



Terapi fra hjerte til hjerte

- Det er viktig å vite at det er håp. Løpet er ikke kjørt når du er 19-20 år, og det vet de på Hiismoen, sier psykolog og kroppsterapeut Barbro Andersen.

Barbro Andersen har i mange år jobba med traumeheling gjennom metoden Somatic Experiencing (SE). Hun holder også kurs om traumer, der flere Hiismoenansatte har deltatt. Flere ansatte har også fått individuell veiledning med henne.

Somatic Experiencing er en traumebehandlingsmetode der en jobber med å ta mennesker ut av traumer gjennom å få kontakt med kroppen. Den setter i gang defensive orienteringsresponser i trygge omgivelser.

- Vi har en plastisk hjerne, og nervesystemet begynner å reorganisere seg ved trygghet. Det sosiale kontaktsystemet kan koples på - selv hos dem der det aldri har vært på, forteller hun, men maner til tålmodighet - særlig

når en jobber med ungdom. For de unge vil sette de voksne på prøve for å sjekke om det er trygt nok å "komme ut i verden".

FLUKT, KAMP OG FRYS

- Ved traumeopplevelser har kroppen tre reaksjonsmåter, forteller Andersen - flukt, kamp og frys.

Et dyr som blir jakta på, som ikke klarer å flykte, og tror det skal dø, kan gå i frystilstand. Blir det likevel ikke tatt, rister det seg kraftig når det kommer til seg sjøl. På denne måten får det nervesystemet i gang igjen. Mennesket har tilsvarende automatiserte responser, men hemmes av at vi forsøker å ha kontroll på kroppens reaksjoner fordi vi kan kjenne skam eller angst for det kroppen kan gjøre. Nervesystemet vil kunne bli preget av den opplevelsen for



Barbro Andersen © Jørgen Thorkildsen

alltid dersom traumet ikke blir "jobbet ut", som Andersen sier det.

Det finnes flere typer traumer. De mest omtalte er dem som er forårsaka av brå, uforvarende og dramatiske hendelser som naturkatastrofer eller krigsopplevelser, der nervesystemet og alle sansene blir overbelasta. Hendelsene kommer så fort at verken kropp eller sinn får forberedt seg.



TRAUMER AV OMSORGSSVIKT

Men også det å få for lite av noe, å være i en mangeltilstand, kan gi traumer, forklarer terapeuten. Som for lite omsorg. Dette blir kalt utviklingstraumer - sansene sperres av for å beskytte deg, og det oppstår en følelsesmessig reguleringsforstyrrelse.

Utviklingstraumer oppstår over tid hvis foreldre for eksempel er mye sinna, ikke reagerer adekvat når barnet slår seg, gir barn skyld for ting de er for små til å få ansvaret for – alt i jevne drypp som fortsetter gjennom barndommen. Et barn (eller voksen) som bærer et utviklingstraume, men som alltid tilsynelatende har fungert normalt og regulert, kan plutselig oppleve å bli dysregulert av en ytre hendelse som en naturkatastrofe. Den vil trigge de "gamle", latente traumene.

Det er blant andre disse SE-terapeutene forsøker å hjelpe. Gjennom SE vil de varsomt "kontakte" den opprinnelige traumatiske situasjonen under trygge forhold.

Dersom pasienten har en oppvekst med vold, overgrep eller annen omsorgssvikt, vil et møte med trygge personer kunne utløse flukt- eller kampreaksjoner. Disse reaksjonene må få komme – det er viktig for å "komme igjennom", forklarer Andersen. En helt trygg behandlingssituasjon er viktig for å få dette fram.

- Den intellektuelle og kloke delen av hjernen fungerer ikke fornuftig i flukt-, kamp- eller frystilstand. Det er ikke lett å ta seg sammen. Derfor er det viktig å finne trygghet hos noen som kan hjelpe til få kople frontallappen i hjernen på igjen.

Det er ikke en forutsetning for behandling at traumat er identifisert forteller hun, selv om det gjør det lettere.

SNAKKER TIL KROPPEN

Selv om SE handler om kroppen, er det et språklig verktøy – et språklig verktøy med søkelys på kroppen.

- Det er et språk som snakker til det som foregår i kroppen, ikke til det du tenker.

Og vi har mer søkelys på det som er godt enn på det som er problematisk.

Andersen understreker at det er en forutsetning at SE-terapeuten har jobba så mye med seg sjøl at han eller hun er trygg på sitt eget nervesystem, og at det er regulert. Det er helt nødvendig når de jobber gjennom kroppen. Andersen kaller det "fra hjerte til hjerte-kontakt".

- Terapien skal fullføre det du ikke har fått til tidligere, og for mange ungdommer handler det om å bli trygg. Trygghet er det grunnleggende, og jo mer vi kan holde dem i trygghet, jo mer kan de hente fram og ta seg igjennom. På Hiimsmoen skjer det umiddelbart. Blir ungdommen sinna vet de voksne at det handler om noe bak. Da går de kanskje en tur for å fullføre.

Når Andersen snakker om "trygghet" mener hun det å være i en situasjon med et annet menneske over tid der fysiologien i kroppen gradvis kan begynne å korrigere seg fordi det faktisk ikke er noen reelle farer der, og at man da kan begynne å hvile. Tillit bygges opp.



Da vil blant annet åndedrettet kunne gå dypere, en kan våge blikk-kontakt og våge å kjenne etter hvordan man har det inne i seg.

Andersen er optimistisk på menneskenes vegne. Hun mener at det aller meste kan repareres gitt optimale betingelser.

TRENGER MANGE ÅR PÅ REORGANISERING

De vanligste traumene en ser hos barnevernsbarn og -ungdom, som ungdommene på Hiimsmoen er, er tilknytningstraumer fra første leveår, fysisk vold, seksuelle overgrep, og traumer fra andre grenseoverskridelser. De kan for eksempel ha blitt forlatt om natta eller ikke fått mat.

- Senvansker av dette kan være ikke å klare å finne søvnen, eller ikke spise riktig og til riktige tider, sier Andersen, og påpeker, som Per Isdal, at ADHD ofte er symptomer på en tidlig traumetilstand – det likner på flukt- eller kamptilstander. - Og noen begynner å ruse seg for å få hvile.

Ungdommene på Hiimsmoen får være der lenge, og det er viktig, mener Andersen.

- De trenger å få bygget kontakt og tillit til en voksen for å integrere alt som er mista. Det er viktig å få noen år i behandling. Plager og problemer har satt seg igjennom 14-15 år, da trenger en nødvendigvis en del år på å reorganisere. Det er mye som skal på plass. Men hun understreker at også tilknytning etterpå er veldig viktig. Det å vite at det er noen der å komme tilbake til.

DEDIKERT TIL ARBEIDET

På Hiimsmoen har personalet høy bevissthet om at mange av ungdommene som kommer er traumatisert. Og traumatiserte vegrer seg mot å bli følelsesmessig overvelda på nytt – de skaper seg et skjold av følelsesløshet. Dette vet de på kollektivet.

- Der møtte de unge på den måten SE anbefaler før de lærte SE, smiler hun.

For eksempel er det ikke lurt å snakke

om viktige og vanskelige ting når den traumatiserte er i beredskap. Det er viktig å stabilisere og få trygghet på plass først, og la den traumatiserte sjøl styre hva han eller hun vil snakke om. Men det kan være mye de traumatiserte ikke har bevissthet om.

- De kan være i en traumboble der de er 4 år, 2 år eller 0 år. Mange institusjoner er så opptatt av regler og grenser at det blir for snevert for et så dysregulert nervesystem.

Terapeuten synes ikke det er rart at det er lite vold på Hiimsmoen.

- De fornemmer veldig fort når det skjer ting hos beboerne – er sensitive når aktiveringa setter inn, og går fort inn for å regulere når det kommer opp. Og så har de en unik evne til kontakt og tilstedeværelse, og en inderlig dedikasjon til arbeidet sitt. På Hiimsmoen bryr de seg om, blir glad i og føler en dyp forpliktelse – og så har de håp på de unges vegne. De gjør de unge veldig trygge.



Intersubjektiv kontakt reorganiserer hjernen, forteller hun.

- De som vil ha den kontakten blir værende der. Mange synes umiddelbart at kontakt er godt, mens andre synes det er skummelt. Det er viktig å gi riktig dose for ikke å trigge flashback eller paranoia.

DE STILLE TRAUMATISERTE

Utagering med vold kan være tegn på traumer, men ikke alltid.

- Enkelte situasjoner kan være så ekstreme at vold er helt naturlig, men ofte er volden et tegn på traume.

Uro som ligger på lur og ulmer, kan komme opp som flashbacks og resultere i vold. Kjenner du ikke ungdommen er det helt uforståelig at situasjonen utløste denne reaksjonen så plutselig, men kjenner du han eller henne, vet du hva som ligger bak. Da kan du hjelpe til å "fullføre" på en fornuftig måte – hjelpe til med å regulere, og raffinere, nervesystemet.

Men det er mange måter å være

dysregulert på enn å være utagerende. Noe blir veldig stille. De får ofte for lite oppmerksomhet, fordi deres reaksjoner ikke får de konsekvensene for omgivelsene som de utagerendes reaksjoner får.

De kan bli sykere fordi de ikke blir oppdaga. De traumatiserte og innadvendte er opptatt av egne dårlige egenskaper og tar ofte på seg mye skyld. Det er viktig også å gi disse en stemme, og få tak i hva som skjuler seg i stillheten.

STABILITET KAN SMITTE

Hva er så hovedelementene i behandlingen av traumatiserte mennesker?

- Det er som tidligere sagt å stabilisere og å skape trygghet. Og det er litt avhengig av hvor skadet personen er, svarer terapeuten. Bare det å være sammen uten krav om å yte – eller gjøre noe sammen uten krav om å yte – kan bidra til veien ut.

- Når to nervesystemer er sammen, og

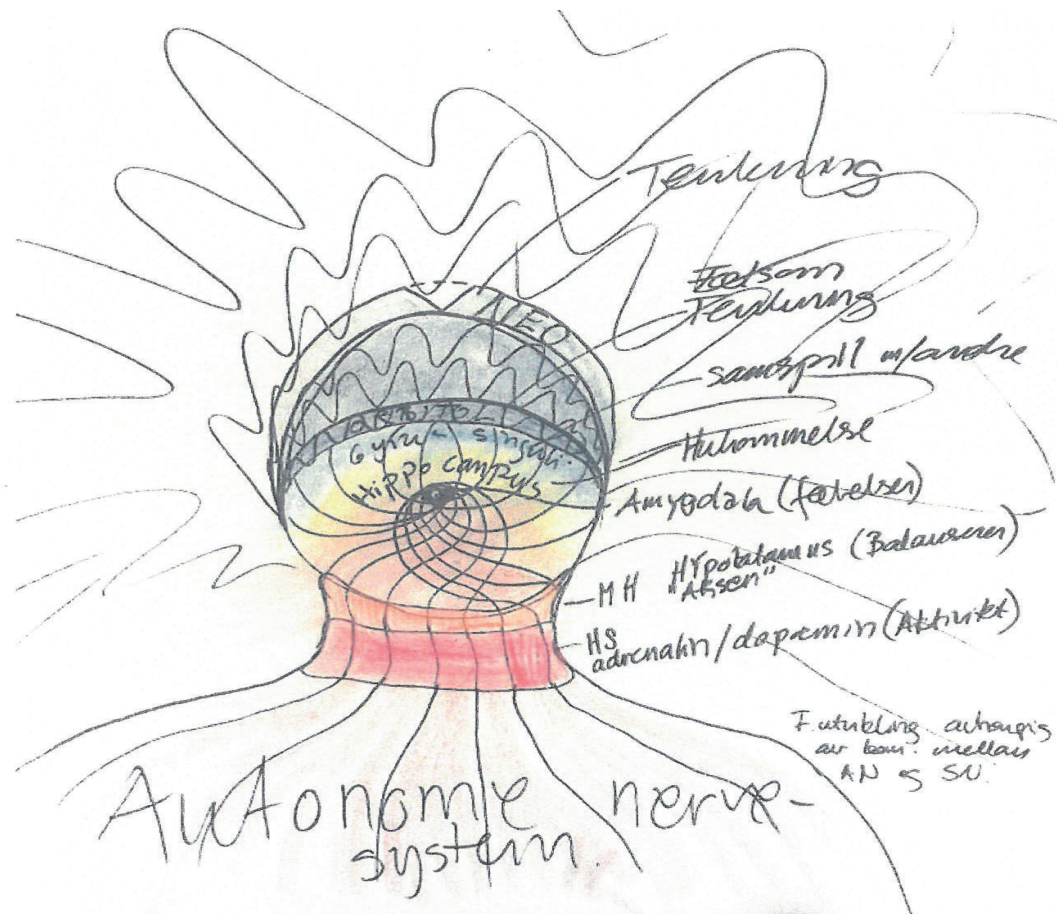
det ene er mer regulert enn det andre vil det mest regulerte "smitte" over på det andre. En kan stabilisere noen bare ved selv å være stabil, forklarer hun. En behøver ikke nødvendigvis snakke om det som er vanskelig – en kan snakke om ting som er hyggelig.

Sjøl har hun hund på kontoret sitt som pasientene kan kose med. For forsøk har vist at å kose med en hund regulerer hjerterytmen bedre enn Vival.

Og så forsøker hun i terapitimene sine å sette søkelys på alt som er godt. Kalle fram gode minner og stemninger pasienten har opplevd.

- Vi begynner ofte der, før vi identifiserer traumet. Det er viktig å hente fram noe som er så trygt og godt at det blir en god motvekt til det vonde de skal ta fatt på etter hvert.

Men når de gode stemningene slippes inn, åpnes det også for sorg og tristhet. Derfor blir det ofte en pendling mellom gode ting og det som er vondt.



Illustrasjon: Anna Østrem



FOR LETT Å MEDISINERE

Andersen mener det er lite kunnskap blant voksne, også behandlere, om traumer.

- Det er viktig å vite at hodet ikke fungerer rasjonelt hele tida – at det ikke alltid er like tilgjengelig for fornuft. Dette er viktig kunnskap for ikke å aksentuere konflikten eller det vonde, mener hun.

- Voksne reagerer ofte med sinne fordi de er redde sjøl. Det er helt naturlig, men det er viktig etterpå å fortelle at "jeg ble sinna fordi jeg bryr meg om deg", så sinnet ikke blir tatt for avvisning – at det faktisk er omvendt.

Det er også viktig for voksne å vite hvor mye innvirkning de har på barn og unges nervesystem, fortsetter hun.

- Det er ikke alltid Ritalin er svaret. Men på grunn av ressursmangel kan det noen ganger være for lett å medisinere uønsket atferd i stedet for å gripe fatt i andre måter å regulere på, som for eksempel normal sosial interaksjon i møte med den som strever. Dette kan

også gjelde for atferdsvansker hos voksne.

Andersen mener også det er en noe overdrevet bruk av medikamenter ved psykiske lidelser.

MÅ HJELPES TIL KUNNSKAP

Kunnskap er viktig for Andersen, og traumatiserte mennesker bør hjelpes til kunnskap – også ungdommer. For det første må de læres opp i hvordan nervesystemet fungerer, og hva som er normalreaksjoner når en har opplevd traumer.

- Aktiviseringstilstandene kan være selvforsterkende fordi de søker rusmidler som ligner på aktiviseringstilstanden – for eksempel amfetamin. De kjenner seg igjen i rusmidlenes virkninger.

- En som er hekta på heroin har ofte en helt annen traumatiseringshistorie enn en amfetaminbruker, og de som blir psykotiske av hasj er ofte traumatisert, forteller hun.

- En person med traumer blir ofte

møtt som antisosial – ikke som en med reguleringsforstyrrelser. Mange av disse "antisosiale" kommer til Hiismoen. Der blir de sett heller enn å bli korrigert på atferden sin, og der får de hjelp med å regulere følelsene sine. Frontallappene begynner å fungere adekvat, og den uønskede problematferden blir ofte endret. På denne måten blir endringa varig, avslutter SE-terapeut Barbro Andersen.



En har en tendens til å møte fortvila, voldsomme, skrikende og bannende barn og unge på en måte som bare gjør at det eskalerer, sier Thor Gunnar Elle i Buf-etat. Som Barbro Andersen vet også han at mange av disse ikke er antisosiale, men traumatiserte. En del av jobben hans går ut på å gi opplæring i traumebehandling for blant andre barnvernansatte.