

[Automatic captions by Autotekst using OpenAI Whisper V3. May contain recognition errors.]

Hvad sker, når barnet endelig er trygt, men kroppen fortsat lever som om, at faren ikke er overstået?

I denne episode følger vi sammen med Oliver videre og ser nærmere på, hvordan traumabearbejdning kan starte, når sikkerheden er på plads.

Hvordan hjælper vi barnet, som fortsat bærer på uro og frygt og overlevelsesstrategier i kroppen?

Og hvordan kan relationer, forståelse og tryghed bidrage til, at barnet gradvist finder tilbage til sig selv?

Du lyttede nu til en episode af podcasten Café Student, som er lagt af Institut for Socialfag ved Universitetet i Stavanger.

Ja, i denne episode skal jeg altså sammen med Rikke Ludvigsen rette opmærksomheden mod, hvordan vi arbejder med traumbearbejdning, og hvordan den skal starte først, når barnet er i tryghed.

Hvordan hjælpe med barn, som fortsat bærer uro, frygt og har ulige overlevelsesstrategier i kroppen sin.

Vi vil altså opfordre lytterne først og fremst til at høre Rikke sin episode 1 og 2 i denne serien, der vi går mere i dybden på trømbevidst praksis og betydningen af sikkerhedsplanlægning.

Disse episoderne tænker vi danner et vigtigt grundlag for at forstå, hvordan tryghed og sikkerhed altid må komme før planlægning af trømbehandling.

Rikke, nu kender jo mange af vores lyttere, at det er ganske godt. Men for at opfriske lidt, kan du kort introducere dig selv i denne episode?

Det kan du tro, Venke.

Og tak for at kunne være med i din podcast endnu en gang.

Det sætter jeg virkelig stor pris på.

Jeg er socialrådgiver og har 25 års erfaring med at arbejde med udsatte og traumatiserede børn, unge og familier i Danmark.

I forskellige kontekster, både for akutinstitutionen, krisecenter, myndighedsrådgiver på børneområdet.

Og senere også som traumabehandler og familiebehandler i højrisikosager og sager med høj kompleksitet, på grund af min videre uddannelse inden for sikkerhedsplanlægning og traumabehandling.

Og for 14 år siden, så...

Startede jeg min virksomhed Safe Children i 2012, hvor jeg tilbyder uddannelser, undervisning, supervision, konsultationer og online kompetenceudvikling til fagprofessionelle til at skabe sikkerhed for børn og unge mod vold og overgreb og omsorgsvigt og så også af hele trauma.

Så er jeg også i gang med at lave noget til at forebygge omsorgstræthed i omsorgsprofessionel, og så er jeg forfatter til bogen A Professional's Guide to Working with Vulnerable and Traumatized Children, The Healing Circle.

Tusind, tusind tak, Rikke.

Og specielt vil jeg sige tusind tak for den flotte og vigtige bøger, du har skrevet om trømmer og trømmebehandling.

Og det er jo den, som egentlig ligger til grund for disse podcastepisoderne våre, sant?

Ja.

Og man har også tidligere hørt om, hvor Sam og Oliver, altså disse to gutterne, kom i sikkerhed gennem en sådan sikkerhedsplanlægning, og hvordan de fik støtte fra netværket rundt sig.

Men så ved man jo det, at selv når en barn er trygge, så kan kroppen fortsat leve som at faren ikke er over.

Altså kroppen og nervesystemet reagerer fortsat.

Det er jo dette, vi har lyst til at trække frem i denne episode.

Når man har lyst til at følge Sam og Oliver videre.

Men Rikke, kan ikke du først forklare os lidt om dette med traumer, og hvilke ulike former for traumer vi har?

For det første så er et trauma ikke selve begivenheden, som man oplever, men det aftryk, som hændelsen og den begivenhed, hun efterfølgende sætter på det enkelte menneskes indre.

Derfor vil to mennesker ikke opleve at blive traumatiseret på samme måde af at opleve den samme hændelse.

Og mange mennesker kan med den rette bearbejdning og hjælp undgå at blive traumatiseret af meget voldsomme oplevelser og hændelser, mens andre kan opleve sådan tilsyneladende mindre voldsomme situationer, som f.eks.

faldskader, og så blive traumatiseret af dem.

Derfor er det altid vigtigt at se på det enkelte barn og den unge symptomer i nuet og danne en sammenhæng mellem deres symptomer i nuet og deres traumahistorik.

Herudover er der også en forskel på choktrauma og udviklingstrauma, og det skal vi også skille imellem.

Choktrauma er de trauma, som opstår som følge af traumatiserende hændelser og livsbegivenheder, som for eksempel en voldtægt eller en naturkatastrofe.

Man oplever en ulykke, oppression eller hvis man har været udsendt i krig.

hvor man vil kunne få en PTSD-diagnose efterfølgende, hvis man ikke får bearbejdet oplevelserne efterfølgende.

Og her er symptomerne hyperovvågenhed, undgåelsesadfærd og genoplevelse af hændelserne, som for eksempel med flashbacks og marer, hvor udviklingstraumer er mere forbundet med børn og unges traumatiske opvækstmiddelkår inden for familien, som er præget af enten vold, overgreb, omsorgsvigt, følelsesmæssig omsorgsvigt eller en kombination af dem alle sammen.

Ligesom de forhold, som Oliver voksede op i, indtil vi arbejdede med sikkerhedsplanlægning, og som alle de andre børn og unge, som jeg har arbejdet med, er voksede op i. Det er derfor, jeg følte mig nødsaget til at blive videreuddannet inden for traumabehandling, for at kunne hjælpe bedre.

Symptomerne på udviklingsdragmer svarer sig til diagnosen kompleks PTSD, som ud over symptomerne på PTSD også indbefatter symptomer som forstyrrelser i relationen til andre og ægte.

ens evne til at mentalisere, negativ selv billede og en selvforståelse, som er præget faktisk af skam, så man har en negativ skambaseret syn på sig selv, og så også forstyrrelser i evnen til at kunne regulere følelser og impulser.

Og man kan sige, at jo tidligere og jo værre børnene er traumatiserede, jo flere symptomer på ADHD, autisme, angst og depression og adfærdsproblemer af forskellige slags, som også senere

kan føre til både personlighedstilknytningsforstyrrelser, krænkende adfærd og misbrugsproblematikker osv., hvis man ikke får hjælp i tide.

Så dette med tidlig indsats bliver jo veldig vigtigt her, Rikke.

Det er det, du viser til.

Kunne du sagt noget mere om, hvordan situationen så ud for disse to gutterne, Sam og Oliver?

Hvordan reagerede deres kroppe på de trømmer, de havde oplevet?

Ja, i forhold til de to drenge her, så var det tydeligt, at der var en forskel på deres adfærd faktisk, hvor den ene viste sin inderstress ved at vende det meget ud af og blive voldsomt udadreagerende og nærmest eksplosiv og havde brug for rigtig meget regulering fra de voksne og det skabte stor bekymring omkring ham i forhold til, hvilke diagnoser han havde og

Og på grund af den her voldsomme adfærd, så kom drengene også op og slås med hinanden, og så havde de jo brug for ekstra beskyttelse fra de voksne omkring dem, for at skabe sikkerhed imellem dem.

Men den anden dreng, han trak sig mere ind i sig selv og regnede ikke rigtigt med de voksne til at kunne hjælpe sig.

Han gav ikke udtryk for sine behov for hjælp og trak sig generelt væk fra sin familie ved at isolere sig mere på værelset og var meget...

Og det var meget svært for os professionelle omkring ham at få lov til at komme ind til ham og nå ind til ham, fordi han regnede simpelthen ikke med, at vi kunne hjælpe ham, eller at han kunne bruge os til noget.

Så han var meget overladt alene inde i sig selv.

Og han havde givet op på voksne meget tidligt, og det er virkelig et svært sted at være, og det skaber stor bekymring.

Ja.

Hvor udviklingen kan lide en ret stor skade, både i barndom og ungdom, men også ind i voksenlivet, hvis man ikke får arbejdet med at få genetableret trygheden og tilliden og tiltroen til andre. Ved en det godt, at man kan regne med, at andre har ens ryg, når tingene er svære?

Så de kan reagere på den måde meget forskelligt.

Det ser jeg ikke, og jeg ved også, at du er veldig opdagt af, at disse formerne for atfærd absolut ikke må blive set på som problematfærd.

Altså for eksempel den, som utagerer voldsomt, eller den, som trækker sig voldsomt ind i sig selv, at de ikke må se på det som et problematfærd.

Ja.

Jeg tror helt enkelt på, at ingen mennesker er født ondt, og alle børn bliver formet af arv, og miljø og arven kan disponere dig for nogle forskellige diagnoser og udfordringer i livet.

Men vi kan gøre en kæmpe forskel for mennesker ved at være opmærksomme på miljøet, at de har været i, både i fostertilstanden og hele vejen op igennem livet.

Selvom omsorgsmiljøet er vigtigt hele barndommen og ungdommen, så er det særligt den helt tidlige alder, hvor vi skal være opmærksomme på omsorgsmiljøet.

Vi plejer at sige, at de første 1000 dage er de vigtigste, og inden for de 1000 dage er der faktisk også en stor forskel.

Bruce Perry, som jeg er meget inspireret af, er en af verdensførende traumaspecialister, hjerneforskere og børnepsykiater.

Han siger, at hvis et spædebarn i de første to måneder er i et omsorgsmiljø med tilstrækkelig sikkerhed, varme, omsorg og får det, som den har brug for, og herefter så lever 10 år i modgang, at det barn bedre stille end det spædebarn, som ikke får dækket sine behov for omsorg, sikkerhed og varme og tryghed i de første to måneder, og som bagefter får mulighed for at leve 10 år i et varmt og trygt og sikkert omsorgsmiljø.

Så det siger bare lidt om, hvor påvirkelige vi mennesker er overfor miljøet, og jo så særligt også i de her tidlige stadier i vores liv. Så det er en vigtig faktor.

at holde øje med, og det er også derfor, det er så super vigtigt at se børn og unge, og for den sags skyld også voksnes udfordre i nuet, i lyset af deres historier og deres traumalinjer, for bedre at kunne finde svarene på, hvordan vi kan hjælpe dem til at udvikle sig bedst muligt og stimulere dem bedst muligt til at hente dem hjem.

og hente deres tabte udvikling ved at se, hvilke alder skete det, og hvad er det så, de har brug for hele året, hvad er det for nogle kompetencer, som de har brug for at udvikle, og hvilke dele af deres hjerner skal udvikles, som de ikke havde fået mulighed for på grund af deres opvækstbetingelser.

Så det er derfor, jeg tænker, at den her traumaforståelse er så vigtig.

Og at det er vigtigt at se det her med, hvad der er sket med dem frem for, hvad der er galt med dem.

For det fjerner også skylden og skammen.

Og det giver håb for heling, og vi kan sætte den mest relevante retning for deres behandling til at udvikle dem bedst muligt, hurtigst muligt, når vi kigger på det på den måde.

Og vi bliver hele tiden klogere på det her område, og den seneste danske forskning har faktisk også vist, at teenagershjerner...

Det er lige så sårbart som de første 1000 dage efter fødselen, og der åbner jo et potentiale i teenageårene for heling af de her tidlige skader også, men man skal så også være opmærksom på, at traumatiske hændelser og opvækstvilkår i den alder, også så er med til at kunne gøre endnu mere skade end på andre tidspunkter i livet.

Så det synes jeg er vildt interessant, at vi bliver ved med at blive klogere på her.

Og jeg tænker, at det er vigtigt, at vi ikke kun bruger...

børnene og de unge sammen om næser til at forstå, hvad det er, de er påvirket af, eller at de er påvirket af deres opvækst, og at de får de diagnoser, de får, og det kan være virkelig hjælpsomt at få dem, men at vi aktivt bruger

Den forståelse, vi får af deres amnese, til at tilrettelægge behandlingen for dem, så de reelt kan få hele de sorg, de har fået på krop, sind og ånd, frem for kun at symptombehandle.

Ja.

Så du er optaget af at få en tilrettelagt behandling, ikke?

Men går det an at sige noget generelt?

Hvad er så vigtigt at først tage tak i, når man skal begynde at jobbe på denne måde?

Når barnet er i sikkerhed, så arbejder jeg videre med trin 2 i min

model The Circle of Safety and Reconnection, som jeg skrev bogen om. Og trin 2 den går på videre med at kigge på børnene og de unges traumer.

hvor jeg simpelthen går ind og systematisk beskriver børnenes symptomer og udfordringer i nuet, og så laver jeg en traumalinje ud fra den viden, jeg har, som jeg så taler uddybende med alle involverede omkring børnene.

I forhold til også at få et større og mere fuldt overblik over, hvad der ellers ligger i traumahistorikken, som jeg måske ikke kan læse mig til, eller som jeg er i akterne til at starte med.

Så simpelthen få et fuldt overblik over, hvad det er, de har med sig i deres bagage og oplevelser tidligere i livet, som kan influere dem endnu ud.

som vi så kan arbejde med at få bearbejdet.

Og jeg kigger også særligt her på deres evne til at regulere deres følelser, da det er et af de her virkelig vigtige, afgørende områder at få arbejdet med med traumatiserede børn, fordi at de er overvældet af følelser i deres nervesystem, så de skal have kompetencen til at kunne regulere følelser for at vi kan lave bearbejdning af overvældende følelser hvis det giver mening Fint, Rikke.

Og nu bliver jeg jo meget nysgjerrig på, om du kan sige noget om, hvordan du arbejder denne trin to med gutterne vores, Sam og Oliver? For Sam og Oliver hver især, der lavede jeg en traumalinje, hvor jeg til en start først noterede mig alle deres forskellige symptomer.

Og hvor jeg blandt andet kiggede på, hvad de havde fået af negative overbevisninger om sig selv, som for eksempel, jeg kan ikke stole på andre, når den ene han sådan trakte sig ind i sig selv og ikke bad om hjælp, men følte sig alene og overladt til sig selv for at deale med sine udfordringer.

Og samtidig, så havde de også begge overbevisninger om, der havde endelig med selv, jeg er forkert, og det er min skyld.

Og det er rigtig hårdt at leve med.

Og...

Og det er noget af det, som vi skal have ændret inden i dem igennem bearbejdningerne, så derfor er jeg optaget af det og finder ud af, hvad er det, der sidder der af negative overbevisninger.

Når vi så har identificeret dem, så er det også vigtigt at notere os, hvad er det for nogle overvældende følelser, som er forbundet med dem.

For drengene var det særligt frygt og vrede og skyld og skam.

som de var fyldt op af, og som de ikke kunne regulere, og som lavede forstyrrelser i relationen til dem selv og andre.

Og samtidig så er vi så også opmærksede på, hvor det sidder i kroppen.

Så det spørger jeg også indtil jeg er nysgerrig på at finde ud af, hvor mærker børnene det henne i kroppen.

Og de her drenge, de var faktisk næsten helt afskåret fra deres kroppe og kunne ikke mærke sig selv.

Altså så overvældet af følelserne var de.

Og det er derfor, jeg lige snakkede om, hvorfor det er vigtigt, at jeg også kigger ind i det her med at finde ud af med følelsesreguleringen.

Altså fordi, at det er som en vigtig del af helingen at hjælpe

børnene til at kunne det.

Når vi kan se det, altså hvordan det har sat sig i forhold til de negative overbevisninger og følelserne i kroppen, så kan vi... gå tilbage og kigge på, hvad de har i deres bagage, og liste de ting, som de har med sig på den travlinje, som jeg laver med alle de hændelser, så mange som jeg overhovedet kan få adgang til, og danne mig et billede over, hvad ligger der i deres historie.

Og

Så bruger jeg det til, at de børnene selv, og de voksne omkring dem, kan visuelt se, hvad det er, de har oplevet i deres liv, og hvorfor de har det, som de har det.

Så det med at kunne illustrere sådan visuelt for dem, at det her, det er det, de bærer på stadigvæk.

Mm.

det gør et stort indtryk.

Og det giver en forståelse, at det er den forståelse, vi skal bruge til at få alle til at være med til at samarbejde om den plan, som vi kan blive enige om, er den bedste for drengene.

Giver det mening?

Det har valgt det mening.

Og dette med at samarbejde med de voksne, som står rundt ungerne, synes jeg høres veldig spændende ud, men også veldig udfordrende.

Du har jo tidligere episode sagt noget om, at vi ikke skal være enige om, hvad som har hendt tidligere med forældrene.

Hvis forældrene har udsat sine egne unger for nogle former for at trømme, så er det ikke sådan, at vi må være enige med forældrene i, hvad som har skjedd.

Men man kan alligevel samarbejde med forældrene videre.

Men jeg synes også, det er lidt vanskeligt helt at forstå, hvordan jeg kan arbejde med barnets adfærd som udtryk, for eksempel for tidligere trømmeerfaringer, hvis forældrene selv ikke er enige i, hvad ungerne har været udsat for.

Forstår du, hvad jeg bliver nysgerrig over ikke?

Det er et spørgsmål, der rammer hovedet på sømmet i forhold til noget af de sværeste med de her sager, hvor det handler om mistanker, om vold og overgreber, hvor der er en høj grad af benægtelse til stede, fordi barnet har brug for at få tilladelse fra forældrene i en traumabehandling til at tale om de oplevelser, som de har haft, så det kan være trygt og sikkert for dem at dele det. Men også for, at de kan lave et kognitivt skifte fra, at det her er min skyld, til at det ikke er min skyld.

Det er virkelig voldsomt at gå og være bærer af skylden, og derfor er det rigtig, rigtig vigtigt, at vi kan få lov til at lave det kognitivt skifte, så de kan slippe ansvaret og skylden.

Hvis de ikke får den mulighed, så kan de blive låst fast i at tro på, at det var deres skyld, og det er dem, der forkerte.

Og det er jo ikke sandheden.

Det var det, som skete, der var forkert.

Og derfor så kan benægtigelse være en af de her virkelig store barriere, for at børnene kan få udbyttet et terapeutisk forløb.

Hvor vi så arbejder med at stabilisere forholdene omkring dem først, gennem Sleeping Dogs-metoden, som er udviklet af Jens Bræk, og som jeg arbejder med.

Her gør vi alt, hvad vi kan for at få en eller begge forældre til at

anerkende barnets oplevelse af, og give til at
anerkende barnets oplevelser og give tilladelse til at få det
bearbejdet samtidig med at de tager ansvar for ikke at kunne have
beskyttet børnene godt nok men hvis det ikke lykkedes så er det
vigtigt at vi professionelle sådan fortsat hjælper børnene til at
forstå hvad vi forstår og kommunikere til dem at vi tager dem
alvorligt og tror på dem og det er aldrig af børnenes skyld at de er
kommet i de her situationer og de er helt okay som de er
at det var forældrenes ansvar at passe på dem, så de ikke skulle
have det så svært, som de har det nu.

Og selvom det så måske tager længere tid, så kan vi alligevel nå
langt med det.

Men med Salman Olivers mor, så var det svært for hende at få hende
til at erkende hendes egen andel i det, som de havde oplevet.

Men hun kunne godt anerkende, at de havde oplevet alt for mange
ting, som var alt for voldsomme for børn at opleve.

Så det var ligesom udgangspunktet for at kunne arbejde med helingen
af deres drømmer.

Og i de her samtaler, så er det også vigtigt at møde forældrene uden
skyld og skab, men med en anerkendelse af, at de gjorde det bedste,
som de kunne, og de havde lært.

Men at de også har deres bagage med, som...

har gjort det svært for dem at indfri deres intentioner om at være
de bedste forældre for deres børn.

Og når vi så på den måde får fat i konsekvenserne af forældrenes
egne traumahistorik, og de bliver anerkendt for dem, som de er, uden
skyld og skam,

så sker der også en stor heling, og det kan hjælpe med at sætte skub
i hele helingen for hele familien.

Så det er på den måde at sørge for at arbejde hele vejen rundt om
børnene.

Ja.

Og nu holder jo mig og dig Rikke på at lave en episode om akkurat
det arbejdet skal gøre med forældre i denne processen her.

Så måske vi bare skal gå lidt tilbage ind og se lidt på noget
andet du var optat af, og det er denne sammenhæng mellem symptomer
og de traumatiske hændelserne.

Ja.

Har du lyst til at sige noget mere om det?

Ja.

Vi må forstå, at sådan en sammenhæng mellem deres symptomer, de
traumatiske hændelser i deres liv, som jeg også bruger med
forældrene, det er det her med, at når vi ser og forstår den
sammenhæng,

så giver det mig mulighed for at forklare alle de voksne og børnene
selv om den sammenhæng, så jeg laver psykoedukation med dem alle
sammen.

For de voksne så betyder det, at vi så bedre kan arbejde sammen, som
jeg sagde tidligere, om at bruge forståelsen til at hjælpe børnene
bedst muligt og hurtigst muligt i noget og i deres levede liv, i
deres hverdag.

Og for børn og unge, så betyder det, at de bliver taget alvorligt og
kan forstå sig selv på en anden måde.

De kan slippe skylden og skammen, og de kan begynde at skabe en ny

og bedre fortælling om dem selv, og så skabe en mere sand og positiv selvforståelse.

Og her så kan vi blive opmærksomme på, hvad en familiebehandlingsplan eller en behandlingsplan kræver for børnene til at kunne hjælpe dem med en bedre impulsregulering, en emotionsregulering og sådan noget.

Og arbejde med at trykke relationer til voksne i de miljøer, som de er i nu, og som de befinder sig i. Og så på den måde, så kan du se, at så kan man sådan arbejde rundt om symptomerne på kompleksbetalt sted, også selvom man ikke har barnet i behandling.

Og det er simpelthen igennem at forstå, hvordan det hænger sammen. Husker du, hvordan du jobbede med Sam og Oliver i akkurat denne fase?

Ja, i forhold til, sagde man Oliver, så betød det faktisk, at jeg så også lavede et traumafokuseret bekymringsudsagn og et traumafokuseret sikkerhedsmål for dem gennem den forståelse, som jeg så inddrog i samarbejdet med forældre og netværk omkring drengene til at sætte retningen for den omsorg og støtte, som de havde brug for til at kunne hele traumerne.

Også så vi fik kommet rundt igen, hele fuld cykel rundt omkring dem, og fik dem med.

Når volden og rusmedelproblematikkerne ligesom var stoppet, og der var skabt sikkerhed for det, for de problemstillinger, så kunne vi gå videre med traumerne, og så kunne vi ligesom fokusere på at få genoprettet de skader, som drengene var blevet påført i deres udvikling og trivsel også.

Så det er der, hvor vi arbejder med sikkerhed og healing.

Fysisk sikkerhed, følelsesmæssig sikkerhed.

Og relation står veldig stærkt der, er det ikke det?

Ja.

Hvor vigtig er den relation, altså arbejde med relationer?

De er helt afgørende.

De er livsnødvendige.

Børn kan ikke hele uden at have trygge og kærlige omsorgspersoner om for i det daglige.

Terapi kan ikke fikse det hele.

Fordi tilknytning er livsnødvendig, og det er som mand på en plante.

Børn er afhængige af det til at kunne overleve.

Men ikke kun det.

Også til at trives og blomstre.

For trygt tilknytning, det er...

Og give dem så meget af alt det, som de har brug for til at kunne udvikle sig og trives sundt og godt.

Og det er det, vi vil med børnene.

Derfor skal vi have øje for at få skabt et omsorgsmiljø for dem, som ikke bare sikrer deres overlevelse og skaber sikkerheden, men også giver dem plads til at hele og blomstre, efter at have været i en overlevelsestilstand så længe, som... Ja...

som de børn, jeg arbejder med, har været i, som følge af deres traumatiske opvækstvilkår.

Og vender jeg tilbage til Bruce Perry, som jeg nævnte før, så er jeg inspireret af ham til at tale om, at barnets relationer kan tilbyde barnet til at prøve distorsering i det daglige.

Det er de øjeblikke, hvor barnet og den unge selv inviterer til

dialog om det svære, og hvor man kan møde dem i det og tale med dem om det i det vindue af en tid, som de åbner op for, og så lukker ned for dialogen igen.

Men det alene er meget hjælpsomt for barnets bearbejdning af deres svære oplevelser og traumerne.

Han vurderer, at hvis man skulle vælge mellem terapeutisk dosering med barnets nære relation og så terapi, så vil terapeutisk dosering være foretrækt.

Men det er bedst at kunne tilbyde begge dele.

Barnet og de unge får begge dele.

Men det siger noget om, hvor vigtige relationer er.

Og det du da kalder terapeutisk dosering, det havde jo været lidt interessant, har du nogle gode eksempler konkret i disse situationer til gutterne om terapeutisk dosering?

Ja, så en af de måder, som vi arbejdede med det med Simon og Olli var, det var særligt, når de var hjemme hos mormor.

Og et kort øjeblik fik delt nogle af de der svære ting med hende.

Og hvor mormor, hun altid havde været god til at rumme og anerkende de svære følelser, uden at gøre dem forkerte.

Og mere spejle dem i, at det var svært, og at de ikke skulle have oplevet de her ting.

Det kunne mormor rigtig godt.

opfordre dem til at blive ved med at tale med hende og dele med hende, og det var godt, de gjorde det.

Så det på den måde blev trygt og roligt at dele, og de kunne komme i gang med at bearbejde noget i det daglige levet liv af alt det, som de ikke havde haft mulighed for at bearbejde, mens de ikke var i sikkerhed.

Og så lidt efter lidt, så begyndte de også at kunne tale med deres mor om det, og det var noget, jeg også skulle hjælpe mor med at krumme.

Det er enormt helende for børnene, at forældrene på den måde kan tale med dem om deres fælles svære oplevelser.

Det er så også noget af det, der er allersværest for forældrene, da det kan aktivere skylden og skammen i dem, og det kan aktivere behovet for at forsvare sig og forklare sig.

Så her havde vi brug for at hjælpe, altså sagde man alligevel også mor, til at kunne være rolig og reguleret, når de kom frem med nogle af de eksempler og delte nogle af de hændelser, som de havde oplevet, som de bar på, og som de havde brug for at få bearbejdet.

Men det viste sig at blive en rigtig vigtig

brik i drengene og familiens helingsrejse af mor, hun kom til, og kunne det at lykkes med det.

Så du viser egentlig til for at være en sådan vigtig voksen i en sådan terapeutisk dosering, så skulle voksne være både rolige, regulerende.

Er der andre forhold, som du tænker er vigtigt, så kjenner tegner voksne, så klarer at stå som trygge voksne i møde med munterne?

Ja, for at kunne være den voksne, som kan tilbyde barnet terapeutisk dosering, så kræver det virkelig noget.

Og det kræver, at man selv kan rumme og tale om det, uden at blive overvældet i følelserne.

Fordi så skal man faktisk hjælpe med at bearbejde børnenes overvældende følelser, så skal man ikke selv blive overvældet.

Og det vil sige, at man skal kunne møde barnet med en rolig og reguleret hjerne.

Åbenhed og varme, og altså virkelig medfølelsen at være med dem i det, frem for fordømmelse og overvalgelse og forsvaret, hvad man ellers kunne, når de deler de her svære, voldsomme oplevelser.

Og når man kan det, så kan det blive virkelig trygt for dem at dele det, som de bærer på i deres indre, og

Og som de ikke har turde tale om før.

Og der er jo mange grunde til, at de ikke har talt om det før.

Det kan være for smertefuldt, det kan være for voldsomt, det kan være, at de har været bange for ikke at blive troet på, eller...

eller at være bange for, at der skulle ske noget virkelig voldsomt, hvis det var de delte særligt, fordi de jo også bryder hemmeligheder og tabuer i familier, jeg sætter ord på de her ting, og det kan være præget af rigtig meget skyld og skam, nu kommer jeg tilbage til skylden og skam, men det fylder bare rigtig meget i familier med de her trauma og udviklingstraumaer.

Når de er præget af det, så kan de være bange for at blive afvist i kontakten eller blive mødt på en måde, som skaber endnu mere skyld og skam, for det er virkelig ubehagelige følelser.

Og som voksne, uanset om vi er private eller professionelle i kontakt med sårbare børn, så er det faktisk ret vigtigt at forstå, at vores reaktion på deres deling kan være helt afgørende for, om de nogensinde kommer til at dele med andre igen.

så sårbart er det.

Så derfor er det vigtigt ikke at betvivle deres fortælling, når de deler, eller lukke dem ned i kontakten og negligere det, men at kunne være med dem i smerten, med medfølelse og blive nødende af den, men

ikke, altså uden nødvendigvis at skulle fikse noget.

Vi kan måske eventuelt bare udtrykke over for dem, hvor vigtigt det er, at de deler.

Fordi man skal ikke gå med at klare sådan nogle ting selv alene.

Man kan spørge til, hvad de har brug for fra os, hvis vi er usikre på det, og...

Og vi skal også være opmærksomme på ikke at spørge ind til mere, end det vi selv kan gå med.

Men ellers få sat nogle ord på nogle handlinger, som vi vil tage for at hjælpe dem.

Og hvis vi ikke ved det, så kan man jo sige, at man lige skal tænke lidt over det, og hvad man vil gøre, og så vende tilbage og snakke noget mere om det.

Men gerne efterlade et håb med forandring.

Så ikke at love mere, end man kan holde.

Men samtidig skal vi også være opmærksomme på, at hvis de deler noget, som vi bliver nødt til at sætte en handling på, som for eksempel at lave en underretning, det er vigtigt at tale med dem om det, hvis det sker.

En sådan underretning, som du siger, altså det er som en bekymringsmelding, som skal videre.

Er det noget sådan?

Kan du sige noget mere konkret om det?

Ja, det er, hvis det for eksempel er, at de fortæller detaljer om den selv og deres familie eller andre børn og unge, hvor vi som

professionelle er forpligtet til at underrette.

Og det kan for eksempel være om andre eksempler på vold og overgreb end den, vi har hørt om tidligere.

For eksempel så viste det sig med Oliver,

at han faktisk også havde været udsat for grov mobning med deciderede voldelige hændelser i skolen, som havde fået ham til at reagere endnu voldsommere.

Og det skal vi jo også deale med og skabe sikkerhed for.

Og det var ikke kendt, før vi talte om det.

Men jeg havde dog, inden han delte med mig, så havde jeg været meget tydelig omkring, at hvis han fortalte mig mere om yderligere vold og overgreb end dem, som jeg allerede arbejdede med, så ville jeg blive nødt til at dele med de sociale myndigheder og med forældrene.

Så da han delte med mig, så sagde han ikke noget om, hvem der havde gjort noget ved ham.

Men han delte kun, hvad det var, han havde oplevet.

Altså de traumatiske hændelser.

Og på den måde så kunne han have kontrol over situationen ved at vide, hvor meget og hvor lidt skulle han, og kunne han sige til mig et skridt ad gangen på et meget sårbart tidspunkt.

Og på den måde så fik han kontrollen.

Når man har i talsæt det over for dem.

inden at de deler for eksempel og de så deler og man kan inddrage dem i forhold til hvad der kommer til at ske efterfølgende altså hvad det er for nogle handlinger man kommer til at tage efter delingen så er det at man undgår at give dem et chok

Og så er det, at man undgår, at de oplever det, som vi oplever som betrayal trauma, altså at vi svigter deres tillid.

Og betrayal trauma, det er sådan et helt stort emne for sig, så det vil jeg simpelthen ikke komme mere ind på.

Når barn dele, så tænker jeg, at mye af det, du snakker om, er at reducere skam, reducere skyld og at noget er galt med dem.

Hvordan jobber man for at sikre, at de ikke oplever, at det er dem, der er noget galt med?

For eksempel med mobbing nu, at der kommer nye hændelser, og så bliver det veldig vigtigt at fokusere på, at den kan dele, at barnet skal ikke opleve det som et nyt chok.

Men hvordan skal jeg nå at jobbe for, at de skal opleve, at der ikke er noget galt med dem?

Jeg laver altid en session med børnene og den unge selv, hvor jeg forklarer og illustrerer med en tegning, hvordan forsvarsnervesystemet virker.

Og hvordan trauma fungerer i relation til nervesystemet.

Og forklaringerne viser dem helt enkelt.

at det er almenmenneskeligt at reagere på den måde de reagerer at vores instinkter fungerer det er almenmenneskeligt at vores instinkter fungerer som dyr på savannen når vi oplever overvældende hændelser og hvordan

nervesystemet bliver aktiveret, og det sker for at passe på os selv, og for at sikre vores overlevelse.

Og jeg forklarer dem også, hvad der sker i kroppen, og hvorfor det sker, så det bliver helt naturligt, og så de kan genkende sig selv i det.

Samtidig med dem, så fortæller jeg dem, hvordan det også helt

naturligt kan blive aktiveret, altså de her reaktioner kan blive aktiveret, når man bliver trækket i tidligere hændelser, også selvom det ikke sker endnu ude.

Men at hjernen, den kan ikke kende forskel på nutid og traumatid, hvis traumaen ikke er blevet bearbejdet.

Men at man så kan få hjælp til at forløse og bearbejde de her voldsomme hændelser i fortiden.

Så de fremover kun vil reagere på den måde, når der er grund til at reagere på det, hvis der for eksempel er reelt fare på færre.

Og det er derfor, nu vender jeg lige tilbage til hele den sammenhæng mellem, jeg har talt meget om det med at lave traumalinjerne og se sammenhængen mellem nudet og deres trauma.

Og det er der, hvor jeg kan tale ind i og forklare dem ud fra nervesystemet og deres reaktioner.

Og så binder det ligesom en sløjfe på det, jeg laver.

Sådan at barnet endnu mere forstår, endnu dybere, hvordan det er, at deres reaktioner er helt almindelige, naturlige reaktioner på det, og det fjerner endnu mere skyld og skam.

Når det så er et voldsomt vredesudbrud, som børnene har...

reageret med, så bruger jeg også Iron Strikes vulkanen til at forklare, hvordan en vulkan kan udløses i nuet af bare små ting.

Fordi at det ikke var muligt under de traumatiske opvækstvilkår at udtrykke sin vrede for at beskytte sig selv mod den udfagte folkommende far, hvilket er meget naturligt.

Det er det, vreden er der til, det er at få beskyttet sig, men det kunne man ikke.

Den blev nødt til at blive fortrængt fra bevidstheden at blive læret i undergrunden som lagvægen.

Så det kan jeg tegne for dem.

Og mens jeg så taler igen om, at det er helt naturligt, og man kan gøre noget ved det i nuet, ved at bearbejde de her voldsomme hændelser, som skabte lagvægen, så vulkanen ikke behøver at gå i udbrud på den måde, sådan når det bliver aktiveret i nuet.

Nogle gange bare små ting kan skabe virkelig voldsomme reaktioner.

Med den snak omkring vulkanen, så kan man simpelthen også lave anger management planer.

Til at sige, når det her sker, hvad skal der ske?

Hvad kan jeg så gøre?

Hvem kan hjælpe mig?

Altså på den der måde.

Det er det, jeg mener.

Vældig mener jeg.

Rikke, når du fortæller om denne vulkan og den tegning, som kan være et godt symbol på, hvad unger har erfart, så tænker jeg, at det er et godt billede på, at

Barnet ikke har ansvar for dette selv.

De skal ikke have en skyld for det, de står i. Stemmer det?

Generelt vil jeg sige, at der er så meget skyld og skam i de her sager om vold og overgreb, omsorgsvigt og udviklingsdraumer.

Og jeg plejer at sige til alle voksne omkring børnene, at vi skal ikke kaste med skyld og skam mellem os, når det bliver svært, og det bliver konfliktfyldt og problemfyldt.

at tage ansvar for børnenes situation.

Altså der er det med det ansvaret, der følger skylden, og det kan

være virkelig hårdt at møde det for de voksne omkring børnene.
Altså at de er ansvarlige.

Så mit udgangspunkt er, at det er aldrig børnenes ansvar, og dermed heller ikke deres skyld, at de her voldsomme ting er sket.

Og det er jeg ikke bleg for at kommunikere til alle omkring børnene, og heller ikke til børnene selv.

Det er et del af mit traumainformerede mindset.

Men når jeg samtidig siger, at det ikke er hjælpsomt at kaste med skyld og skam, så er det simpelthen fordi, at børnene eller forældrene jo også var børn engang, som ikke lærte at gøre andet som forældre end det, de har gjort.

Og det, de har gjort, det er ikke godt nok, og det er deres ansvar, men de er ikke forkert som mennesker.

Og det er deres handlinger, som har været forkerte og er forkerte. Der er ikke noget galt med dem heller, men der er sket noget med dem, som gør, at de har ikke kunne gøre det anderledes eller bedre. Men de kan lære, og de kan udvikle sig, og det kan de gøre med min hjælp.

Så det er det, jeg ønsker at få dem med ombord.

Og det kan hjælpe, når jeg har det blik på dem, og den forståelse af dem, og kommunikerer det tydeligt til dem, så kan det hjælpe forældrene til at være sammen med mig i dialogerne, de svære dialoger, og som så kan hjælpe børnene til også at være i dialogerne.

Og så på den måde, så kan børnene faktisk også blive...

Det kan blive lettere for børnene at være vrede på deres forældre for det, de gjorde, men ikke for alt, hvad forældrene er.

Så der er stadigvæk plads og rum til den kærlighed og lojalitet, som bør os borgere i børnene, og som de bærer på, også når de har været udsat for vold og overgreb og omsorgsvægt.

Så det der med, at på den måde, så kan vi samlet set arbejde

Og begynder hele de intergenerationelle traumavoldspiraler, som ligger i familien med omsorgsvigt og vold og overgreber.

Ja.

Utrolig vigtigt, Rikke.

Og jeg ved også, at du ofte snakker om håb på en sådan måde, at du omtaler som at barnet skal rejse hjem til sig selv.

Hvad betyder det egentlig i praksis for Sam og Oliver?

Ja, mit motto er jo, husk dig H for heling.

Og jeg taler om traumahelingen som rejsen hjem til sig selv.

Og det er simpelthen, fordi jeg ser helingen som en udviklingsrejse hen imod at genforbinde sig til sit autentiske væsen, som man blev nødt til at lægge ned, eller man blev nødt til at lukke ned for at kunne overleve i det omsorgsmiljø, man voksede op i. Så...

Man henter dele hjem af sig selv, som man har tabt på vejen.

Og det er sådan en rejse fra victim to survivor to survivor.

Altså man kan komme til at trives.

Hvor man gennem anerkendelsen af at være offer for omstændigheder ude for sig selv,

Kan tillade at gå ind i identiteten, som overlever bagefter, og så komme ud på den anden side som en person, som trives at leve af sit liv og det fulde potentiale.

Også selvom man måske stadig er mærket af opvæksten og fortsat arbejder på af hele.

Vi kender jo selvfølgelig ikke den enkeltes rejse og hvor langt de kan nå på den vej hjem.

Men håbet...

at for mig et opgør med at tænke, det at være traumatiseret, det er som en kronisk tilstand.

Og at der er en kronisk tilstand, og der er ikke noget, vi kan gøre.

Tværtimod, så er der så meget, vi kan gøre til at få det bedre.

Og for mange endda også opnår fuld recovery, så de ikke behøver at bringe det smertelige med sig ind i voksenlivet.

Så jo før vi starter, jo bedre.

Og jo bedre perspektiv for helheden.

Når traumatiserede mennesker generelt, altså de har det generelt rigtig, rigtig svært, når de møder mig og professionelle i det hele taget, så står de meget ofte i et sort mørke, og det er vigtigt at få bragt lys ind til, at de kan begynde at gå vejen, som er ukendt terræn for dem.

Og håbet, det er det lys, som giver dem mod til at begynde at gå de første skridt på vejen gennem mørket, som mange i virkeligheden ikke.

De ønsker ikke at bevæge sig igennem det.

De ønsker ikke at åbne op, og det smertelige ved at åbne op for alt det fortrængte materiale og begynde at sætte ord på det, så de har brug for at...

De har egentlig brug for at vide, at det nytter noget, og der er et formål med det, og man kan få det bedre af det på den anden side af forløbet.

For de har jo ikke den erfaring, og derfor bliver jeg nødt til at være et vikarierende håb for healing og post-traumatic growth, som det hedder, når de ikke selv kan se det.

Og post-traumatic growth, den måde jeg illustrerer det på bedst, tænker jeg, det er gennem den her japanske kunststart, kintsugi, hvor man bruger lak og puder eller blandet med guld og sølv og platin til at reparere kunst eller reparere knudskermik.

og forvandle det til kunst, og ære det til historie, og belyse reparationen i stedet for at skjule den.

Og min intention med modellen og de børn, vi arbejder med, det er på den måde at forvandle det, som gik i stykker i deres indre, til et smukt, værdifuldt kunstværk, og ære at anerkende deres helt unikke karakterer,

hver families unikke karakter og deres unikke måde at leve deres liv på og til at udtrykke deres sande farver og leve deres liv på den måde som de bedst gør det at de fik mulighed for det og lave den heling

Det er også jo veldig interessant, Rikke, at høre lidt om dig, der siger, at det er ikke mest håb, når du jobber med disse sagerne.

Det er, når jeg ser lyset i øjnene igen på de mennesker, som jeg arbejder med, og det gælder både børn, unge og voksne, at bare det der lille øjeblik er et lysglimt, hvor jeg kan se, at der er noget, der vågner i dem, som gør, at de tjekker ind i vores samarbejde, som gør, at de... Ja...

At de er med, men måske ikke at være med 100%, men bare en nysgerrighed på, hvad det er, jeg kan tilbyde dem, som er anderledes end det, de kender.

Og det giver mig blod på tanden til at fortsætte og giver mig håb

for, at vi kan lykkes med noget sammen.

Og noget andet, som også giver mig håb, det er, at når voksne omkring børnene, de alle sammen er samlet omkring bordet og virkelig ønsker også at arbejde sammen, hvor man får børnene i en sund trivsel og udvikling.

Og er alle parat til at tage en del ansvar for, for det til at lykkes.

Fordi er vi sammen, er vi stærkere, og sammen skaber vi sikkerhed og heling, og det sker i relationer.

På samme måde som udviklingstraumer og vold også sker i relationer.

Der er simpelthen ikke noget smukkere for mig, end at opleve, når forældrene er netværket omkring børnene, står sammen om at skabe den sikkerhed og heling, som de har brug for.

Og at børnene igen begynder at kunne læne sig ind i de voksne omkring dem, og tage imod det, som de nu giver.

Så sårene, de kan blive åbnet, og de kan blive rensset for til sidst og hele.

Og

Det er en rejse, og det vigtigste tidspunkt er, når alle tjekker ind på den rejse gennem det her ukendte terræn.

Men de har en fælles destination, og det er at få hentet barnet hjem igen.

Helt hjem igen.

Det er...

Ja.

Vældig, vældig, vældig, vældig godt sagt.

Der er ikke noget mere, som jeg siger, der er ikke noget smukkere for mig, end at se det ske.

Og måske vi bare skal afrunde her, Rikke.

Nu er vi her i masse håb, og det synes jeg er utrolig flot, måten du forklarer dette på.

Tusind, tusind tak, Rikke, for at du deler med denne vigtige kunnskab i dag.

Og allerede nu så ved jo jeg og du, at mig og dig jobber med næste episode.

Så der skal handle om, hvordan du jobber med specielt forældre, som står i disse situationer.

Så opsummert vil jeg bare sige, at i denne episode har man altså set nærmere på, hvad der sker, når barn endelig kommer til tryghed, og hvordan arbejdet med trømbehandling kan starte.

Med udgangspunkt i historien Død til Sam og Oliver har du Rikke vist, hvordan traumearbejde handler om noget langt mere end at reducere symptomer eller en udfordrende atfærd hos barn, men det handler om at forstå barnet i lys af det, barnet har erfart.

Vi snakker om forskel mellem choktrømme, udviklingstrømme, og om hvordan vold, omsorgsvigt og vedværende utryghed kan sætte spor i barnets følelsesliv.

Det kan sætte spor i deres relationer, i deres måter at forstå sig selv på.

Samtidig har vi været inde på et vigtigt perspektivskifte, som vi også har snakket om i andre episoder, men det handler altså om at gå væk fra at spørge, hvad er galt med barnet, men hvad har dette barn oplevet?

Rikker også vis, hvordan traumaforståelse kan bruges til at skabe

håb, mening og retning i hjælpearbejdet.

Gennem traumelinjer, psykoedukation og arbejde med barnets historie, kan både barn og voksne få en bedre forståelse af, hvorfor barnet reagerer sådan, som det gør, og hvordan tryghed, regulering og gode relationer kan bidrage til udvikling og bedring.

Vi har været igennem betydninger af trygge voksne, det rikke omtale som voksne som uøver terapeutisk dosering i hverdagen, og hvordan relationer ofte er selve nøkkelen til healing.

Vi har også snakket om skyld og skam, både hos børn og forældre, og hvorfor håb er en så vigtig del af traumearbejde.

Kanskje netop dette, som denne episode har som sit vigtigste budskab.

Barn er mere end det, der er oplevet.

Med tryghed, forståelse og gode relationer og rigtig støtte, så kan barn, som er udsat for trøkker, finde vejen tilbage til sig selv.

Eller som Rikke siger, det findes håb for healing.

Tusind tak til dig, Rikke, for at du både deler kunnskap, erfaring og håb.

Og tusind tak, at dere lytter om det er studenter, miljøterapeuter, lærere, socialarbejdere eller andre, som møter børn i hverdagen.

Tusind tak for det arbejde, dere gør.

Du har nu hørt på en episode fra Café Student, en podcastserie laget af Institut for Socialfag ved Universitetet i Stavanger.

Jeg ønsker også ret en tak til Sarah Him, som er redaktør sammen med mig for denne episode.

Tusind tak.