

## Om trygghet

Anette Andersen og Pål Solhaug, 2021, RVTS Sør

Fra vi er født starter vi med å knytte oss til andre, og denne tilknytningen handler om behovet for å føle seg trygg. Spebarnet trenger andre for å kjenne seg trygg, både for å utforske verden, men også for å få trøst og støtte (Brandtzæg, Smith og Torsteinsen, 2011). Det vil si at å kjenne seg trygg er et grunnleggende menneskelig behov som er uløselig knyttet til andre mennesker, og dette gjelder hele livet. Men å kjenne seg trygg er ikke alltid mulig. Verden og livet er alltid fullt av usikkerhetsmomenter, det er slik verden er. Det motsatte av trygghet, å føle seg *utrygg*, har en viktig funksjon ved at det hjelper oss med å overleve. I følge Panksepp (2012) har vi et fryktsystem i hjernen som er utviklet for at vi skal kunne forutse og håndtere fare. Dette fryktsystemet er medfødt. Når systemet aktiveres motiverer det oss til å handle for å beskytte oss, og hjelper oss dermed med å overleve. Vi motiveres til å gjøre noe for å fjerne følelsen av utrygghet, for eksempel søke andre mennesker for å få hjelp, flykte bort, fryse fast eller kjempe mot. Å dekke trygghetsbehovet er med andre ord noe vi instinktivt gjør hele tiden for å ivareta oss selv, familien eller flokken vi hører til.

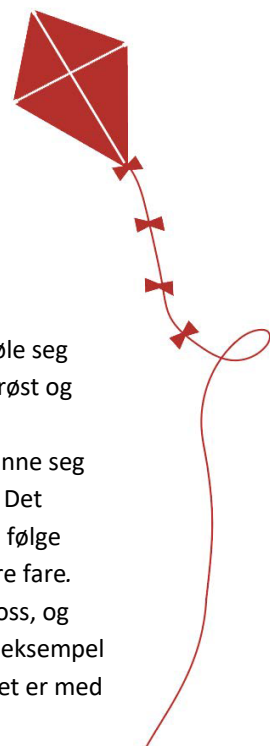
Et annet perspektiv på trygghet og utrygghet er at det å kjenne på utrygghet er en nødvendig for utvikling. Panksepp fremhever at en moderat grad av utrygghet har en funksjon fordi læring innebærer at en tørr å bevege seg litt ut av komfortsonene for utforsking, nysgjerrighet og nylæring. I stressteori er det vanlig å gradere stress fra sunt til giftig stress. Sundt stress som er kontrollerbart og forutsigbart gir grobunn for vekst og utvikling av motstandskraft, mens giftig stress som er ukontrollerbart, uforutsigbart og vedvarende gir grobunn for utvikling av sårbarhet.

Vi kan si at følelsen av trygg/utrygg er ikke enten/eller, men snarere en gradering fra lite til mye. Mye utrygghet over tid ikke er bra for utviklingen. En utfordring for traumatiserte barn og unge er at de har tilpasset seg til å leve i en utrygg verden ved å være i konstant alarmberedskap. Da skal det mye til for å føle seg trygg, og lite til for å føle seg utrygg. Selv om omgivelsene objektivt sett synes trygge, vil den subjektive opplevelse av utrygghet være sterkere. Med andre ord, det å *være* trygg ikke alltid er det samme som å *føle seg* trygg. Det gjør at det er vanskelig å måle om noe er trygt eller utrygt, fordi å kjenne seg trygg/utrygg er en subjektiv opplevelse. Vi kan heller ikke se om noen er trygge/utrygge fra utsiden. Når noen er stille og rolige tolker vi det ofte som at han eller hun er trygg. Det stemmer ikke alltid. Å være rolig og stille kan også være en stressrespons; frys eller unngåelse. Det ytre uttrykket er rolig, men på innsiden er en utrygg og redd.

### Å kjenne seg trygg handler om jeg, men mest av alt om vi

Trygg inni seg selv handler om å kunne regulere følelser fra uro, fortvilelse og stress til å finne ro og hvile. For å finne ro og hvile, må vi forstå sammenheng og skape mening, selv om situasjonen er vanskelig, slik at ting blir håndterbart. Når et utrygt barn eller ungdom er redd, der det tilsynelatende ikke er noen stor fare, blir det vanskelig å finne en sammenheng mellom situasjon, tanke, følelse og handling. Dette fører til at både situasjoner og indre opplevelser blir uforståelige, meningsløse og uhåndterbare. Daniel Siegel (2012) sier at definisjonen på god psykisk helse «er en tilstand av integrasjon». I en slik forståelse handler altså god integrasjon om at det er en harmonisk flyt av informasjon mellom situasjonen, tanker, følelser, sanser og handling. Når integrasjon er blokkert eller satt under press på grunn av stress eller traumer vil vi få vansker med å tolke både den ytre og indre verdenen, og vi vil kjenne oss utrygge.

Trygg inni seg selv er også nært forbundet med begrepet selvfølelse. En god selvfølelse vil si å oppleve seg selv som trygg på egne meninger og følelser, og ha en dyp opplevelse av verdi. Det handler om å føle at noen er glad i meg, at jeg har tillit til andre, at jeg kan stole på andre, at jeg kan få trøst av andre og at andre vil meg



vel. Å kjenne seg trygg sammen med andre handler om å kjenne at jeg hører til i en gruppe eller flokk, og i en kultur som er kjent og som gi en følelse av et "vi". Følelsen av tilhørighet dreier seg om å føle seg velkommen i fellesskapet, at jeg føler meg kjent, kan slappe av og være meg selv. Motsatsen er å være i en sammenheng der alt og alle er nytt og ukjent, der jeg føler meg fremmedgjort, usikker og anspent.

Å kjenne seg trygg inni seg selv er et resultat av å kjenne seg trygg sammen med andre. Evnen til å føle seg trygg på andre lærer vi i de tidlige relasjonelle erfaringene. Barn eller ungdom med relasjonelle traumer utvikler ofte en grunnleggende utrygghet på at andre mennesker kan hjelpe dem med å føle seg trygg. Tvert imot har andre mennesker påført dem det vonde, og derfor kan de heller ikke gå til andre mennesker for å få trøst og støtte. Utviklingstraumer handler også om konsekvensen av å leve i utrygge og uforutsigbare omgivelser, for eksempel neglekt, krig, eller ikke ha nok mat eller vann. Å kjenne seg trygg handler derfor også om omgivelsene som vi lever våre liv i. Vi trenger å ha trygge rammer og struktur i hverdagen, og livet generelt. Å kjenne seg trygg i omgivelsene er nært forbundet med begrepet sikkerhet.

## Hvorfor fokus på trygghet i traumebevisst praksis?

I The national child traumatic stress networks (Blaustein m.fl, 2003) råd om behandling for komplekse traumer står det: «Den første behandlingsoppgaven er å skape trygghet og omsorg for barnet. Først når dette er gjort er det det mulig å hjelpe med utvikling av ferdigheter som har gått tapt eller som aldri er utviklet».

I arbeid med traumatiserte barn og unge må vi derfor tenke trygghet først. Dette fordi konsekvensen av å leve med kroniske belastninger ofte fører til en grunnleggende opplevelse av utrygghet. På mange måter kan man si at en helt sentral konsekvens av utviklingstraumer handler om å kjenne seg utrygg. Trygghetsbygging er med andre og noe av det viktigste, men også kanskje noe av det vanskeligste vi kan bidra til.

## Hvordan legge til rette for å bygge trygghet?

Vi sier ofte at vi ønsker å bygge trygghet, men vi kan ikke bygge trygghet for andre. Å føle seg trygg kommer innenfra. Vi kan *legge til rette for* å bygge trygghet ved å huske på, ha fokus på og løfte frem hva som gir følelse av trygghet, og hva som gir følelse av utrygghet for den vi skal hjelpe.

*"Konsekvenser av traumer er at vi kan føle oss utrygg på alle former for trygghet"*

(Bath, 2018)

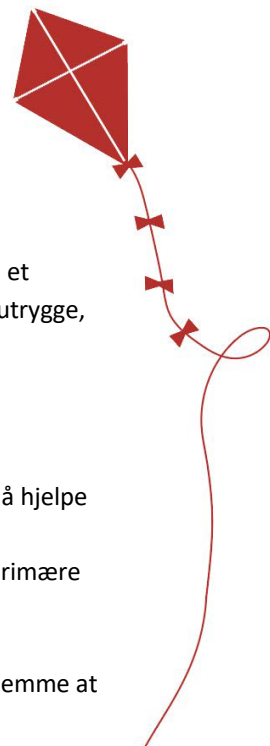
Howard Bath har gitt oss et verktøy ved å dele inn trygghet i fire områder som vi kan fokusere på når vi skal legge til rette for å bygge trygghet hos barn og unge som er traumatiserte.

1. **Fysisk trygghet:** Å ha trygge omgivelser. Som hjelpere må vi legge til rette for at verden er et trygt sted å være. Det kan handle om fysiske forhold i omgivelsene; størrelse på rommet, lyset eller bilder på veggene. Det kan også handle om sanseinntrykk som syn, lyd, berøring, smak og lukt. Fysisk trygghet handler også om å lage rammer og struktur i hverdagen, slik som døgnrytme, ritualer, faste måltider med mer. Traumatiserte barn og unge kan være sensitive for nye situasjoner, endringer i rutiner, overganger eller overraskelser. Selv hyggelig situasjoner kan være vanskelig og overveldende. Vi må derfor hjelpe til med å gjøre situasjoner oversiktlige, forutsigbare og kjente. Ett av dilemmaene med fysisk trygghet er at hjelperen hele tiden må bevege seg mellom behovet for å skape trygge rammer og struktur, og barnt eller den unges behov for trygghet gjennom å ha kontroll ved å ta selvstendige valg. Dette fordi barn og ungdom trenger også å være med å bestemme over livet sitt, det er viktig for å bygge en trygg selvfølelse.



2. **Emosjonell trygghet:** Barn og unge må vite og erfare at følelser, tanker og oppfatninger som uttrykkes, blir akseptert og respektert. Som hjelpere må vi hjelpe til med de vanskelige følelsene. I møte med barn og unge som gir uttrykk for utrygghet kan vi ofte bli rasjonelle og si «du må ta deg sammen» og «sånn kan du ikke oppføre deg». Dette er sjelden hensiktsmessig, for gjennom forståelsen av hjernens fungering, vet vi at i en situasjon som oppleves farlig settes fornuften ut av spill, fordi den kan hindre oss i å reagere raskt nok. For å trygges trenger derfor barn og unge å få *bekreftet* følelsen med for eksempel; "Hvis du tror at det er noen under senga, så forstår jeg godt at du er redd". Jo mer en får hjelp med de vanskelige følelsene, jo større er sjansen for å føle seg trygg. Ett av dilemmaene med emosjonell trygghet er at barn og unge med sterke smerteuttrykk kan trigge sider hos meg som hjelper, som kan gjøre det vanskelig for meg å gi dem den tryggheten de trenger. Voksne må være en trygg «havn» når ting blir vanskelig. Vi må derfor også ha fokus på vår egen utrygghet/trygghet i møte med barnet eller ungdommen. Samregulering og reguleringsstøtte, ikke straff og konsekvenser, er viktige verktøy for å legge til rette for emosjonell trygghet.
  
3. **Relasjonell trygghet:** Tilknytnings- og selvpsykologien har lært oss at indre trygghet og solid selvfølelse bygges gjennom ubetinget kjærlighet, omsorg og bekræftelser. Som hjelpere må vi gi ubetinget kjærlighet. Vi må formidle at vi liker barnet og ungdommen *med*, ikke på tross av, sine «feil og mangler». Barnet eller ungdommen må føle seg elsket, før de klarer å elske seg selv. Hjelperen må tørre å være følelsesmessig nær slik at ungdommen erfarer at: «Jeg kan kjenne hvordan det er å være deg». Det betyr at barn og unge trenger erfaringer med å kjenne på nærhet og kjærlighet til andre mennesker. Hjelperen må være fysisk tilgjengelig og faktisk til stede for barnet og/eller ungdommen. Traumatiserte barn og unge kan være sårbare for forandringer, dvs at jeg som hjelper må være forutsigbar i hva jeg sier og gjør slik at vi kan bygge tillit. Vi må ikke skifte for mye frem og tilbake, vi må fremstå forutsigbare. Trygghet bygges også gjennom å dele gleder og støtte nysgjerrighet og utforskning. Like mye som støtte og trøst, må hjelpere derfor legge til rette for lek og nye opplevelser. Ett av dilemmaene med relasjonell trygghet kan være at barnet og ungdommen har en grunnleggende mistillit til andre. Når de kjenner på følelsen av nærhet til andre vil de støte bort. Dette kan være forvirrende både for barnet og den voksne. Det kan derfor også gjøre det vanskelig å etablere en relasjon som barnet tåler over tid.
  
4. **Kulturell trygghet:** Kulturell trygghet handler om at vi må gi signaler om at *du hører til* her hos oss, i vårt kulturelle felleskap. Barn og unge skal kjenne at de regnes med som en av "flokken", at de føler seg velkommen, og at de kan slappe av og være seg selv. Dette kan vi som hjelpere legges til rette for ved at vi for eksempel snakker et «språk» eller «sjargong» som de forstår. Det handler også om at de kjenner seg igjen i omgivelsene gjennom kjente matretter, bilder på veggen, sitte på samme plass ved bordet osv. Det kan også handle om å lage gode og trygge rammer for å være sammen, for eksempel å være tydelig på hva som nå skal skje; når, hvor, med hvem, hva. Det vil si at vi er tydelige på hvordan «vi gjør det her hos oss». Kulturell trygghet handler også om respekt og nysgjerrighet for barnet og ungdommens kulturelle og religiøse ståsted, praksis og forståelse. Ett av dilemmaene med kulturell trygghet kan være balansen mellom det å beholde på sin egenart, og samtidig få en følelse av tilhørighet- et «vi».





## Hva kan hindre oss i å miste fokus på trygghet

Å legge til rette for å bygge trygghet er et kontinuerlig arbeid. Gjentatte traumer kan som sagt føre til et overutviklet stress- og fryktsystem, som gjør at det skal lite til for at barnet og ungdommen føler seg utrygge, og dermed skal mye til for at de føler seg trygge. Det er flere grunner til at voksne kan miste fokus på trygghetsarbeidet, her er noen punkter du bør være særlig oppmerksom på:

1. At andre viktige ting og oppgaver tar fokus fra trygghetsarbeidet.
2. At jeg får sterke følelser, og glemmer å regulere meg selv og dermed glemmer å ha fokus på å hjelpe til med regulering hos den andre.
3. At jeg tenker konsekvenstenkning. Faren er stor for at jeg påfører sekundær smerte på det primære smerteuttrykket.
4. At jeg glemmer at for traumatiserte barn og unge ser verden litt annerledes ut.
5. At jeg glemmer at det er jeg som har ansvaret for å legge til rette for trygghet. Jeg må ikke glemme at traumatiserte ofte trenger hjelp til å føle seg trygge.
6. At jeg glemmer fokus på å lage nye gode minner. Ofte har vi så mye fokus på det vonde at vi glemmer å ha fokus på det gode.

### Referanser:

*Bath, H. & Seita J. (2018). Three Pillars of Transforming Care. Traume and Resilience in the Other 23 Hours. Faculty of Education publishing. The university of Winnipeg.*

*Brandtzæg, Smith og Torsteinsen (2011) Mikroseparasjoner – tilknytning og behandling, Fagbokforlaget, Oslo*

*Panksepp J. & Biven (2012) The archeology of mind: neuroevolutionary origins of human emotion.*

*Siegel, D. (2012). The Developing Mind, 2.utg. New York: Guilford Press.*

*Blaustein m.fl. (2003) Complex Trauma in Children and Adolescents, White Paper from the National Child Traumatic Stress Network Complex Trauma Task Force, [www.NCTSNet.org](http://www.NCTSNet.org)*

