

Traumebevisst omsorg i praksis

Ledende miljøterapeut Guro Westgaard gir eksempler fra hverdagen i en bolig for enslige mindreårige, på hva som skjer når de tar de traumebevisste brillene på. Når de setter traumebevisst omsorg ut i praksis.



Guro Westgaard

Av: Eva Dønnestad

– Vi setter på oss traumebrillene og spør ”HVORFOR?” når unge gjør noe vi ikke skjønner eller liker. Hva er grunnen til at en ungdom reagerer på den ene eller andre måten? Den som spør, får som regel svar som lettere gir forståelse, sier Guro Westgaard.

Du kan se video av hele intervjuet med Guro Westgaard her:
<https://www.youtube.com/watch?v=AXNVdF68SNI>

Støtte ungdommens prosjekt

Guro Westgaard er ledende miljøterapeut i bolig for enslige mindreårige i Stavern, en av de tre boligene i Larvik som har deltatt i RVTS Sørs kompetansehevingsprogram om Traumebevisst omsorg (TBO). De ansatte ved boligene har vært svært opptatt av å arbeide med arbeidskultur, holdninger og verdier. Hvordan de kan styrke ressursene i ungdommene. De er stolte av visjonen sin: Sammen i dag – på egne ben i morgen.

– Vi er opptatt av å spille på lag med ungdommene og forstå deres forståelsesrammer og kontekster. Vi vil styrke ungdommen til å leve ut sitt prosjekt. Det er ikke alltid sammenfallende med det jeg mener er best for dem. Dette er ingen kamp. Det er ikke oss mot dem. Verktøyene opplæringen har gitt oss, er anvendelig i dialogen med ungdommene, sier Guro Westgaard. Hun legger til at de har nedsatt en egen gruppe som arbeider med implementeringen av TBO, med å vedlikeholde det de har lært.

Belyse, berøre og bevege

– Dette er knallgøy og inspirerende. Det gir masse energi også tilbake til oss på RVTS Sør, å se hvordan kompetansehevingsprogrammet implementeres i praksis. Internt i RVTS Sør har vi i det siste jobbet med å ordsette våre verdier; mot, ydmykhet og anerkjennelse. Disse ønsker vi å virkeliggjøre gjennom å belyse, berøre og bevege. Og det er nettopp dette Guro Westgaard gjør i sin formidling, sier Torunn Fladstad



Torunn Fladstad

Trygghet, relasjon og følelsesregulering

– Traumebevisst omsorgs tre grunnpilarer om trygghet, relasjon og følelsesregulering ble en tilnærming som dermed lå tett opp til slik de ønsket å arbeide. Vi har fått en faglig begrunnelse å arbeide på måter vi intuitivt og ut fra erfaring har tro på. Nå samler vi praksiseksempler på god traumebevisst omsorg i praksis. Alle ansatte bidrar med gode erfaringer og med utfordringer vi kan lære av. Alle nytilsatte vil i tillegg til teorien om traumeforståelse, bli bedt om å lese eksemplene slik at de ser hvordan vi forsøker å anvende kunnskapen i praksis, sier Westgaard.

En vekkesituasjon

Guro Westgaard deler et eksempel på traumebevisst omsorg i en vekke-situasjon:

– Hvis det handler om en som ikke vil stå opp om morgenen, spør vi hvorfor. Da kan vi få et svar som kan hjelpe oss til å forstå. Kanskje han har vært på Facebook hele natten, hatt mareritt eller vonde drømmer, kjent på sorg eller savn. Når vi får svaret og går inn i situasjonen med en annen holdning, handler vi på en annen måte enn om vi ikke hadde tatt på traumebrillene, forklarer hun.

Anerkjenne følelser, sette grenser

Westgaard mener det er misforstått dersom man påstår traumebevisst omsorg er grenseløs. – Det er måten vi setter grensene på som nå er annerledes. Det er hva vi gjør før vi går rett til grensesettingen, som er avgjørende. Vi sjekker ut ungdommens egen forklaring på det som skjer, vi anerkjenner følelsene han har, ser på det sammen. Etter dette, er det lettere å sette grenser som kan gi mening for ungdommen.

Hvordan jobber med dere selv som fagpersoner i dette arbeidet?

– Det er helt avgjørende å arbeide med seg selv for å kunne arbeide traumebevisst. Det er ingen metode, det er jeg som er verktøyet. Jeg møter meg selv på godt og vondt hele tiden i dette arbeidet, lærer mye nytt om meg selv. Det blir en form for egenutvikling parallelt med fagutviklingen. Derfor er det viktig å ha kollegaer som jeg er trygg på og som er trygge på meg, slik at vi kan snakke med hverandre og spille hverandre gode.

Å ville hverandre vel, er helt grunnleggende forutsetning for å kunne prøve og feile og vokse, sier Guro Westgaard.

Når vi ikke får det til

Westgaard forteller fra en hverdag hun stod og lagde middag.

– En av ungdommene kom hjem fra skolen. Det smalt i døra, jeg hørte tramping i gulvet og merket at det ikke kom til å bli en god situasjon. Da han oppdaget at jeg stod og lagde suppe til middag, ble han irritert og kommenterte at det IKKE var god mat. Da kunne jeg som hadde brukt lang tid på å lage denne suppa, kjenne på følelse av irritasjon over utakknemligheten hans. Da han utbasunerte at han ikke skulle spise den maten, kjente jeg at det var fristende å handle på magefølelsen i stedet for å ta et steg tilbake før jeg

sa noe. Noen ganger går jeg for fort fra egne følelser til språk, innrømmer den erfarne miljøterapeuten.

Eksempel på god traumebevisst omsorg

Guro forteller om en god erfaring:

– Jeg fikk telefon fra en lærer som beskrev en elev som hadde vondt i hodet og kroppen. Som var lite motivert og urolig. Vi drøftet hva som var lurt å gjøre, og ble enige om at han skulle komme hjem. Han kommer, setter seg sammen med oss som spiste lunsj og tar seg litt mat. Etter en stund spør jeg hvordan det går. Han svarer at alt er ok igjen. Jeg spør hva som skjedde på skolen. Han forteller om hvordan en lærer hadde prøvd å ta kontroll over han på en måte han opplevde som triggende. Denne gutten har klart seg selv store deler av livet og blir trigget når voksne forsøker å ta kontroll over han. Etter det, kunne vi snakke sammen. Han klarte å sette ord på hvordan han gikk i kaos, ”blacker ut”, som han sier.

Vi benyttet anledningen til å forklare han toleransevinduet. Vi fortalte om alarmknappen hans som nesten alltid er på. Om hvordan man kan reagere med å gå i fight, flight eller freeze når man blir trigget. Han fikk en forståelsesramme og så hvordan han går i flight. Det som får språk er det lettere å forstå og gjøre noe med.

Neste skritt nå, er å lære han mer om hvordan han kan roe seg ned, sier Guro Westgaard.

– *Hva kan du bli trigget av?*

– Jeg er prestasjonssensitiv. Jeg blir trigget dersom noen ikke yter det de er god for. Dersom en flink ungdom som skal ha en viktig prøve samme dag, ikke kommer seg opp av senga, må jeg jobbe med å ikke pushe for hardt.

– *Hvordan regulerer du deg selv?*

– Jeg gjør av og til noen pusteøvelser. Noen ganger er det nok å bare ta en kjapp refleksjon og bli bevisst på at jeg er trigget, sier Guro Westgaard.

RVTS Sør lærer av praksis

Psykologspesialist ved RVTS Sør Heine Steinkopf, mener kompetansemiljøet har mye å lære av hvordan de i Vestfold setter traumebevisst omsorg ut i praksis.

– Westgaard beskriver kloke eksempler på traumebevisst omsorg satt ut i praksis av mennesker som har forstått hva det handler om – å anerkjenne og prøve å forstå de bakenforliggende følelsene.



Heine til flerfamiliegruppe

De klarer å møte hver ungdom som et enkeltindivid med sin historie som ikke er lik noen annens historie. De tror ikke at de har en løsning for alle basert på erfaring med en person. Steinkopf siterer boktittelen: "På seg selv kjenner ingen andre."

Du har ikke sett hele bildet fordi om du har gjenkjent en liten flik av et annet menneske.

Dette er hva vi kaller en fenomenologisk forståelse – å møte enkeltmennesket slik det fremstår, slik det forstår verden og fenomenene. Det andre menneskets forståelse er nødvendigvis helt forskjellig fra min. En ungdom med problemer er ikke helt lik en annen ungdom med problemer. Derfor må vi finne ut hva det mennesket står overfor, hva det bærer i seg og hva det drømmer om. Vi må anerkjenne dette før vi sammen ser på veier fra livssmerte til livsvekst, sier Heine Steinkopf ved RVTS Sør.