

Om å bygge styrke og håp- Narrativ forståelse og praksis

v/ Eide, Gunnar og Fladstad, Torunn (2020)

Et nyttig perspektiv i arbeid med barn og unge med utviklingstraumer er Narrativ forståelse og praksis. Dette perspektivet passer som hånd i hanske med traumebevisst forståelse og omsorg. Ordet narrativ betyr fortelling. Sentralt i utvikling av denne teorien og praksisen er australieren Michael White. Kort fortalt kan man si at en narrativ tilnærming innebærer en respektfull, ikke-dømmende holdning, som ser det enkelte mennesket som eksperten i eget liv.

I en narrativ forståelse er man opptatt av hvordan vi forstår oss selv, og forholdet til andre mennesker, gjennom de historier vi forteller om vårt liv. Våre fortellinger sier noe om vår identitetsoppfatning og påvirker måten vi lever våre liv på. Til alle tider vil det være noe som dominerer i våre fortellinger. Dette kan både være av positiv karakter, som f.eks. det å lykkes med noe; på skole, i jobb, være god til noe, ha venner o.l. Eller av negativ karakter, som å være utsatt for bekymringer og sykdom, eller enda mer alvorlig å være utsatt for krig og flukt og frarøvet sitt familieliv.

Utviklingstraumatiserte barn og unge har til felles at de over tid har vært gjennom store og vanskelige utfordringer, noe som preger dem i forhold til både tillit til omverdenen, men også i synet på seg selv. Det dominerende fokuset i deres liv er ofte på smerte og vonde opplevelser og deres «selvfortellinger» kan bli lite nyanserte.

Din måte å møte dette på kan være av avgjørende betydning for å få øye på ressurser og mestring, og kan dermed være med å påvirke de unges selvoppfattelse. Konsentrerer vi oss om den smertefulle historien alene, kan vi komme til å styrke opplevelsen av å være et offer og hjelpeløs. Det å også bli opptatt av hvordan de klarte å stå i vanskelige situasjoner, hvordan de responderte på vanskelighetene og initiativ de har tatt for å komme igjennom det smertefulle, kan være med å styrke deres selvoppfattelse og medføre at de kan se på seg selv ikke bare som et offer, men også som en aktør i eget liv.

Målet med å arbeide med de unges historier og fortellinger er ikke å få skiftet ut en vond historie med en god historie, men få fram mer nyanserte historier om dem selv som også inneholder noe de er stolte over, har lykkes med samt å få øye på hvordan de har klart seg igjennom de vanskelige situasjonene i livet.

Vi snakker her om et dobbelt perspektiv i historiene som fortelles, eller dobbeltlytting som vi liker å kalle det. Dette er en bevisst holdning i møte med



mennesker og er på mange måter avgjørende for at man både opplever forståelse og støtte for det som er vanskelig, men også blir sett for det man gjørdels for å holde det ut, men også for å mestre og komme videre i livet.

Når livet er dominert av vanskelig og smertefulle opplevelser så blir en lite bevisst på hva en både har gjort av positive ting og hvilke gode egenskaper en besitter. Selvfortellingen er ofte negativ. Ved ensidig fokus på det negative ender man gjerne i en offerrolle. Ved også å ha fokus på styrker, egenskaper og ferdigheter, så ønsker vi at de unge skal få øye for disse aspekter i sitt liv slik at aktørperspektivet blir en del av deres selvfortelling.

Hva mener vi, og hva vil vi med dette? Den danske narrative terapeuten og psykologen Anette Holmgren skriver i sin bok «Fra terapi til pedagogikk»:

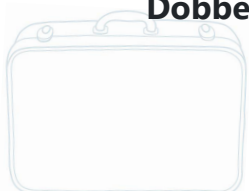
Et menneskes hemmelighet ligger i dets kunnen, idet som det kan og gjør. Derfor kan det være en god ide å uttale seg om de ferdigheter personen har.... Mange mennesker er ikke oppmerksomme på det de kan, fordi det har blitt en selvfølge for dem, eller fordi alle andre snakker om det de ikke kan. Deres ferdigheter er ikke en del av deres selvfortelling.

Derfor legger vi vekt på, i arbeidet med barn og unge, at både deltakerne og ansatte bekrefter alle de ferdigheter og egenskaper de får øye på underveis i prosessen og har lagt merke til i dagligdagen. Vi blir «ferdighetsfinnere». Begrepet «ferdighetsfinnere» er oversatt fra engelsk «Ability Spotting». Et begrep den engelske barnepsykiater Elsbeth McAdam anvender i sin praksis med sårbare og utsatte barn og unge. Hun opplevde at når man satte fokus på talenter og egenskaper hos disse barna, og fikk andre til å bekrefte det, så medførte det en positiv endring i de unges selvoppfatning.

Det er to sentrale temaer i «ferdighetsfinning» og tilbakemelding til de unge. Det ene er å benevne det man ser at barnet eller ungdommen behersker, er god til, sette ord på resurser o.l. Det andre – og kanskje – det viktigste er å benevne hvilken betydning vedkommende har for en.

Eksempel: I en øvelse med «Tankekart» sier Amir at Nazrullah er et godt menneske og en god venn. Han blir spurt om han kan gi et eksempel på dette. Han svarer: «Om natten når jeg våkner av mareritt, så vekker jeg ham. Han henter te til meg og snakker med meg. Han er som en bror.»

Dobbeltlytting

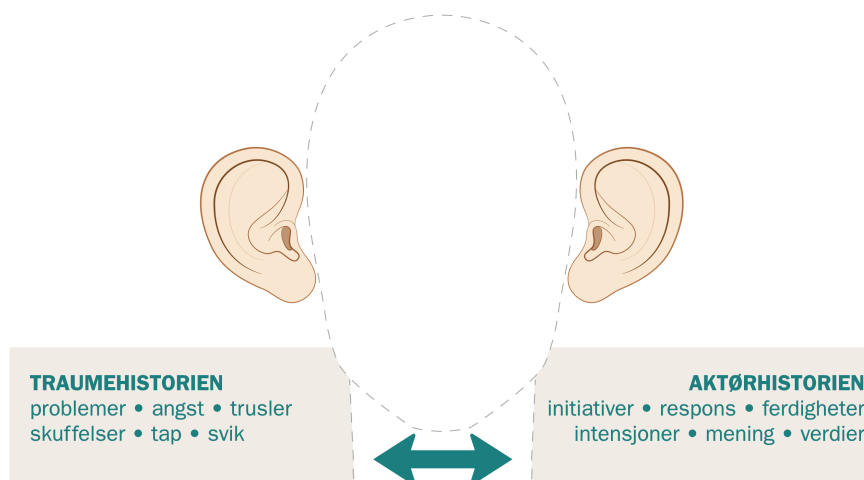


Målet med å arbeide med de unges historier og fortellinger er ikke å få skiftet ut en vond historie med en god historie, men få fram mer nyanserte historier om dem selv som også inneholder noe de er stolte over, har lykket med samt å få øye på hvordan de har klart seg igjennom de vanskelige situasjonene i livet. Dette bidrar til å bygge styrke og håp.

Vi snakker her om et dobbelt perspektiv i historiene som fortelles, eller dobbeltlytting som vi liker å kalle det. Dette er en bevisst holdning i møte med mennesker, og er på mange måter avgjørende for at man både opplever forståelse og støtte for det som er vanskelig, men også blir sett for det man gjør dels for å holde det ut, men også for å mestre og komme videre i livet. For deg som hjelper er det å øve og praktisere dette nyttig for at det skal bli en del av forsterke den daglige relasjonelle omsorgen.»

«Jeg visste jeg var et godt menneske, men det gjør bare så godt å høre det fra andre» som en ung jente fra Somalia uttrykte det, etter at både ansatte og ungdommer fortalte henne hvilken betydning hun hadde for dem.

Dobbeltlytting - Parallelle prosesser



Et eksempel på dobbeltlytting:

I en gruppesamling med «Livets tre» fortalte en ung gutt fra Eritrea om flukten gjennom Libya. En flukt full av farer og redsler. Han hadde vært redd, tenkt at han ville dø og så ikke noe håp. I første del av lyttinga til historien var vi opptatt av å bekrefte følelsene og tankekaoset som dominerte hos han, samt at vi prøvde å normalisere de reaksjonene han hadde, ikke minst ved at de andre i gruppen kunne gjenkjenne de samme reaksjoner. Etter hvert dreide vi historien over ved å spørre hva han gjorde for å holde ut denne uhyre vanskelige situasjonen. Han

fortalte oss da at det i reisefølget var en gammel mann som han bestemte seg for å hjelpe. Han skaffet han vann underveis, hjalp han av og på lastebilen når det var pauser i ørkenen, og så til at han kom fram til bestemmelsesstedet sammen med de andre. Vi som hørte på historien, satte ord på de initiativ og handlinger han utførte på tross av egen redsel. Han viste omsorg og empati og var handlingsorientert til det beste for andre – «og også meg selv», tilføyde han: «Redselen min ble litt mindre når jeg kunne konsentrere meg om et annet menneske.»

I første del av historien var fokuset «offeret», hvor vanskelig det kan være, hvor redd man kan bli og hvilke vonde tanker man kan få i problemfylte situasjoner. Deretter dreier fokuset over på «aktøren». Det fokuseres på hva man gjorde for å holde situasjonen ut og komme seg ut av situasjonen. Fokuset er på egne initiativ, ressurser og ikke minste gode tilbakemeldinger fra andre. I denne prosessen opplever vi ofte at ungdommene sitter igjen med en god følelse over hva de har gjort istedenfor kanskje å skamme seg eller føle skyld for det som var vanskelig.

