



MÅL FOR DENNE SAMLINGEN:

- **Kunnskap:** Om hvem som kan være særlig sårbar, og hva det gjør med meg som hjelper.
- **Menneskelige ferdigheter:** Å kjenne min egen sårbarhet i møte med de særlige sårbare, og være styrket til å møte denne utfordringen.
- **Verdier/holdninger:** Å møte mennesker ut fra deres behov.





7. SÅRBARHET OG STYRKE

Alle som opplever å bli rammet av en krise, ulykke eller katastrofe er sårbare. Det er likevel noen mennesker som er ekstra sårbare i en krisesituasjon, og som kan gjøre hjelperne fra kriseteamet usikre på hvordan det er best å møte dem.

INNBLIKK

Denne samlingen setter fokus på den doble sårbarheten – både de særlig sårbare kriserammede og den sårbare hjelperen. Kriseteamet må selv komme frem til hvem dere definerer som særlig sårbare i en krise, men vi gir noen eksempler som kan sette i gang refleksjoner. Vi skal i denne samlingen også ha fokus på at det alltid vil være ressurser og styrker som lever helt parallelt med sårbarhet. Også dette vil gjelde den kriserammede og det vil gjelde hjelperen.

INNSIKT

Hvem definerer vi som særlig sårbare?

Vi vil ha ulike preferanser og tanker om hvem som er særlig sårbare i en krise, og hva som gjør dem sårbare. Historien vår, erfaringen vår og egen sårbarhet er med på å forme dette.

Det vil også være med på å forme hva slags hjelper vi er i møte med dem vi definerer som sårbare, når den «vanlige» kommunikasjonsmåten ikke strekker til. En person som er avhengig av en annen kommunikasjonsform enn den vi behersker, er ikke nødvendigvis sårbar i seg selv. Men en kan bli ekstra sårbar i en krise, i møte med et hjelpeapparat som ikke vet hvordan kommunikasjonen best kan foregå. Om vi som hjelpere mister våre trygge kommunikasjonsformer kan vi også bli ekstra sårbare.

Sannsynligheten for at kriseteamet møter pårørende og etterlatte som har et annerledes behov for oppfølging er stor. Dette vil utfordre oss på å bruke andre og kanskje nye måter å tenke oppfølging på.

Veilederen definerer barn og ungdom, asylsøkere, flyktninger og familiegjennforente som utsatte grupper. Gruppen barn og ungdom behandles i samlingen «Barn i krise», men det vi likevel kan trekke fram fra veilederen er at barn ofte kan hjelpes gjennom god omsorg og støtte til barnets omsorgsgivere. Støtte til omsorgspersoner vil indirekte være støtte til barn.

Voksne trenger å forstå barnas følelser og tanker omkring hendelsen, dens årsak, mulige feiloppfattelser av situasjonen og hvordan barna opplevde de voksnes reaksjoner. Barn har også ressurser som vi voksne med fordel kan være bevisste på. Barn tar naturlig pauser fra sorg, smerteuttrykk og sterke følelser. Det er en helt naturlig måte å håndtere en krise på, og det gjør at barna kan hente nye krefter og «reboote» seg.

I samlingen «Kulturelt mangfold» jobber vi med kultursensitivitet i møte med asylsøkere og flyktninger. Mange flyktninger og asylsøkere har opplevd traumatiske hendelser før de kom til Norge. Det kan være krig i hjemlandet. Det kan være overgrep og livstruende situasjoner

på reisen til Norge. Og livet i tvungen eksil kan også by på mange krevende utfordringer som kan slite på en mestringskapasitet i møte med utfordringer. Kulturen de nå lever i er ikke den de er vant til, som de har vokst opp med og kjenner. Alt dette kan føre til at reaksjonene på nye kriser og/eller brå død kan bli sterkere og mer komplekse.

Nedsatt funksjonsevne

En gruppe som veilederen ikke nevner spesifikt, men som av flere løftes opp som en sårbar gruppe er mennesker med nedsatt funksjonsevne. Denne gruppen er en svært sammensatt gruppe med mennesker som har veldig ulike utfordringer og ofte veldig forskjellige behov. I møte med mennesker som har fysiske funksjonsnedsettelse som krever tilpasning språklig (blinde, døve/døvblinde) vil det være behov for å finne ut hva slags type kommunikasjonshjelp som trengs, hva behersker eller foretrekker den kriserammede, og hvor kan denne hjelpen finnes. Det kan være norsk tegnspråk, tegnstøttet tale, tydelig norsk talespråk, skriftlig kommunikasjon, taktil kommunikasjon, tegnspråktolk eller bruk av tekniske hjelpemidler.

Mennesker med en psykisk utviklingshemming kan ha redusert evne til å forstå, rasjonalisere og finne passende mestringsstrategier ved vanskelige livspåkjenninger (Jarle Eknes). Grad av utviklingshemming vil påvirke hvordan sorg kommer til uttrykk og hvordan et dødsbudskap blir forstått. Til forskjell fra den generelle befolkningen, hvor venner, ektefeller og barn utgjør de nærmeste relasjonene, er foreldre og søsken vanligvis de viktigste personene for voksne mennesker med utviklingshemming. Når noen av disse dør, kan tapet bli veldig alvorlig. Det kan være vanskelig å forstå hvorfor mor eller far slutter å komme på besøk, eller hvorfor et søsken (som følge av død) plutselig er blitt borte (Bakken 2015).

I Norge har vi ikke en konkret instans som er ansvarlig for å gi tilbud om sorgstøtte og bistand til personer med utviklingshemming, så i de fleste tilfelle vil det være familie og kommunale tjenesteytere som har slike oppgaver. For kriseteamet vil det være viktig å undersøke hvilke muligheter for videre støtte som fins i nettverket og det kommunale hjelpeapparatet, og så fort som mulig få etablert kontakt slik at den kriserammede er ivaretatt når kriseteamets jobb er ferdig.

Se f.eks. https://www.bufdir.no/Nedsatt_funksjonsevne/ for en mer utfyllende beskrivelse.

Sårbare grupper eller sårbare personer?

Beskrivelsen av Lise, Jon, Omar og Oda som følger nedenfor illustrerer at det kanskje ikke alltid er hensiktsmessig å gruppere eller kategorisere sårbare grupper. Den kan føre til at vi overser at noen andre kan være ekstra sårbare i en krise.

Jon (15) bor i fosterhjem nummer to. Han ble plassert i fosterhjem da han var 3 år på grunn av omsorgssvikt fra foreldrene. Da den første fostermoren døde av kreft klarte ikke fosterfar å ha Jon boende hos seg videre, da Jon ble veldig utagerende etter dødsfallet. I hans nåværende fosterhjem fungerer det rimelig bra, men Jon holder seg mye for seg selv. Han har to søstre han har lite kontakt med utover at han skriver brev til dem, de bor i andre fosterhjem.

Lise (32) er rusavhengig. Hun har lite igjen av nettverk som ikke er rusrelatert. Moren er den eneste i familien og det nære nettverket hun har kontakt med. Prostitusjon, raseriutbrudd, stjeling og redsel for at barna skal bli skadet av Lise eller andre i rusmiljøet har ført til at søsknene og faren hennes har kuttet kontakten, de orker ikke forholde seg til henne mer. Lise er likevel ikke en rusavhengig du ville gjenkjent på gaten. Hun ser alltid velstelt ut. Hun er i fast jobb i en liten regnskapsbedrift. En jobb hun har holdt i 10 år. Mange tror at hun

jobber som frivillig i rusmiljøet, noe både hun og andre i miljøet finner meget morsomt.

Omar (7) kom sammen med sin mor og far til Norge fra Somalia da han var tre år. Det var en strevsom ferd til Norge, og foreldrene opplevde at Omar forandret seg etter turen. Han er mye redd når han er hjemme. Foreldrene prøver å skape trygge og forutsigbare rammer for ham, men det hjelper ikke. På skolen har Omar noen venner og han fungerer godt faglig sett, men også på skolen trekker han seg mye tilbake, er stille og oppleves som redd.

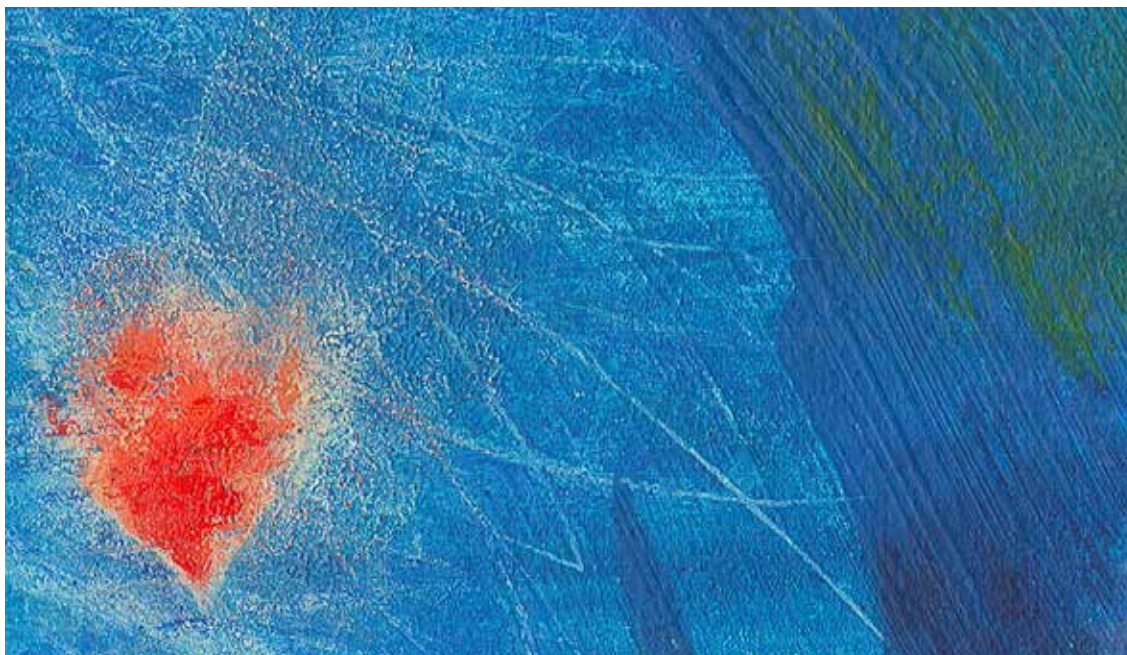
Oda (46) bor sammen med sin mor (87) og far (93). Oda har Asbergers syndrom og lever et tilbaketrukket liv preget av rutiner. Hver dag følger en dagsplan som foreldrene til Oda passer på å følge til minste detalj. I det siste har mor hatt dårlig helse og klarer ikke helt å følge opp rutineene. Far har lenge vært dårlig til bens og kan ikke følge opp i det hele tatt. Oda veksler mellom å fotfølge mor, isolere seg på rommet og bli høyløst når hun blir urolig i møte med en ustrukturert hverdag.

I møte med disse personene vil det antakelig ikke være åpenbart at de er særlig sårbare i møter med kriser. Vi kan overse det. Og kanskje er det heller ikke slik at disse vil være mer sårbare enn andre. Kanskje har tidligere stress og påkjenninger gjort at de har lært seg måter å håndtere slike situasjoner på en god måte?

Jeg som hjelper - Hva vil det si å være sårbar?

I møte med personene ovenfor, med barn, med flyktninger og mennesker med nedsatt funksjonsevne kan vi og skal vi ha fokus på deres sårbarhet i en krise. Samtidig er det et viktig poeng at det noen ganger vil være oss selv som føler på en utrygghet og sårbarhet i møte med mennesker med særlige behov. Det å skulle kommunisere med en person som er døv vil gjøre at vår vanlige kommunikasjon, samtalen, må gjøres via en tolk eller via lapper.

For den døve vil dette kanskje være helt vanlig, men for oss er dette uvanlig, og kan gjøre oss stresset og utrygge. Det å møte Oda i en situasjon der rutineene er helt fraværende



vil kanskje være vel så utfordrende for oss som for Oda. Det å ikke få kontakt med en tilbaketrukket Omar kan få oss til å føle på maktesløshet. Vi er også sårbare i møte med det ukjente og det som vi ikke håndterer optimalt.

Sårbarhet blir av mange sett på som svakhet, som en negativ følelse, og som noe som henger tett sammen med andre negative følelser som frykt, sorg, skam og skuffelse. Det henger noe skamfullt ved det å vise eller kjenne på sårbarhet. Det er noe vi helst vil unngå som vi beskytter oss mot, noe vi motsetter oss å føle på.

Brené Brown delte på et tidligere tidspunkt dette synet på sårbarhet, og sårbarhet var noe hun selv skydde. Hun ønsket ikke forholde seg til sin egen sårbarhet og svakhet. Hun måtte i løpet av sin forskning likevel skifte syn på fenomenet sårbarhet. I møte med dataene sine fra møter med utallige mennesker så hun at sårbarhet er noe vi ikke skal frykte, men omfavne. I tillegg til å være en negativ følelse sier hun i flere av sine publikasjoner og filmer at sårbarhet også er utgangspunktet for alle positive følelser i livet: Kjærlighet, tilhørighet, glede og empati har ifølge Brown alle sin rot i sårbarhet.

“Vi blir noe verdifullt gjennom vår svakhet.”

Odd Kenneth Hillesund

I denne konteksten, som kriseteammedlem, utfordrer Brown oss ved å si at vi kan faktisk ikke klare å være empatiske uten å selv være sårbare. Motsatt vektet: Når vi tar inn over oss egen sårbarhet, da blir vi bedre hjelpere. Når vi klarer å finne en følelse i oss selv som kan minne om den følelsen den andre føler, da er vi gode hjelpere. Det å ha tryggheten til å si at vi ikke har svaret på problemet, vi vet ikke hva som kommer til å skje i den nærmeste framtid. Og å si at vi skal være der sammen med personen. Det innbyr til tillit.

Styrker og ressurser

Den amerikanske psykologen Martin Seligman er grunnleggeren av den positive psykologien. Han retter oppmerksomheten mot gode opplevelser, positive egenskaper hos den enkelte og hvilke omgivelser som kan fremme trivsel og et meningsfullt liv. Istedenfor å spørre «hva er galt?» forsøker vi å finne ut hva som skaper trivsel og glede. Seligman sier at behandling ikke bare dreier seg om å fikse det som er ødelagt, men også om å gi næring til det som er bra. Kan dette perspektivet også ha en plass i krisearbeid?

Seligman har utviklet fem elementer som fører til økt livskvalitet. Disse kalles PERMA, og er en tilnærming som kan hjelpe oss å fokusere på det som er godt i livet.

P – Positive følelser. Å være i stand til å fokusere på positive følelser er selve kjernen i det å ha et godt liv. Livet går opp og ned for alle, og det ligger en stor helsegevinst i å lære seg å fokusere på det som er bra.

E – Engasjement. Handler om å finne aktiviteter som engasjerer. Vi lærer og utvikler oss gjennom aktiviteter som setter oss i en tilstand av «flow» (flyt). Dette bidrar til å utvikle hjernen, vi utvikler ulike type ferdigheter og strekker vår emosjonelle kapasitet.

R – Relasjoner. Gode relasjoner og sosial tilknytning er regnet som et av de viktigste aspektene ved et godt liv og god psykisk helse. Positive relasjoner ligger til grunn for å oppleve kjærlighet og glede, og i vanskelige tider vil gode og sterke bånd til andre være en viktig støtte for å komme seg videre.

M – Mening. Å oppleve at livet er meningsfullt er en svært viktig drivkraft til selve livet. Det gir både motivasjon til å gå videre når ting butter, og det er selve grunnlaget for positive følelser.

A – Achievement (oppnå, utrette, gjennomføre, fullføre). Handler om å ha ønsker og mål en kan strekke seg mot, og som samtidig er

realistiske og kan nås. Det gir drivkraft til utvikling, stolthet og glede når en klarer å nå målet.

I den akutte fasen i en krise er det den psykologiske førstehjelpen og den praktiske hjelpen som skal være vårt fremste fokus. Samtidig kan Seligmans punkter være noe vi kan ha i bakhodet. Mennesker i sorg og i krise trenger pauser fra sorgen, de trenger positive følelser. Vi kan anerkjenne dette menneskelige behovet og også si at det er godt for oss også midt i sorgen. Det å involvere seg i sin familie, i barna, i praktiske gjøremål kan gi et engasjement som heler, og det kan gi en opplevelse av mestring. Det å oppmuntre til samvær med nettverk, det å være «nære» hjelpere kan gi næring til det relasjonelle behovet vi har, og gi næring til en framtidig opplevelse av kjærlighet og glede. Deler eller alt av det ovennevnte kan gi mennesker i krise en opplevelse av mening, som vi alle trenger som mennesker. Men kanskje ekstra mye gjennom en krise, som for mange oppleves som meningsløs.

INNSATS

I samlingen «Kulturelt mangfold» referer vi til Qureshis tre sentrale begreper når vi snakker om å være kultursensitiv i kriser, forforståelse, anerkjennelse og tillit. Dette er tre begreper som er gode også i møte med særlige sårbare mennesker som er i akutt krise, om enn med litt ulikt innhold i begrepene. Vi må prøve å «forforstå» og forstå hvordan krisen kan påvirke det enkelte menneske. Vi må anerkjenne at noen er ekstra sårbare og også kanskje har vanskeligere for å ha tillit til oss.

Qureshis tre begreper er også gode i møte med «særlig sårbare hjelpere». Når vi tar høyde for at det er vi som hjelpere som er de mest sårbare i møte med sårbarhet og uforutsigbarhet, da bruker vi forforståelsen vår. Når vi anerkjenner at vi ikke fikser absolutt alle situasjoner og utfordringer, da innbyr vi til tillit. Som hele mennesker og hjelpere, som kjenner på

usikkerhet, på den andre smerteuttrykk, som blir berørt.

PÅ INNERLOMMA

Bevissthet om

- Sårbare grupper.
- Sårbare personer.
- Egen sårbarhet.
- Ressurser hos sårbare mennesker.

OrdBro

jeg møtte et menneske som
hang og dingle i
ett lite ord
den dagen grunnen forsvant
under føttene

vi lever visst gjennom ordene
vi gir hverandre også

det var så merkelig å se hvordan
de tre ordene
jeg er her
ble til en bro over avgrunnen
mellom oss

Eva Dønnestad

Fag og refleksjon

PowerPoint (55 min)

Vi starter med PowerPoint som er utarbeidet til samlingen. Alle bilder har spørsmål og oppgaver i tekstfeltet. Bruk dette etter eget ønske og behov, men pass på å få tid til å jobbe med resten av samlingen. Dere trenger gule/fargede lapper til en av øvelsene.

Vi jobber med case og oppgaver

Nedenfor finner du caser og oppgaver som kan brukes for å jobbe med temaet. Lag gjerne egne caser og oppgaver, men vær oppmerksom på sårbarheten i å bruke tidligere erfaringer, da det kan bli for nært og personlig for noen. En case kan med fordel rollespilles.

Vi jobber med case (15 min)

Tre og tre, velg Case 1 eller 2.

Case 1 (15 min)

Kriseteamet blir varslet når en mann i en kommunal bolig dør av overdose. Igjen er hans samboer, og kriseteamet får opplyst at paret har to barn på 14 og 17 år bosatt i fosterhjem i nabokommunen. Samboer har vært rusmisbruker i mange år, men er nå i LAR-behandling. Barna har de siste 12 årene bodd i flere fosterhjem, nå har de hatt det stabilt i samme fosterhjem de siste i to årene. De møter foreldrene en gang i halvåret.

Hvilke forberedelser er viktige å gjøre før dere i kriseteamet drar hjem til denne samboeren? Hva vil være viktig å ta hensyn til, hva kan oppstå, hvem kan bistå henne i denne krisen? Hvordan bør barna informeres, hva er viktig å være forberedt på?

Identifiser to til tre generelle punkt dere vil ta med på et eventuelt nytt tiltakskort.

Case 2 (15 min)

Kriseteamet blir varslet når en kvinne på 36 år dør uventet i sitt eget hjem. Datteren i huset på 12 år har hentet nærmeste nabo, og mye tyder på at hun har vært alene med mor en

stund etter hennes død. Datteren har svake språkferdigheter og klarer i svært begrenset grad å uttrykke hva som har skjedd. Hun sier «mamma våknet ikke» igjen og igjen. Dere får vite at mor og datter har bodd alene de siste 10 årene, etter at jentas far flyttet utenlands. Det er ingen kontakt med far i dag. Datteren har store hjelpebehov. Når dere blir varslet er jenta hos naboen.

Hvilke forberedelser er viktige å gjøre før dere drar ut, hvem vil dere kontakte, hvordan vil dere møte jenta?

Identifiser to til tre generelle punkt dere vil ta med på et eventuelt nytt tiltakskort.

Ressursjakt 1 – Ability spotting (20 min)

Til denne øvelsen trenger dere gule/fargede lapper.

To og to

Den ene forteller en historie om en sårbar/utfordrende situasjon som han/hun klarte å gjennomføre på en god måte. Tilhører leter etter ressurser, ferdigheter og egenskaper hjelperen innehar og skriver gule lapper. Ta jevnlige pauser i historien. Tilhører fester lappene på historieforteller og forklarer egenskapen/ressursen på lappen. Fortsett historien. Bytt roller etter 7-8 minutter.

Del opplevelsen av øvelsen i plenum.

Eksempel:

Historie fra en kriseteamarbeider.

Jeg husker en gang da jeg kom til en familie der det var totalt kaos. Fra det øyeblikket jeg kom inn døra var jeg rett i gang. Faren var så høyrøstet og fortvilet og skapte mye uro for barna. Jeg fikk kollegaen min til å ta barna inn i et annet rom og jeg måtte bruke fem minutter på å høre på ham før det roet seg. Så var det moren som satt helt apatisk. Jeg husker jeg strøk henne på armen og holdt henne i hånden. Gule lapper med ressurser, ferdigheter og egenskaper i historien:

Evne til å handle. Ro i møte med sterke følelser. Evne til å ta avgjørelser – hvor skal vi sette inn ressursene, hvem skal gjøre hva? Evne til å delegere og ta ansvar. Evne til å regulere egne og andres følelser. Omsorg. Blikk for hva som trengs i møte med det enkelte individet.

Ressursjakt 2 – Ability spotting (25 min)

Tre og tre

Ta utgangspunkt i Lise, Jon og Omar fra teksten under Innsats (i teksten)

1. På hvilken måte kan de være ekstra sårbare i en krise?
2. Hvilke ressurser, ferdigheter og egenskaper kan dere finne hos Lise, Jon, Omar og Oda? Hva har de faktisk klart? Hvordan kan disse og familienes ressurser være en positiv faktor i en oppfølging etter en krise?
3. Hvis vi tar utgangspunkt i PERMA (Positive følelser, Engasjement, Relasjon, Mening og Achivement – å oppnå/fullføre): Hvordan kan vi som kriseteam støtte Lise, Jon, Omar og Oda med å ha PERMA i livene sine etter at de har mistet sin nærmeste omsorgsperson?

Del i plenum

KRISETEAMSEKKEN (5 min)

Oppgave: Er det noe spesifikt når det gjelder dette temaet som bør inn i kriseteamsekken?

- Noe tilpasset barn?
- Noe for de som ikke ser eller ikke hører?
- Noe for de som ikke har språk?
- Noe for de som ikke forstår norsk?

To personer får ansvar for å oppdatere kriseteamsekken.

Tiltakskort (10 min)

Alle skriver et individuelt refleksjonsnotat om hva den enkelte tenker er viktig å få med på eksisterende og eventuelt nye tiltakskort. Del hva dere har notert før tiltakskortene ferdigstilles. Bruk gjerne utarbeidet mal for tiltakskort, der alle fasene i arbeidet er tatt med.

Utnevnt to personer til å ferdigstille nye og/eller eksisterende tiltakskort.

OPPSUMMERING OG AVSLUTNING

Ta en runde - Hva var viktig for deg på denne samlingen? Har vi nådd målene? Hva er vår felles kompetanse?

Presenter gjerne tema for neste samling, avtal tid og sted.

Takk for i dag!



LITTERATUR

Bakken, Trine Lise (2015). *Utviklingshemming og hverdagsvansker. Faktorer som påvirker psykisk helse*. Gyldendal Akademisk.

Helsedirektoratet (2008) *Mestring, samhörighet og håp*. <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1166/Mestring,-samhorighet-og-hap-veileder-for-psykososiale-tiltak-ved-kriser-ulykker-og-katastrofer-IS-2428.pdf>

RVTS Nord, *Når krisen rammer*
<http://kriseteam.helsekompetanse.no>

Seligman, Martin (2014). *Flourish*. Nicholas Brealey Publishing