

Når uro er tegn på trygghet

– Når en ungdom viser følelser som skaper uro hos den voksne, kan det være et tegn på at ungdommen begynner å bli trygg. Da må voksne BLI, understreker fagleder Heine Steinkopf.



Illustrasjonsfoto: Shutterstock

Av: Eva Dønnestad

– Når den voksne får lyst til å trekke seg fordi relasjonen med ungdommen eller barnet blir vanskelig eller utrygg for den voksne, det er da hun må bli. Den voksne er verktøyet til endring og må ikke speile barnet, men bli. Vi voksne kan fort bli selvcentrerte: ”Her var det så trygt og fint, og plutselig er det urolig og mange følelsesutbrudd.” Det er ungdommen som skal oppleve trygghet, ikke vi voksne. Trygghet er det rommet overveldende følelser og smerte kan komme fram i. Med reguleringsstøtte fra den voksne, kan følelsene sakte, men sikkert integreres. **Vi må tenke mer positivt rundt uro, følelsesutbrudd og smerte.** Det er jo dette vi ønsker barnet skal få kontakt

med og integrere, ikke fortrenge og skjule. Når Howard Bath og Bruce Perry snakker om TRYGGHET, er det *opplevd trygghet* for barnet/ungdommen de snakker om. Ikke harmoni som måles ut fra den voksnes behag eller ubehag. **Trygghetens mål er livsutfoldelse – da må vi verdsette den når den kommer**, samme i hvilken drakt den kommer, sier Steinkopf engasjert.

Pleasing kan være tegn på utrygghet

Hva skjer egentlig i hjernen til barnet/ungdommen når det går fra å være i konstant beredskap til å bli trygg nok til å slippe fram følelser som ikke er integrert? Hvordan kan vi omsette kunnskapsgrunnlaget vårt som sier: Voksne skal skape trygghet, bygge relasjon og være en reguleringsstøtte. Vi skal istandsette hjelpere til menneskemøter som bidrar til integrering og heling som danner grunnlaget for utvikling og vekst.

Fagleder Steinkopf, RVTS Sør forklarer gjennom et eksempel:

Ei ung jente (Vera) på en institusjon har brukt "pleasing" som metode for å beskytte seg mot å vise følelser overfor ansatte. De vonde følelsene har hun ikke kontakt med, det er for utrygt. Det oppleves behagelig og trygt for de voksne. De tolker det som om hun har det bra. Hun er snill. Hun skaper ikke trøbbel og "pleaser". Vera begynner etter hvert å bli trygg på den ene miljøterapeuten. Da skjer det noe som for de voksne lett kan feiltolkes. Hun får følelsesutbrudd der hun viser både vonde og gode følelser. Hun reagerer. Det blir uro mellom henne og terapeuten. De voksne tolker det feil. De tenker. "Terapeuten må bort. Hun gjør jenta urolig." Men det er forskjell på utrygghet og uro som følge av at følelser det ikke har vært trygt nok å bringe fram, er på vei ut fordi jenta kjenner seg trygg på en person.

Etter nærmere øyesyn med et reflektert fagblikk, viser det seg at jenta begynner å bli TRYGG. Det er det som skjer. Når traumatiserte barn blir trygge, kommer følelser de ikke har kontroll eller navn på, som de ikke er vant til å forholde seg til, fram. Rommer de voksne disse overveldende og ubehagelige følelsene? Kan ungdommen være hele seg her, eller tåler de bare den selvbeskyttende snille jenta som prøver å lese hvordan de voksne ønsker hun skal være?

Nærheten kan være skremmende for dem som er traumatisert slik som for ungdommen som her reagerer med mekanisk *pleasing-atferd*. Da blir det rolig, men ikke trygt. **Det kreves et erfarent blikk for å se at denne jenta**



Heine Steinkopf,
Fagleder RVTS Sør

pleaser, men hun er ikke trygg.

– Gjennom repeterte menneskemøter med en voksen som er sensitiv på nærhet og avstand, som rommer smerte og gir reguleringsstøtte, kan jenta oppleve trygghet. Da kan det hende at noe av pleasingen forsvinner, sier Steinkopf ettertenksomt og legger til:

– På hjernenivå er denne situasjonen mellom ungdom og en god voksen, en mulighet for å knytte nye nervebaner. Både nervebaner som har med affektregulering og hukommelsesspor å gjøre. Som kan lage nye modeller for hvordan ungdommen kan bruke og få dekket behov i relasjonen. Narrativt er den voksne medforfatter i nye fortellinger av nærhet og relasjonsbygging for ungdommen. **I ulike språkdrakter med ulike fagstemmer, er dette veier til å hele en skadet hjerne, forstå et menneske i lys av hva det har opplevd.**

Følelser har ingen funksjon når de ikke blir møtt

– Traumatiserte barn og unge er uvant med følelser – uvant med hva de skal brukes til. Når de dukker opp, kan de bli alt fra sinneutbrudd og gråteanfallet til latterkick og ekstatisk kroppsutfoldelse. Det er så mye som har vært avstengt så lenge. Dette må vi voksne tåle. Og ikke feiltolke. Hvorfor har jenta i eksempelet over (Vera, stengt av følelser så lenge? Fordi hun har erfart at følelser ikke kan brukes til noe. De er aldri blitt møtt. Å vise sorg, glede, sinne, har ikke hatt noen nytte. Derfor er de stengt ute. **Følelser har ingen funksjon når de ikke blir møtt.**

På samme måte kan vi repeterende lære at følelser **kan** brukes til noe. Når de blir møtt.

Dette er hjelperens oppgave. Tåle følelser, møte følelser og gi støtte til at ungdommen kan romme og integrere følelsene, sier Heine Steinkopf.

Uro tegn på trygghet?

– Uro kan være et tegn på at barn/unge vokser. Et tegn på at de er på vei til å bli tryggere. TRYGGHET er ikke det samme som harmoni. Trygghet er ikke at barnet bare viser at det har det godt. TRYGGHET rommer de overveldende følelsene, frykten og det smertefulle. Den rommer også det sårbare ved å våge å glede seg sammen med noen. Trygghet er det rommet der barn og unge sakte men sikkert kan la de følelsene og behovene de har fortrent, komme fram. Trygghet er det rommet der voksne kan tåle å ta i mot følelsene bak atferden. Der voksne kan gi reguleringsstøtte slik at de følelsene og stressreaksjonene som for barnet er uforståelige, kan integreres og bli

en del av identiteten – uten at barnet blir stresset av dem lenger. Dette er veier til helhet. Det er en vei av sårbarheter og styrker. Det er en vei av ubehag og gleder. Det handler om å romme alt barnet bærer i seg, sier Heine Steinkopf.



Illustrasjonsbilde: Shutterstock

Traumatiserte barn kan villedde

– Traumatiserte barn har en tendens til å villedde, sier Steinkopf og utdyper: Barn utsatt for omsorgssvikt har ikke fått sine grunnleggende behov for trygghet, relasjon og reguleringsstøtte ivaretatt. Voksne som vil de vel, kan skape utrygghet hos disse barna – barna villeder. Når de gode voksne nærmer seg – gir barnet villedende signaler med for mye nærhet eller avvisning – som gjør at voksne trekker seg. Om voksne responderer på villedende atferd, får ikke barnet tryggheten det trenger. Voksne må da eie denne viktige kunnskapen: **Du må se bakenfor barnets atferd, barnet er redd.** Det har bare noen strategier som er villedende fordi det er skadet i tilknytningsevnen. Påført av voksne som IKKE har gitt barnet hva det trengte. Nå ligger høringsarbeidet i at du som voksen blir, tåler og fortsetter å vise omsorg, understreker Steinkopf.

Han gir et eksempel: Se for deg et lite barn. Det blir redd, aktivert, tilknyt-

ningssystemet utløses, det søker en voksen, den andre, men det er ingen der. Barnet lærer tidlig at det må hjelpe seg selv. Tilknytningssystemet blir forstyrret. Når de blir redde, fortsetter de bare med det de holder på med, de stiller seg ikke sårbare, har ingen erfaring med at det er noen der som møter deres behov. Dette kan vi se på større barn og ungdommer som har forstyrrelser i tilknytningssystemet. Om vi ser nøye, ser vi at de verken avviser eller kommer oss i møte, men de kan stivne når de blir redde. Men fortsetter ofte å leke, gjøre det de holder på med. Mens deres egentlige behov er at noen skaper trygghet, tilbyr relasjon. De har erfart at det ikke er trygghet der når de trenger den, de er nødt til å stole på seg selv. Dette er krevende – for barnet er både i alarmberedskap og redd, med et tilknytningssystem som ikke fungerer som det skal.

Relasjonen leger

– Bruce Perry snakker om at *traumet skaper isolasjon*. Veien til helhet går gjennom relasjon. Barn utsatt for vold, overgrep, omsorgssvikt eller neglekt er ofte forstyrret i evnen til å knytte relasjoner til andre. Det viser seg ofte enten ved at de trekker seg helt tilbake eller ved at de sluker andre med hud og hår. Om vi ikke går veien gjennom integrering av ubehagelige følelser, kan barnet heller ikke nyttiggjøre seg relasjonen. Og uten relasjon, ingen trygghet. Det er derfor jeg nå oppfordrer hjelpere og fagpersoner til å være årvåkne i forhold til hvordan vi skaper opplevd trygghet for barnet. Vi MÅ bruke tid på dette. Usunne relasjoner leger ingen. Det er tryggheten i relasjonen som inviterer til integreringsarbeid av det voldsomme, det vonde – det til nå, uhåndterlige, sier faglederen ved RTVS Sør.

– Det kan være forvirrende for traumatiserte barn og unge når den gryende tryggheten i relasjon med en voksen bringer fram følelser som er vanskelige å forstå. Da trenger barn og unge voksne som er tilstede, har tid, skaper trygghet, gir vennlighet igjen og igjen, prøver å forstå og er sensitive. Den voksne er oppmerksom på de villedende signalene og prøver å lese de underliggende behovene. SE BARNES BEHOV, det er noe annet enn å se barns atferd, oppfordrer Fagleder Heine Steinkopf.

Hjelper, kjenn deg selv

Steinkopf understreker at den voksne som verktøy i møtet med traumatiserte barn, må kjenne seg selv, kjenne sine egne sårbarheter, sine styrker og ha evne å regulere seg selv.

– Har du hatt et smerteuttrykk som for eksempel aggressivitet i 40 år, er det repetert tusenvis av ganger slik at de hjernebaner som er involvert er veldig godt innarbeidet. Å skulle endre på det som voksen hjelper, vil innebære å stille seg i en SÅRBAR situasjon.

Der skamfølelsen kan være sentral. Du må hilse skammen velkommen og gjøre deg til venn med den. Hvis ikke du kjenner på egen sårbarhet, kan du ikke være en reguleringsstøtte eller en god hjelper. Uregulerte barn og unge trenger regulerte voksne. Og regulerte voksne våger sårbarhet og erfarer styrken i den, **Sårbarhetsevnen er viktigere enn evne til selvkontroll når du skal være en reguleringsstøtte for sårbare barn og unge**, Fastslår FagLeder ved RVTS Sør, Heine Steinkopf.