

KURSLEDERS HÅNDBOK TIL TRAUMEBEVISST OMSORG FOR FOSTERFORELDRE



4. SAMLING - Å SKAPE TRYGGHET

Mål for samlingen:

Økt forståelse for hvordan vi kan skape trygghet for fosterbarnet vårt.

Økt forståelse for «triggere» og hvordan vi kan hjelpe vårt barn med å mestre triggere.

Før samlingen:

- Bevertning
- Sjekk at det tekniske er ok
- PC
- Projektor
- Lyd

Ha klar:

- Flip-over og tusj.
- Tusjer med 4 forskjellige farger.
- Blanke ark og penner til deltagerne.
- Utskrift av «Mitt barn» Arbeidsark 4. samling.
- Utskrift av «Triggerark».
- Historiene til Tommy, Jan og Hamid (til kursleder).

Instrukser til kursleder:

- *Klikk* illustrerer at en skal trykke seg videre i PP.
- *Klikk og les* illustrere at en skal trykke og lese teksten i PP.
- Forslag til konkrete utsagn du som kursleder kan si er i vanlig tekst.
- Instruksene som gis i håndboken til deg som kursleder er i farget i grønt.

Bilde 1



Velkommen tilbake! Fint å se dere. I dag er overskriften «Å skape Trygghet». Å ha en hel samling der vi snakker om trygghet, kan kanskje virke litt banalt. Men trygghet er helt avgjørende som grunnmur for hverdagen til fosterbarnet og for dere.

Vi starter med å høre på litt musikk.
Det ligger forslag til musikk på <https://www.traumebevisst.no/fosterforeldre/>

Ta så opp lappene fra øvelsen på slutten av forrige samling og les gjennom som oppsummering og inntoning til dagens samling. Be deltagerne dele tanker og erfaringer de har hatt siden sist.

Bilde 2



Å hjelpe barnet til å føle seg trygg er et av hovedelementene i traumebevisst foreldreskap.

Vi mennesker kan være fysisk trygge men likevel ikke føle oss trygge. Å skape trygghet for fosterbarnet er noe av det mest grunnleggende vi gjør som fosterforeldre. Barn som har opplevd traumer kan oppleve trygghet i ting som vi tar for gitt. Som for eksempel at alle rommene i huset er varme eller at det er brød i brødboksen. På den andre siden kan ting/atferd som vi opplever som trygt, som ett klapp på skulderen, en klem, ett varmt bad, føles

truende for barn som har opplevd fysisk eller seksuelt misbruk. Barn og voksne som har opplevd traumer vil i mange tilfeller også kunne føle seg utrygge lenge etter at en reell eller opplevd fare er over.

Bilde 3



Gruppeaktivitet

Refleksjonsoppgave –

Ta tre-fire minutter: Hva er trygghet for deg?

Klikk og les x 4

La deltagerne bruke 4 minutter alene, og be deltagerne dele noe av det de har tenkt i plenum.

En kursleder skriver opp på flipover.

Bilde 4



Klikk og les x 3

Bilde 5

TRYGGHET OG TRAUME (Fortsetter)

Barn som har vært gjennom traumer kan:

- Ha godt begrunnet frykt for deres egen sikkerhet, eller sikkerheten til sine nærmeste.
- Ha problemer med å stole på at voksne beskytter dem.
- Være veldig på vakt eller vare ovenfor potensielle trusler.
- Ha problemer med å kontrollere sine egne reaksjoner på opplevd fare.
- Ha problemer med å vurdere fare

5

Barn som har opplevd traumer kan ha behov for mer kontroll og flere forsikringer for å føle seg fysisk og psykisk trygge.

Klikk og les x 5

Noen ganger opplever barnet omstendighetene som farligere enn det egentlig er. Men det kan også være at barnet vurderer farlige ting som ufarlige. Eksempel: Barnet balanserer på rekkverket til en bro uten å være redd eller bekymret for konsekvensene av å falle.

Bilde 6

«Når kveldsmaten var over så jeg at mange kjeks var stablet opp i små hauger bak brødkurven (...)

Jeg var redd for at – på en eller annen måte – kjeksene skulle forsvinne i løpet av natta, mens jeg sov. Jeg ville ikke våkne opp i morgen tidlig, . . . kjenne at jeg var sulten og vite at det ikke var noe mat. Så overraskende nok tok jeg noen av kjeksene fra tallerkenen og puttet dem i lommen, ikke for å spise, men for å ha som et lager i tilfelle mulige angrep av sult. . .

Jeg kom ikke over vanen med å stjele eller hamstre brød før jeg var helt sikker på at det kom mat på bordet til hvert måltid.»

Richard Wright

6

Les teksten..

Virker dette kjent?

For han som har skrevet denne teksten, og for mange barn som har opplevd omsorgssvikt, kan tilgjengeligheten og tilstedeværelsen av mat være direkte knyttet til en følelse av trygghet. Det å ha nok mat, gjorde at han umiddelbart følte seg trygg og han trengte å fortsette å samle mat for å føle seg trygg. Kanskje har deres fosterbarn atferd som kan ses på med «traumebriller»?

Bilde 7

Å FREMME TRYGGHET

- Samarbeid med kontaktperson
- Vær på barnets "frekvens". Hold øyekontakt evt. huk deg ned for å være på rett høyde.
- La barnet få vite at du ønsker å høre om hva han eller hun trenger.
- Spør konkret hva barnet trenger for å føle seg trygg og si at du vil gjøre det du kan for at barnet skal føle seg trygg



Ikke klikk

Når ett barn som har opplevd traumer flytter hjem til dere, er det viktig å legge til rette for at barnet skal føle seg trygg. Å hjelpe barnet til å føle seg trygg vil ofte ta tid og kreve mye tålmodighet. Hva som oppleves trygt for det enkelte barn varierer, alder kan spille en stor rolle, og det er noe vi må utforske i samspill med fosterbarnet.

Yngre barn, eller barn som har opplevd traumer i tidlig alder, kan mangle ord til å fortelle hva som skal til for at de skal føle seg trygge. Men vi kan fortsatt la barnet vite at vi er opptatt av behovene deres og at vi er klare for å høre på hva de har å si. Trygg barnet på at du alltid er tilgjengelig for å hjelpe eller snakke hvis det føler seg urolig eller redd.

Vær var på hvordan barnet opplever samtalen, vi bør ikke presse barnet hvis det virker aktivert, ufokusert eller vegrer seg for å gi opplysninger.

Klikk og les

Hvis det er mulig – inviter kontaktperson hjem sammen med fosterbarnet. Vær begge sammen med fosterbarnet slik at barnet får en opplevelse av at dere begge jobber for at han/hun skal føle seg trygg.

Klikk og les x 3

Bilde 8

Å FREMME TRYGGHET

Vi kan:

- Være interesserte og tilstede.
- Tåle barnets utrygghet og reaksjoner.
- hjelpe barnet til å bli kjent i huset og i nabolaget.
- Gi barnet kontroll over det som er mulig for dem å ha kontroll over.
- Sette fornuftige grenser.
- La dem vite hva som skal skje fortløpende.
- Se og verdsette barnet for den det er.



Det kan være mange måter å hjelpe barn med traumeerfaringer til å føle seg trygge. Flere av disse har dere sikkert vært borti før.

Klikk og les x 4

Barn vil føle seg tryggere hvis de vet noe om hva som skal skje og hvordan dette kan påvirke dem. Hvor spesifikk informasjonen du gir skal være, må vurderes ut fra barnets modenhet og alder.

Klikk og les

Å sette grenser og håndheve dem kan erfaringsvis være utfordrende i de fleste hjem, og noe som kan føre til konflikt. Barn trenger å vite noe om hvor grenser går, men de trenger også voksne som tåler overtramp og at voksne noen ganger velger vekk en kamp rundt grenser.

Klikk og les x 2

Legg til rette for at barnet kan vise hvem de er. Jo mer barnet føler seg forstått og gjenkjent av menneskene rundt dem, jo mindre vil de føle seg som fremmede blant fremmede.

Bilde 9

NÅR FOSTERBARNET UTRYKKER BEHOV OG BEKYMRINGER

- Vis at du bryr deg.
- Bekreft at ditt barns følelser gir mening i lys av tidligere erfaringer.
- Vær realistisk og bekreftende på hva du kan gjøre.
- Vær ærlig på hva du vet og ikke vet.
- Hjelp ditt barn til å uttrykke egne behov til andre voksne som er sammen med barnet ditt.



Hvis fosterbarnet deler behov og bekymringer med dere – ta det på alvor. Selv om bekymringen virker overdreven eller urealistisk.

Bilde 11



Å gi rom for barns følelser

Som vi har snakket om, kan barn som har hatt traumatiske opplevelser ha fått forstyrret utviklingen av ferdighetene til å forstå, uttrykke og håndtere følelsene sine. De kan i noen situasjoner føle seg overveldet av følelsene sine, spesielt i møte med nye påkjenninger, ukjente situasjoner og traumepåminnelser/triggere.

Husker dere den usynlige kofferten? Barn som ser på seg selv som lite verdt for andre og som har små forventningene til omverdenen, kan ubevisst prøve å «bekrefte» denne troen ved å handle på måter som vil provosere fram svarene de forventer fra voksne. Det vonde er også det kjente, og negativ oppmerksomhet er tross alt oppmerksomhet.

Når vi står overfor et slikt barn, vil det å romme barnets følelser være veldig viktig: Det å svare rolig og tåle følelsene vil på sikt være med å motbevise barnets tro på sin usynlige koffert.

Ta gjerne et øyeblikk og be deltagerne reflektere over hva de ser i illustrasjonen, eller vis selv med egne armer hvordan du ville rommet et barn.

Bilde 12



Les sitatet

Bilde 13



For å kunne romme barnets følelser må vi:

Klikk og les x 3

Og selv om barnet utagerer mot deg – er det kanskje egentlig ikke bare rettet mot deg?

Klikk

Vi må hjelpe barnet med å identifisere følelsen bak utbruddet. Noen ganger kan det skje i selve situasjonen, andre ganger må vi vente til situasjonen har roet seg, og at barnet er innenfor toleransevinduet sitt.

Klikk

Vi må i tillegg trygge barnet på at det er lov å ha alle slags følelser.

Det kan være så enkelt som å si: «Jeg ser at du er veldig sint og lei deg. Det er helt greit.»

På neste samling vil vi gå nærmere innpå hvordan vi kan hjelpe barna med å håndtere sterke følelser og den adferden det kan føre til.

Bilde 14



Noen situasjoner vil kunne være ekstra vanskelige for barn som har opplevd traumatiske hendelser.

Disse situasjonene vil kunne trigge barnet og føre til tilbaketrekking, tap av kontroll eller andre følelsesmessige utbrudd. Disse «Hot-spottene» er vanligvis:

Klikk og les x 3

Følelsesutbrudd rundt kropp og grenser kan skje i situasjoner der barnets kropp blir eksponert, som ved dusjing og bading, nakenhet, medisinske undersøkelser og andre situasjoner, og det kan være i tilfeller med hygiene-utfordringer. Det kan også handle om personvern hensyn for barnet – hvem får vite hva om meg? Det å sitte litt tett med noen eller bli dultet i kan også oppleves truende for barnets trygghet.

Bilde 15



Les teksten

Gruppeaktivitet

Hva tenker dere om det hun sier her?

Er A.M sin reaksjon ufornuftig, utakknemlig, uforståelig? Har dere opplevd lignende reaksjoner fra noen barn?

Samtale rundt dette.

Bilde 16



Ikke klikk

Familieregler og rutiner hjelper oss å holde litt orden i hjemmet når dette er fullt av barn, kanskje en ektefelle og ett eller flere husdyr under samme tak. Reglene og rutinene er basert på verdiene vi har i familien. Hvordan skal vi behandle hverandre, hva er greit og ikke greit i vår familie etc.

Struktur og rutiner er viktig for å bygge trygghet for barn som har opplevd traumer.

Å forklare familieregler og rutiner kan hjelpe barnet å føle trygghet i og tilhørighet med familien.

Informasjon og forklaring av familiens regler må komme gradvis etter hvert som barnet blir kjent med familien.

Klikk

Når vi skal forklare familieregler og rutiner:

Klikk og les

Noen barn kommer fra hjem som har vært preget av kaos og uhensiktsmessige regler. Regelbrudd kan ha ført til harde konsekvenser, f.eks. å bli slått, utestengt, truet etc.

Det kan være fint å starte med å spørre barnet hva de tenker kan være regler i et hjem. Dette som er ment som en inngang til å snakke om reglene i fosterhjemmet.

Klikk og les

Start med det som er viktigst å vite først, og ta resten etter hvert som behovet melder seg.

Klikk og les

Når du forklarer reglene, ha fokus på det positive; at vi har disse reglene for at vi skal ha det bra, at vi skal føle oss trygge i denne familien.

Klikk og les

Husk at barnet ikke er vant med familiens regler. La barnet få vite at du vil lytte til det og hjelpe hvis det har problemer med å forstå eller følge reglene. Rigid håndheving av regler fører sjelden til at vi oppnår det vi ønsker. Vi ønsker at barnet skal kjenne at reglene har en funksjon, at de er til barnets og familiens beste, ikke at reglene forbindes med straff.

Bilde 17

MAT OG MÅLTIDER

- Vær oppmerksom på barnets historie.
- Ta hensyn til barnets matpreferanser om mulig.
 - Ha faste måltider.
 - Involvere barnet i planleggingen og i matlagingen.
 - Bestrebe at måltidene skal være rolige og støttende.



17

Som nevnt kan mat og måltider være vanskelig for mange fosterbarn.

Klikk og les

Noen barn har opplevd måltider som uforutsigbare og utrygge. Andre barn har opplevd at måltidene har vært det eneste trygge.

Klikk og les

Hvis du kan klare å ofte ha noe av det barnet liker «på lager», vil du sende ut en sterk beskjed til barnet om at hun/ham har verdi, det blir sett og at du ønsker at barnet skal ha det godt.

Det å...:

Klikk og les x 3

... vil kunne bidra til ro og trygghet rundt måltidene.

Bilde 18

IDEMYLDRING

Hvordan kan måltidene bli trygge og positive for barna våre?



GRUPPEAKTIVITET

18

Gruppeaktivitet.

Idemyldring: Be om forslag på hvordan vi kan gjøre måltidene trygge og positive for barna vår. Skriv på flip-over.

Bilde 19



Les sitatet

Bilde 20



Som med måltider kan sengetid, soving og drømmer være spesielt vanskelig. Barn og ungdommer som har opplevd traumer kan ha vansker med å sove. A.M. (fra sitatet) lukker øynene og opplever bilder fra traumatiske hendelser som har skjedd tidligere og opplever at mareritt vekker henne når hun sover. Frykt for vonde bilder, mareritt og frykten for å være redd, kan være grunner til at disse barna vil unngå leggetid.

Å være i sin egen seng kan også få barna til å føle seg ekstra sårbare og alene. Noen kan ha opplevd å ligge i senga og høre foreldrene sloss. Andre kan ha blitt misbrukt i sin egen seng. Noen kan ha blitt kastet i seng av foreldre eller andre omsorgspersoner, eller at de har blitt utsatt for fysisk eller psykisk vold i forbindelse med leggetid.

Mobiltelefoner og nettbrett kan forstyrre innsoving og avbryte søvn, men kan også ha en betryggende effekt. Det å ha en dialog rundt dette vil være viktig.

Barn som har hatt slike opplevelser kan også ha vanskelig for å våkne opp om morgenen. Oppvåkning kan forbindes med en tidligere opplevd uforutsigbar, utrygg og ustabil verden.

Bilde 21



Her er noe grunnleggende vi kan gjøre for å hjelpe et barn til å føle seg trygg når det legger seg, sover og våkner opp. Vi kan:

Klikk og les

Det å f.eks la barnet ta selvstendige valg i hvordan dere skal innrede rommet, kan skape en følelse av kontroll og eierskap hos barnet.

Klikk og les

F.eks: spør om tillatelse før du sitter på barnets seng. Vi kan også sørge for at andre familiemedlemmer også respekterer dette, dette vil være med på å bygge en relasjonell trygghet.

Klikk og les

Se under sengen og i skapet en ekstra gang, eller vis at vinduet er låst. Monter et nattlys om mørket oppleves som skremmende. Dette handler om fysisk trygghet. Så må vi også legge til rette for at barnet er emosjonelt trygt – «det er ikke forlatt, selv om det skal ligge i senga alene».

Klikk og les

Snakk med barnet om hvordan vekkingen kan skje. En vekkerklokke kan være stressende for et barn som alltid er på vakt. Hva med en klokkeradio innstilt til en favorittstasjon? Et trykk på skulderen? En sang? Slå på lyset i rommet osv.

Sørg for at barn vet nøyaktig hva de kan forvente hver natt og morgen. Ved å skape faste rutiner, kan du hjelpe barnet ditt til å starte og avslutte dagen med å føle seg trygt.

Hvis det er vedvarende problemer rundt søvnen hos barnet kan det være hensiktsmessig å søke hjelp.

Bilde 22



Gruppeaktivitet.

Har dere andre forslag til ting som kan trygge barnet i forbindelse med søvn og leggetid?

Åpne for fem minutter med forslag og refleksjon. Den ene kurslederen bør lede diskusjonen mens den andre noterer deltakerens forslag på flip-over. Pass på å holde samtalen traume-bevisst.

Når idemyldringen er gjennomført og forslagene anerkjent, kan kursleder forsøke å kategorisere forslagene inn i de fire tryggheter: Fysisk, relasjonell, emosjonell og kulturell trygghet. Bruk gjerne fire ulike tusjefarger og understrek forslagene etter type trygghet.

Bilde 23



Ikke klikk

Husker du når du lærte å pusse tennene dine? Å kamme ditt eget hår? Å vaske ansiktet ditt?

For mange av oss har det vært så tidlig å lære disse grunnleggende ferdighetene at det er vanskelig å huske nøyaktig hvem som lærte oss det, eller når det skjedde.

Fosterbarn har ikke alltid fått hjelp, støtte og veiledning

i kroppslig hygiene. De kan trenge at vi på en sensitiv måte tilbyr dem hjelp og veiledning og at vi normaliserer at de trenger hjelp og bistand. Det er ikke deres feil at de ikke kan dette.

Vi må også være følsomme overfor barnas signaler og eventuell motstand når det gjelder situasjoner som involverer fysiske grenser, inkludert personlig hygiene, berøring og medisinske undersøkelser.

Noen av trinnene du kan ta for å hjelpe barna til å føle seg mer komfortable og trygge i kroppen sin, er:

Klikk og les

Vær oppmerksom på tegn og signaler fra barnet ditt før du innleder fysisk kontakt. Ditt barns forståelse kan være annerledes enn din når det gjelder ønske om fysisk kontakt.

Klikk og les

Både barn og ungdommer kan trenge å vite hvordan alt på badet fungerer. Det å vite hvordan dusjen virker, hvor det finnes håndklær, og å bli trygget på at deres tid på badet er privat, at ingen vil gå inn dit når de er der f.eks, vil kunne bidra til å gjøre badet til et trygt sted.

Klikk og les

Bilde 24



Be en deltager eller den andre kurslederen lese sitatet.

Barn som C.M. har et komplisert forhold til kroppen sin som følge av tidligere krenkelser. Tilsynelatende positive ting som en klem, børsting av hår eller en varm dusj kan ha svært forskjellige betydninger for et barn hvis kropp har blitt krenket.

Bilde 25

Kropp og grenser (Fortsetter)

Fosterbarn

- Kan ha opplevd at deres kropp er ikke har blitt beskyttet og tatt vare på, eller at de har vært utsatt for overgrep.
- Kan ha en følelse av å være i utakt med kroppen.
- Kan ha en ubevisst opplevelse av at kroppen er «et lagringssted for negative minner og erfaringer»



25

Klikk og les x 2

Seksuelle og fysiske overgrep kan gi barn som C.M. en følelse av å være avkoblet fra - eller til og med i strid med – egen kropp, og opplever ikke en følelse av eierskap, komfort eller stolthet i kroppen sin.

Klikk og les

Barn som har opplevd overgrep vil kunne oppleve at erfaringene har satt seg i kroppen. Kroppen har en form for økt beredskap barnet ikke kontrollerer selv. F.eks. vil en hånd på skulderen kunne føre til «vekking» av disse negative av minnene og lede til økt aktivering og stressrespons hos barnet.

Obs: Stressresponsen kan være «Fight», men den kan like gjerne være «freeze». Eller som vi snakket om i 2. samling: Aktiv forsvarsrespons og passiv forsvarsrespons.

Til kursholder: Let etter eksempler fra egen praksis som kan belyse dette mer ved behov.

Bilde 26

GRUPPEAKTIVITET

REFLEKSJON I GRUPPA

Har dere tanker, spørsmål eller erfaringer rundt kropp og grenser?



26

Gruppeaktivitet.

Refleksjonsoppgave: Har dere tanker, spørsmål eller erfaringer rundt kropp og grenser?

Først to og to (2-3 min)

Opplyst deltagerne om at de må vurdere hva de ønsker å dele i gruppa, særlig med tanke på fosterbarnet.

Bruk så fem minutter til deling og refleksjon rundt det som blir delt. Den ene kurslederen bør lede diskusjonen mens den andre noterer deltakerens forslag på flip-over.

Bilde 27



Les overskriften

Å oppleve trygghet kommer ikke bare fra å ha en følelse av kontroll over din ytre verden, men også fra å ha en følelse av kontroll over hva som foregår inni deg selv.

Traumetriggere kan forårsake fysiske og følelsesmessige reaksjoner som truer barnets følelse av trygghet.

Når et barn blir utsatt for en traumatisk hendelse vil lukter, lyder, ting, steder, mennesker, ord, farger, vekke minner til den traumatiske opplevelsen.

Klikk

En lyd, lukt eller sted kan vekke sterke og forstyrrende følelser knyttet til det opprinnelige traumat. Noen ganger kan barnet forstå hva som skjer, men ofte er reaksjonen ubevisst – noe som kan gjøre det enda mer skremmende.

Klikk

Traumetriggere kan føre til atferd som kan virke uforståelig. Men sett i lys av traumat er det egentlig veldig forståelig, da atferden kan ha vært meget hensiktsmessig på det tidspunktet traumat pågikk.

Bilde 29



IDENTIFISERE TRAUMETRIGGERE

- Når ditt barn eller ungdom har en reaksjon, noter deg:
 - Når
 - Hvor
 - Hva
- Når det er mulig, begrense eller skjerm barnet fra triggerne.
- Del dine observasjoner med partner, kontaktperson og biologiske barn der det er hensiktsmessig

Et barn som har hyppige og sterke følelser i møte med traumetrigger kan trenge hjelp og støtte til å identifisere trigger og hjelp til å håndtere og redusere intensiteten av reaksjonene. Ingen forventer at vi skal være barnets terapeut, men vi kan være en trygg voksen som bryr seg og som hjelper. (Vi snakker mer om dette i 7. samling: bli barnets advokat.)

Det er noe du kan gjøre:

Når vi skal forsøke å identifisere traumetrigger er første oppgave å være observant. Siden barnet ditt ikke alltid vet hva som forårsaker reaksjonene, kan det hende du må være litt detektiv for å finne sammenhengen mellom en reaksjon på en foreløpig ukjent trigger.

Klikk

Når barnet ditt har en reaksjon, se etter mønstre og vær oppmerksom på:

Klikk

Når det skjedde

Klikk

Hvor det skjedde

Var det på skolen? Hjemme? Et spesielt rom eller et spesielt sted i rommet?

Klikk

Hva som skjedde før reaksjonen kom.

Prøv å identifisere mennesker, severdigheter, lyder og andre tegn som kan ha vært traumetrigger for barnet ditt. Triggere kan noen ganger være lette å identifisere og forstå – for eksempel reaksjoner på høye lyder for et barn som var vitne til en skyting. Men det kan også være vanskelig å finne triggeren – f.eks. at en sang som spilles på radioen ble spilt da en traumatisk hendelse skjedde.

Klikk

Når du har identifisert potensielle traumetriggere, kan det være mulig å redusere barnets eksponering. I det lange løp vil vi hjelpe barnet til å håndtere sine reaksjoner på traumetriggere. Men i begynnelsen - spesielt med barn som er for unge til å forstå sammenhengen - kan den beste måten å hjelpe barnet på, være å forsøke å redusere eksponeringen.

Klikk og les

Bilde 30



Gruppeaktivitet:

En av kurslederne leser opp historiene og spør gruppa mens den andre gjør notater på flip-over og bidrar til å holde oversikt i rommet.

Vi skal nå jobbe med traumetriggere, og vi starter med å høre om tre situasjoner hentet fra historiene til noen av barna vi møtte i 1. samling.

Tommys historie

Tommy er 5 år gammel og ble plassert i fosterhjem da moren Vibeke ble psykisk syk (psykose). Hun ropte og romsterte i leiligheten og ble etterhvert hentet av politiet og kjørt bort i ambulanse.

Fosterforeldrene til Tommy hadde nylig en mindre uenighet angående familiens økonomi. Tommy kommer inn i rommet akkurat idet fostermor hevet stemmen. Tommy fryser til, klapper hendene på ørene og løper og gjemmer seg under sengen mens han roper «stopp, stopp, stopp» om igjen og om igjen.

Hva kan triggeren være her, tenker dere?

Bruk to min på innspill og samtale – Gå så videre til Hamid historie.

A series of horizontal blue lines for taking notes.

Hamid sin historie

Hamid er 17 år gammel og har vært i fosterhjem i litt under et år. Han har i oppveksten vært vitne til foreldrenes konflikter og krangler. Han har ligget våken mange netter og hørt sin mors skrik og lyden av møbler som ble kastet rundt i huset. Hamid forsøkte å gripe inn i en krangel mellom foreldrene. Faren utøvde da så kraftig vold mot Hamid at han måtte på sykehus.

På en fest blir Hamid vitne til at en annen gutt snakker stygt til venninne av Hamid. Når gutten dytter til jenta reagerer Hamid spontant og slår gutten ned og sparker ham mens han ligger nede. Når kontaktpersonen fra barnevernet i samtale spør Hamid om hva som skjedde, svarte han: «Jeg vet ikke, jeg gikk bare inn i drapsmodus».

Hva kan triggeren være her, tenker dere?

Bruk to min på innspill og samtale – Ikke alltid lett å finne en klar sammenheng/forklaring på reaksjonen selv om triggeren kanskje er mer tydelig? – Gå så videre til Jans historie.

Jans historie

Jan er 12 år gammel, og har vært i fosterfamilien i seks måneder. Fra tidlig barndom levde han med sin mormor og morfar, men kom til fosterhjemmet etter at morfar døde, og mormor fikk dårlig psykisk og fysisk helse. I løpet av de siste seks månedene har Jan avvist alle fosterforeldrenes forsøk på å snakke om morfar, og har også gitt opp idrett og andre aktiviteter han pleide å gjøre sammen med morfaren.

Fosterfamilien spiser alltid frokost sammen med Jan. Selv om han ikke sier så mye, møter han opp hver dag. Men plutselig en dag da Jan kommer inn, stopper han opp. Han ser stivt på frokostbordet og sier «Jeg er ikke sulten», og går ut igjen.

Hva kan triggeren være her, tenker dere?

Bruk to min på innspill og samtale – kommenter at det ikke alltid er lett å finne en klar trigger.

Les gjerne opp hele historien til Jan igjen. Triggeren er at fosterforeldrene hadde kjøpt frokostblandingen Jan spiste den dagen morfaren døde. Ikke veldig lett å skjønne for fosterforeldrene.

Bilde 31



Tenk på ditt fosterbarn.

Klikk

Basert på hva du vet om hans eller hennes traumehistorie, har han eller hun vist noen oppførsel eller reaksjoner som kan ha vært på grunn av traumetriggere?

Deltagerne jobber 3-4 min alene. Bruke så fem minutter til samtale/oppsummering.

Bilde 32



Barns reaksjoner på traumetriggere kan være uventede, forvirrende og frustrerende, noe som gjør det enda viktigere å se oppførselen gjennom traumebriller. Husk, at barn som reagerer på traumetriggere, ofte ikke forstår hvorfor reaksjonen skjer og at de ikke har kontroll over reaksjonen.

La oss nå snakke litt om hva du kan gjøre for å hjelpe barnet når han eller hun opplever en reaksjon på en trigger.

Klikk

Pass på at barnet ditt ikke blir skadet eller skader andre i situasjonen.

Klikk

En traumetrigger kan gjøre at barnet følelsesmessig er tilbake i en skremmende eller vond situasjon. Prøv å få barnet til å fokusere på situasjonen her og nå. Snakk rolig. Du kan gi barnet et glass kaldt vann å drikke. Noen barn synes fysisk kroppskontakt er fint (klem, stryke på ryggen, ta på skulder etc), andre synes det er ubehagelig.

Klikk

Når barnet begynner å roe seg, gjenta tydelige og rolige beskjeder om at barnet er trygt. Gi barnet en sjanse til å fortelle deg hva som skjedde. Oppmuntre barnet til å beskrive fysiske fornemmelser og følelser.

Klikk og les

Det kan være nyttig å gjenta eller omformulere barnets ord for å bekrefte at du forstår.

Klikk

Respekter og normaliser barnets opplevelse ved å anerkjenne hvor ekte og overveldende det måtte føltes. Påminn barnet om at reaksjonene på traumetriggere er normale. Det er slik hjernen vår beskytter oss mot fare og noen ganger fortsetter hjernen å reagere selv når faren er forbi.

Klikk

Hjelp barnet ditt å forstå at den nåværende situasjonen er forskjellig fra tidligere erfaringer. Selv om traumetriggerne kan få barnet til å føle seg som om dårlige ting fortsatt skjer, er hendelsene over, og nå er du der for å beskytte og hjelpe.

Klikk og les

Vær sensitiv på situasjoner som kan trigge barnet. Å presse barn inn i vanskelige situasjoner vil kunne styrke barnets følelse av å være misforstått og ikke ha kontroll.

Å forstå og overvinne traumetriggere tar tid, men intensiteten av reaksjonene på triggerne reduseres vanligvis over tid, spesielt når barnet ditt blir klar over hva som forårsaker disse reaksjonene.

Bilde 33



Vi kan styrke barna våre ved å hjelpe dem med å utvikle sin egen strategi for å takle traumetriggere eller andre stressende situasjoner.

SOS er en teknikk som kan være nyttig. Du kan trene på denne teknikken sammen med barnet ditt. SOS er:

Klikk og les x 6

Bilde 34



For å bruke SOS effektivt, må barna ha en ide om hva som hjelper dem til å roe seg når de føler seg opprørt eller stresset. Det kan være:

Klikk og les x 5

Du kan hjelpe barnet ditt til å finne ut hvilke aktiviteter og strategier som fungerer best i ulike situasjoner ved å fylle ut «SMS – StressMestringsStrategier»-skjemaet. Dette er et skjema du kan bruke for deg selv eller sammen med barnet.

La deltagerne jobbe med «SMS – StressMestringsStrategier»-skjemaet, bruk 5 min. Kort refleksjon i plenum.

Bilde 35



Nå skal vi straks gå inn for landing. Før den siste øvelsen tar vi med oss et sitat:

Les teksten

Bilde 36



Oppsummering:

Del ut gule lapper.

Alle skriver to momenter de vil ta med seg fra samlingen i dag.

Be deltagerne dele i plenum. En kursleder skriver dem på tavla.

VIKTIG: Kurslederne tar vare på lappene, de skal brukes på neste samling

Følelsetermometeret! Hvor er vi?

Neste samling er....

Bilde 37



Takk for i dag!