

Om å gjøre traumene mindre sentrale

Anette Andersen og Pål Solhaug, RVTS Sør 2021.

For å finne ut hvem vi er i dag, og hvem vi håper på å bli, tar vi alle i bruk livshistorien vår med sine opp og nedturer. I historien vår kan vi oppdage hvor vi kommer fra, hvilke omgivelser vi er vokst opp i, tingene vi har omgitt oss med og menneskene vi har rundt oss. Alt dette hjelper oss med å vite hvem vi er, og hvilken plass i verden vi har.

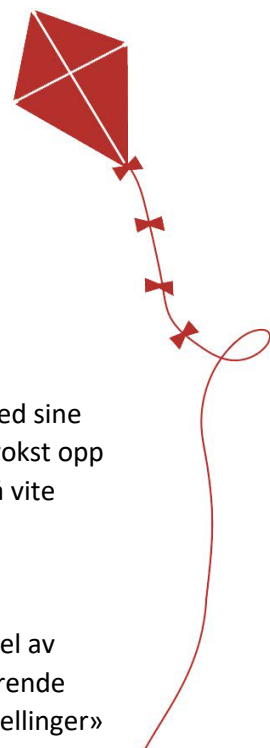
Utviklingstraumatiserte barn og unge har til felles at de over tid har vært gjennom store og vanskelige utfordringer. Disse erfaringene vil også få en plass i fortellingen, og bli en viktig del av barnets eller ungdommens orientering og utforskning av hvem de er. Faren er at det dominerende fokuset i deres liv ofte er på smerte og vonde opplevelser. Det kan føre til at deres «selvfortellinger» kan bli lite nyanserte (Fladstad & Eide, 2020). Et interessant funn fra forskning på traumer og post traumatisk stress viser at de som plasserer den traumatiske hendelsen som en *sentral del* av sin selvbiografi, altså der traumet får definere hvem de er som person, har høyere grad av PTSD enn de som ikke gir traumet så stor plass. I tillegg til høyere grad av PTSD ser det ut som om det også holder personen bort fra å bli friskere fra PTSD (Blix et al 2016). Dette viser oss at det er viktig at vi i vår iver etter å integrere traumet, må passe oss å ikke må gjøre traumet til det *sentrale* i personens liv. Vi må ha fokus på alle sider av livet, ikke bare traumene. I Kofferten min og meg blir det derfor til sist viktig å stille spørsmålet: Hvordan kan vi hjelpe barn og unge til å gjøre traumet *mindre* sentralt for livshistorien og det som definerer hvem de er?

Å utvide livsfortellingen

I følge Fladstad og Eide (2020) er vår måte å møte livshistorien avgjørende 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 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. Det kan også bidra til at de kan se på seg selv som en aktør i eget liv, ikke bare som et offer. Målet med å arbeide med de unges historier og fortellinger er ikke å bytte ut en vond historie med en god historie, men få fram mer nyanserte historier 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 (Fladstad & Eide, 2020). Vi håper Kofferten min og jeg kan være et nyttig verktøy i denne utforskningen.

Å utvide opplevelsen av seg selv

Ofta får traumatiserte barn og unge et begrenset selvbylde. Det vonde de har opplevd blir det som definerer hvem de er. For eksempel kan de omtale seg som; "Jeg er fosterbarn", "jeg er barn av en rusmisbruker", eller "jeg den den som lager trøbbel". Da blir det viktig å hjelpe barn og unge med å nyansere og utvide fortellingen om seg selv. Gjennom å bli bevisst de ulike fortellingene kan de få hjelp til å se andre sider av seg selv som definerer hvem de er som menneske. De er så mye mer enn traumene sine, og som hjelper må vi passe på å fokusere på alt det som ikke handler om traumene.



Setningsstartere som verktøy

Å få barn i alle aldre til å forstå det abstrakte med hvem jeg er, kan være vanskelig.

Setningsstartere kan være en aktivitet for å øke selvbevissthet og utvide bilde av hvem jeg er utover traumene mine. Oppmuntre barnet til å fullføre setninger. For eksempel:

- Jeg kjeder meg når...
- Jeg har et godt minne om..
- Jeg trives sammen med...
- Jeg blir sint når ...
- Jeg føler meg lykkelig når ...
- Jeg føler meg rolig når ...
- Jeg føler meg ulykkelig når ...
- Jeg skulle ønske jeg ikke måtte ...
- Jeg liker ...
- Jeg er interessert i ...
- Jeg drømmer om...
- Jeg ønsker å forandre...
- Hvis jeg var (personens navn), ville jeg ...
- Jeg vet at jeg kan stole på ...
- Jeg er god til....
- Jeg er ikke så god til...
- Jeg ønsker meg...

Referanser:

Blix, I. et al (2016). The launching and ensnaring effects of construing a traumatic event as central to one's identity and life story. Cognitive Psychology 30 (4), 526-531.

Glad, K. A. et al (2019). Cross-lagged association between symptoms of Posttraumatic Stress Disorder and perceived centrality of a terrorist attack. Clinical Psychological Science.

Eide, G., og Fladstad, T. (2020) Traumebevisst og relasjonsbasert omsorg. Veileder for ansatte i statlige mottak for enslige mindreårige asylsøkere. RVTS Sør og UDI.

