan barnet føle seg engstelig, sint, urolig eller bli innesluttet. Eller barnet kan oppleve fysiske reaksjoner som svimmelhet eller kvalme. Eller få skyld- og skamfølelser, eller føle at det som skjer nå ikke er på ordentlig men som i en drøm. Eller at de står på utsiden av kroppen og betrakter det som skjer.

Noen ganger kan barna være oppmerksomme på sine egne reaksjoner og på sammenhengen med hva de har opplevd tidligere. Det vanligste er imidlertid at barna selv ikke forstår hva som skjer, at følelser bare synes å komme av seg selv. Og ikke sjeldent kan barna bli skremt over intensiteten i sine egne reaksjoner.

Hva kan du gjøre?

Traumatiserte barn kan ha så mange triggere i sin bagasje at det i løpet av en dag kan oppleves som om hele verden er farlig og som om ingen voksne er til å stole på. Fosterforeldre har en unik mulighet for å gjøre en forskjell ved å hjelpe disse barn til å føle trygghet og gradvis ta sjansen på å stole på voksne igjen.

Det er vanskelig for traumatiserte barn – midt i panikken – å roe seg ned, ikke minst fordi de ikke selv forstår hvorfor følelsene er så intense. Uansett om voksne sier det motsatte kan barn i panikk fortsette å oppleve fare eller trusler rundt seg. Det er derfor viktig å skape et så trygt miljø som mulig. **Traumatiserte barn har behov for konstans å få bekreftet at de er trygge nå.** Når et barn eksponeres for en trigger er det viktig å være helt tydelig og spesifikk på hvorfor barnet nå er trygt (*Du er trygg fordi jeg passer på deg, dette går bra og jeg er her hos deg*). Hvor gang et barn opplever at en triggering lar seg mestre vil det bidra til at trygghetsfølelsen får litt bedre kår, at verden oppfattes som litt mindre farlig og at voksne kan være til å stole på.

Tips for å hjelpe barnet med å kjenne igjen og mestre triggere

- **Skaff informasjon om hva barnet har opplevd så du lettere kan lete etter triggere.** Se etter mønstre (tidspunkt på dagen, ukedag, årstid, lokalisering/steder, lyder, synsinntrykk, lukter) som kan hjelpe deg å finne ut når barnet trigges. Hjelp deretter barnet til selv å bli oppmerksom på triggerne. Ofte er det slik at bare det å vite hvorfor følelsene kommer er med på å lindre dem
- **Ikke tvinge barnet til situasjoner som øker stresset i betydelig grad.** Det er OK å la barnet unngå å bli eksponert for de mest ubehagelige triggerne.
- Når barnet trigges – **hjelp barnet å diskriminere mellom «der-og-da» og «her-og-nå».** *Det var den gang, men nå er du trygg* er en nødvendig påminning til barnet. Kommenter med rolig stemme alt det i nå-situasjonen som tilsier at barnet er trygt.
- **Tren sammen gode mestringsmetoder.** Pusteøvelser og meditasjoner er gode metoder for å få kontroll over en organisme som ellers holder på å falle i følelsenes vold. Søk opplæring og trening i slike metoder
- **Anerkjent alvor**et i det barna har opplevd og forstå følelsene dette skaper. Ikke bli overrasket eller utålmodig om barna fortsetter å reagere på triggere dager, uker, måneder, av og til år etter krenkelsene fant sted. Lær barna til selv å godta at reaksjonene er normale og forståelige og ikke er et tegn på at barna er ute av kontroll, er gale eller svake. Å skulle skamme seg over sine traumereaksjoner i tillegg kan kun gjøre vondt verre
- **Forvent alltid at høytider, ferier, fødselsdager og andre merkedager er triggere**
- **Lag sammen med barna planer for hvordan du best kan hjelpe dem når du trigges.** Bli enige om hva som er god støtte og gode signaler: «et jeg-forstår-

hvordan-du-har-det-nå blikk», «et ord der blir enige om», «en kroppslig bevegelse» eller «en samtale for å skille mellom fortid og nåtid»

- **Søk profesjonell hjelp hvis barnets stress er meget høyt** eller hvis unngåelsesatferd overfor triggere begrenser barnets liv og utfoldelse i betydelig grad
- **Vær oppmerksom på egen bagasje.** Barnas triggerreaksjoner kan for noen voksne også være triggere på egne barndomskrenkelser. Gjelder det deg så sørg for å få behandlet egne traumereaksjoner så raskt som mulig. Om ikke annet så for barnas skyld

«Stress busters» for barn

Arbeidsark

Når	Hva hjelper meg til å finne roen
Jeg står opp om morgenen	
Jeg skal gjøre noe på skolen jeg ikke liker å gjøre	
Jeg har vansker med å konsentrere meg	
Når jeg er bekymret eller engstelig	
Jeg er trist	
Noe minner meg om det vanskelige jeg har opplevd	
Det er for mange mennesker eller for mye lyd rundt meg	
Det er for stille eller jeg føler meg ensom	
Jeg er for oppspilt til å kunne vente	
Jeg har behov for å bevege meg men ikke får lov (i klasserommet for eksempel eller i kirka)	
På kvelden, før sengetid	
Jeg ligger i sengen og ikke får sove	
Annet: skriv selv inn	