

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

[SPEAKER_04]

Hvad sker der, når forældre, som skal hjælpe et traumatiseret barn, selv bærer på trauma for sin egen opvækst?
Hvordan møder vi forældre, som har påført barnet alvorlige skader og belastninger?
Med tydelighed om ansvar, men samtidig med medfølelse.
Og hvordan kan forældre håndtere egen skyld og skam, uden at de følelser står i vejen for barnets behov?
I den her episode, så fortsætter vi samtalen om forældrenes rolle i barnets traumabearbejdning.
Vi skal snakke om, hvordan trauma kan gå på tværs af generationer.
Om at reparere relationen mellem barn og forældre.
Og om, hvordan tillid, som er brudt, måske kan bygges op igen.
For det, som er gået i arv igennem generationer, skal helst ikke kunne fortsætte fremover.
Nogle gange kan ændringen begynde.

[SPEAKER_03]

Med en tanke.

[SPEAKER_04]

Det stopper med mig.

[SPEAKER_02]

Du lytter nu til en episode af podcasten Café Student, som er laget af Institut for Socialfag ved Universitetet i Stavanger.
Ja Rikke, i forrige episode så pratede du og jeg om forældrenes rolle, når barna skal ind i en form for trømbearbejdning.
Vi snakker bl.a.
om ansvarsskyld og skam, og hvordan forældre kan støtte barnets trømbearbejdning, og når de selv har været en del af det at skabe barnets utryghed.
I denne episode fortsætter vi samtalen.
Nå skal vi se nærmere på forældrenes egen historier.
Hvad sker, når forældrene selv bærer med sig trømmer og belastninger fra egen opvækst?
Hvordan kan dette påvirke måten, de møder sit barn på?
Og hvordan kan vi hjælpe forældrene til at tage ansvar, reparere relationen og gøre noget anderledes, så belastningen ikke fortsætter fra en generation til det næste?
Dette er sikkert mere med, så skal du og jeg udforske videre.
Men jeg vil også bede lytterne om at høre på de tidligere episoder, for de ligger som en bakgrund for det, vi skal ind på i dag.
Tænker du ikke det?

[SPEAKER_04]

Nemlig, det vil være rigtig hjælpsomt.

[SPEAKER_02]

Men Rikke, kan ikke du bare kort sige, hvem du er?
Jeg vil tro, at lytterne begynder at kende lidt til dig nu, men en

liten introduktion er greit.

[SPEAKER_04]

Ja, og jeg er glad for at være tilbage igen, Venke, og tak for det. Det har jeg igen glædet mig rigtig meget til.

Og denne her gang, så tænker jeg, at jeg vil lave en ganske kort introduktion og sige, at jeg er socialrådgiver, familiebehandler og traumabehandler.

Eller gennem mine 25 års erfaring fra praksisfeltet i Danmark, for både akutte institutioner, krisecenter, myndighed og nu som selvstændig.

har jeg udviklet flere forskellige nye tilgang til arbejdet, og den ene model, The Circle of Safety and Reconnection, har jeg skrevet en bog om, som hedder Professionals Guide to Working with Vulnerable and Traumatized Children, The Healing Circle.

[SPEAKER_02]

Og så læmner jeg bare igen, at vi lægger jo en link til de referencer, som vi da kommer ind på her, og selvfølgelig specielt Boko de Rikke, og den kan lytterne rask finde den nettside, om vi søger op Universitet i Stavanger, altså UiS, skriver studentcafé, podcast kanskje, og så vil du komme ind på siden ganske rask, og der ligger link både til Boko de og andre referencer, som vi kanskje giver i denne episode.

[UNKNOWN_SPEAKER]

Tak.

[SPEAKER_02]

Ja, for du, vi har været inde på, hvordan forældrene gradvis kan få en større forståelse af barnets oplevelser.

Men ofte så stopper vi ikke arbejdet der.

Disse forældrene har kanskje selv vokst op med belastninger og trømmer, så du må ind og jobbe mere ikke.

Så da bliver spørgsmålet, hvordan kan vi hjælpe forældrene til at forstå sin egen historie, uden at det bliver en undskyldning, men kanskje heller en mulighed til ændring.

[SPEAKER_04]

Sidste gang så talte vi lidt om, hvordan trauma kan gå på tværs af generationer.

At det de selv har været udsat for, at forældrene kan have sat spor, som de aldrig selv har fået mulighed for at bearbejde.

Når de begynder at se og forstå den sammenhæng, oplever jeg ofte, at de bliver mere nysgerrige og mindre i forsvar.

Det er også sådan, at jeg møder dem med medfølelse.

Og ikke fordi, at det der er sket, bliver mindre alvorligt.

Det der er sket, det kan vi ikke ændre.

Men vi kan hjælpe dem med at bære det på en måde, så det ikke fortsætter med at styre deres liv eller deres relation til børnene.

[SPEAKER_03]

Jeg er hele tiden opmærksom på, hvor overvældet de bliver i dialogerne og i kontakten med deres børn.

[SPEAKER_04]

Fordi en af mine primære opgaver, det er at hjælpe dem til at kunne regulere de svære følelser, som kan opstå som følge af at være traumatiseret, så de kan blive i kontakten med både dem selv og deres børn.

Også når skylden og skammen rammer hårdt ind.

Og det gør den.

Særligt når de selv har gjort skade på deres børns udvikling.

Og det her er blikket på det intergenerationale.

Og de intergenerationale traumer bliver afgørende.

Min grundlæggende overbevisning er, at mennesker ikke skader deres børn, fordi de vil det.

Men fordi de ikke formår at gøre det bedre.

Og de selv bærer på noget, der udfordrer deres forældrenevne.

Og det er ikke en undskyldning, men det er en vigtig forståelse, hvis vi skal lykkes med at kunne skabe forandring.

[SPEAKER_02]

Det, jeg hører, bliver vigtigt for dig, Grikke, det er det med medfølelse.

Og mange vil kanskje tænke, at det må være vanskeligt, eller jeg tænker i hvert fald det, at det må være vanskeligt at møde forældre, som selv har påført sine barn store belastninger, og så skal du møde dem med medfølelse.

Kan ikke du sige lidt mere om det?

[SPEAKER_04]

Det kan du have fuldstændig ret i. Og jeg husker nu, hvor vi snakker om det, at jeg engang skrev til Dalai Lama, da han besøgte København for mange år siden.

Og jeg skrev og spurgte, om han ville komme og holde et oplæg om medfølelse for mine kollegaer og jeg på det socialkontor i København, hvor jeg var ansat.

Og det gjorde jeg simpelthen, fordi jeg oplevede, at netop de mennesker, som jeg arbejder med, og som har gjort større skade på deres børn, også er ofte dem, der bærer på de tungeste livshistorier.

Og de også har brug for at blive mødt med medfølelse.

Men det er også dem, som vi har sværest ved at møde på den måde.

Jo, selvfølgelig af naturlige årsager.

Men jeg tror på, at hvis vi skal lykkes med at hjælpe familierne, så har vi brug for at kunne møde dem med både tydeligheden og medfølelsen.

[SPEAKER_02]

Men kom der i Lama, da.

[SPEAKER_04]

Kom han på Kudurukas?

Nej, det gjorde han desværre ikke.

Jo, han kom til København, og jeg hørte ham ude i Bellacenteret i København.

Men jeg fik en meget sød mail tilbage fra hans sekretær, om at han

desværre var blevet for gammel, og ikke kunne tage flere ting ind i hans program ellers.

Det var jeg selvfølgelig rigtig ærgerlig over, men det var jo også forståeligt nok.

Jeg tænkte, det var...

Men kan jo kun få nej.

[SPEAKER_02]

Det var veldig... Ved at spørge.

Men dette med forældrenes egne belastninger, har du en del forskning, som du kan læne dig på, når du snakker om akutte belastninger?

Ja.

[SPEAKER_04]

Ja, altså der er forskning i adverse childhood experiencing fra USA tilbage i 90'erne, og det er en rigtig tung forskning, som er blevet efterprøvet mange gange siden.

Det er noget, vi har vidst længe.

Det er, at man har været inde og undersøge sammenhængen imellem svære oplevelser i barndommen og traumatiske opvækstvilkår i barndommen og voksnes sundhed.

Og der har man været inde og kigge på og finde, at jo flere belastende oplevelser mennesker har haft som børn, jo større er risikoen for, at man får udfordringer med misbrug, kriminalitet, fysisk sygdom, kraft, autoimmune sygdomme og selvmord. og alle mulige alvorlige problemstillinger, hvor man har set, at for hver ACE, man har målt på 10 adverse childhood experiences, man har udvalgt, og for hver ACE er der en større risiko, og når det er 4 ACEs og over,

så er der en signifikant større risiko.

Og når vi når op i, jeg mener det er syv aces, så er det dem, vi sidder i fængslerne for personfarlig kriminalitet.

Så det er en meget solid forskning, der er på det område, som jeg virkelig arbejder for at få bragt ud.

i de undervisningsrum og de steder, hvor det er, at jeg har mulighed for at tale om dem, for jeg synes faktisk, at vi skulle kigge meget mere ind i den forskning og bruge den aktivt, den viden i dag.

Altså jeg tænker, at det er ikke nok, at vi har viden.

Vi skal også kunne omsætte den til en måde, som...

på den måde, som vi møder de mennesker på i praksis, og være med til at understøtte dem i den hjælp, som de modtager med den viden, som vi har.

Det er også derfor, at det her traumainformerede mindset er blevet en central del af min model.

For mig handler det om at

Hele tiden at være opmærksom på at forældrene kommer ind i samarbejde med deres egen bagage.

Og min opgave er at hjælpe dem til at overvinde de barrierer der står i vejen for at de kan blive de forældre for deres børn som de gerne vil være og som børnene har brug for.

Og når det lykkes, så har vi ikke bare mulighed for kun at skabe forandring for ét barn, men for en hel familie, og sådan der måske

også for den næste generation.

[SPEAKER_02]

Det er virkelig interessant med dette generationsperspektiv på træmmer, så du bygger op det her, Rikke, jeg synes det. Hvordan tænker du, at vi kan hjælpe forældrene til at have et ansvar, uden at de bliver overvældet af skyld og skam? For det vil jo igen gøre, at de ikke er klar til at hjælpe ungerne sine, vil jeg tro.

[SPEAKER_04]

Der ligger et stykke arbejde forud, for vi kan... arbejde med, eller nå hen til, at forældrene tager det fulde ansvar. Og derfor er jeg også rigtig opmærksom på, hvordan jeg møder forældrene fra den allerførste samtale, fordi der ligger jeg i virkeligheden kimen til noget, der kan ske på den lange bane. Der forsøger jeg at være åben og nysgerrig og undersøgende. Og være opmærksom på ikke at møde dem med forudindtaget. Måske med noget fordømmelse ud fra hvad jeg har læst. Men med en ikke vidende tilgang. Indtil jeg lærer dem og deres familie at kende. Så godt som jeg selvfølgelig kan i forhold til den forandring jeg skal skabe. Men det er. Når jeg først ser jeg dem sammen, så begynder jeg at bruge mine egne observationer til at pege på de områder, hvor jeg kan se, at der er et udviklingspotentiale. Og det sker selvfølgelig hurtigt, som nu er det første, at jeg begynder at se forældrene sammen med deres børn, og jeg kan starte det her forandringsarbejde.

[SPEAKER_02]

Altså dette ressursperspektiv, det står stærkt.

[SPEAKER_04]

Det gør det helt sikkert, fordi jeg arbejder rigtig meget med at fremhæve det, de allerede går godt. Forældrene styrker deres ressourcer, deres gode intentioner for deres børn, og jeg ønsker jo i virkeligheden, at de bliver set på som hele mennesker. Og ikke kun deres fejl og mangler. Altså hvor det er, at de ikke gør det godt nok i omsorgen for deres børn. Men også at lægge mærke til alt det, som de lykkes med og forsøger at lykkes med. Og når de fortæller mig om deres egen opvækst, så taler vi også om, hvordan de overlevede det, de selv har været igennem. Altså igen med ressourceperspektivet i forhold til, hvilke styrker udviklede de? Og hvilke strategier hjalp dem dengang? Og hvad fik de på den måde med sig af copingstrategier? Og hvordan kan de bruge de samme ressourcer på en ny måde i dag? Og så på den måde kan vi bygge brug for fortidens overlevelsesstrategier, copingstrategierne til nutidens forældreskab.

Og jeg oplever, at når mennesker føler sig set som hele mennesker, og som set med...

hele deres historie, så bliver de faktisk langt mere åbne over for feedback.

Den konstruktive feedback, som jeg også kommer med om, hvad de skal gøre anderledes.

Så de kan bedre høre det svære, fordi de samtidig så mærker, at jeg også ser alt det gode.

[SPEAKER_02]

Og når du jobber med familierne, så er du ganske tæt på det.

Du går ind i kværdagslivet deres, gør du ikke det?

[SPEAKER_04]

Jeg kommer meget tæt på, jo.

Og i familiebehandlingen, så er jeg meget tæt på dem i hverdagen, i deres livet og hverdagsliv.

Og så jeg ser samspillet imellem børnene og forældrene, og det giver mulighed for at kunne tage udgøringspunkt i sådan nogle helt konkrete situationer.

som opstår, mens jeg er der.

Så jeg kan for eksempel spørge forældrene, hvad skete der lige der, hvis der opstår noget, der er uhensigtsmæssigt?

Eller hvad trakkede dig og fik dig til at reagere på den måde?

Og sammen kan vi så undersøge, hvad det var, der udløste reaktionen, og hvordan den hænger sammen med deres egen nervesystem og deres egen historier, og begynde at bevidstgøre noget, som så kan få mulighed til at forandre sig i vores samarbejde.

Og hvis en forælder for eksempel begynder at dissociere, eller bliver så overvældet af det,

Ja, de tjekker ud.

Så hjælper jeg dem tilbage til noget.

Ikke for at analysere og genanalyse på dem, men mere for at støtte dem i at bevare kontakten til dem selv og til deres børn.

Og det er jo noget af det, som den her traumaviden kan bruges til uden for terapirummet.

Så den her bevidstgørelse og støtte til forældrene, når de står i og er i kontakten med deres barn.

Og nogle gange, så må jeg også gribe direkte ind.

Hvis jeg oplever, at en situation bliver udtrykt for barnet, altså der sker noget, som er uhensigtsmæssigt, så stopper jeg det i et øjeblik.

Og der er det min opgave at være den beskyttende voksne.

Og bagefter så hjælper jeg forældrene med at reparere på relationen til barnet, og vi taler om, hvad det var, der skete, og hvad udløste situationen, og hvordan kan de gøre noget andet næste gang, og hvordan kan de også vende tilbage til barnet og lave den reparation, som der er brug for på det, der skete.

Og så på den måde, så bliver hverdagens små episoder en del af hele udviklingsarbejdet ind i den store forandring.

[SPEAKER_02]

Men når du beskriver det på denne måde her, så tænker jeg på, at det er et ganske stort ansvar at stå i som en socialarbejder.

Man skal være ganske trygge.

På den ene side, så skal du på en måde beskytte barnet, eller bruge episoder, så du ser, og du skal være rask på, for at se, her er det et læringspotentiale.

Og samtidig så møder du forældrene, du skal møde dem med respekt, så du snakker om medfølelse, du snakker også om kærlighed.

Og

Og så ved du jo også, at tidligere har disse børnere måske mødt de samme forældrene og oplevet mere værre situationer, som har gjort disse traumene.

Så jeg bare tænker, du skal jo også

Ja, hvad tænker jeg?

Du skal tåle stærke følelser, samtidig som du skal skabe håb, du skal give tydelige tilbakemeldinger, og så må du sikkert tænke fremover, for den relation vil du beholde, du skal jobbe her.

Jeg tænker, det kræver en stor grad af faglig kompetence, helt sikkert masser af erfaring, og sikkert meget personlig kompetence.

Men hvad bliver den vigtigste rolle, tænker du?

[SPEAKER_03]

Nu prøvede jeg ikke op, som er ret let, men hvad bliver den vigtigste rolle?

Godt spørgsmål.

Jeg tænker, at det er at være processfacilitator i virkeligheden.

[SPEAKER_04]

Og forandringsagent, hvis man kan sige det på den måde.

Og ja, det kræver i virkeligheden rigtig høj grad af relationskompetence at lave det her arbejde.

Jeg tror, jeg vil kalde det.

Hvor vi også som professionelle skal ture og tage lederskabet.

I processen Og Ikke ved at overtage ansvaret Men ved at Skabe en struktur Og en måde at arbejde på Som Kan hjælpe forældrene Til gradvist at udvikle sig Så de kan løfte deres børn Og hjælpe deres børn Til at udvikle sig

Og det er en af grundene til, at jeg oplever, at den her løsningsfokuserede tilgang og den traumainformerende tilgang, de spiller virkelig godt sammen.

Fordi at det er...

Så inddragende og samtidig har så meget fokus på at forstå, hvad det er for nogle mennesker, som vi arbejder med, og se dem i lyset af traumerne, og kan bruge det aktivt til at facilitere de her processer, så de skaber forandringer.

Så forståelse og forandringsfokus spiller godt sammen.

I forhold til det der med at tage lederskab i processen, så er det vigtigt også, at vi sikrer, at børnene får de svar, de har brug for. Og at de får mulighed for at tale om det med deres familie og ikke kun med os professionelle.

Og det kræver også noget at få forældrene derhen.

En af de måder, som jeg arbejder med, det er nogle korte ord og billedefortællinger, hvor vi med fx fire til seks enkle billeder forklarer barnet om, hvad det er, der er sket og hvad der nu skal ske og hvorfor det er, at jeg er kommet ind i deres familie.

Og hvad det er for en forandring vi arbejder for.

Og det er nogle fortællinger.
Som tager udgangspunkt i virkeligheden.
Og fakta og det der er sket.
Og som så er tilpasset.
Barnets alder og udvikling.
Hvor forældrene bliver inddraget.
Så meget som overhovedet muligt.
Så de også oplever at få ejerskab.

[SPEAKER_03]
Over fortællingen.
Så du siger nok om.
At du jobber med at.

[SPEAKER_02]
Lage en samlet fortælling, ud fra det, som ungerne har været igennem.
Er det det, du siger?
Og at den samlet fortælling skal hjælpe ungerne at forstå sin egen historie.
Og kanskje til at placere skyld og skam, der det hører hjemme.
Er det noget sådan, du jobber med?

[SPEAKER_04]
Ja, det er ligesom jeg fortalte om i sidste episode, hvordan jeg bruger fortællinger til at arbejde med haling af førsprogstraumer. Så arbejder jeg generelt med, at alle børn får en forklaring på de ting, som de har oplevet i deres opvækst, gennem en samlet ord- og billedfortælling om barnets liv.
Og jeg tror i virkeligheden, det er jo derfor, jeg kom til at begynde at snakke om det her nu, hvor vi snakkede om lederskab, fordi det kræver faktisk det der med at kunne føre forældrene igennem en proces, hvor det er, at de får sat ord på alt det, der deres barn har brug for, på en måde, som giver mening for barnet, og som er helende for barnet, men også for familien eller forældrene selv.
Det er noget, jeg gør, når familiens situation er så stabil, At de har overskud til at begynde at arbejde med at give forklaringer og skabe de rigtige sammenhæng og forståelser for, hvad det er, barnet har oplevet.
Og de her fortællinger, en af de overordnede formål er også at flytte skyld og skam væk fra barnet.
Og når de begynder Når børnene begynder at forstå Deres egen historie Så er det også vi oplever at de begynder at kunne slippe Den her evige søgen efter Svar Og måske ændre De forkerte fortællinger som de har lavet Inde i dem selv om at det handler om dem Og det var deres skyld Og så kan de i stedet bruge den energi På at være børn Og udvikle sig Som børn i virkeligheden skal bruge deres energi på
Og det er en stille og rolig proces, hvor vi går roligt frem, og jeg støtter forældrene i både at kunne finde de rigtige ord, og være i de følelser, der følger med, som mange gange er en sorg, en skyld og en skam over, at de har gjort skade på deres børn.
Og få lov til at være der, mens jeg styrer dialogen, så vi er sikre

på, at det er vigtigt for børnene, at de kommer med.
Men at det også bliver på en måde, som forældrene kan rumme og være i. Og at give børnene de forklaringer, det er simpelthen noget af det mest helende, jeg oplever at kunne gøre.
Både for barnet, men også for forældrene.

[SPEAKER_02]

Så bliver jeg jo lidt interessert i denne her ord eller bildefortællingen, som du snakker om her.
Bliver dette skrevet ned, eller hvordan ser det egentlig lidt mere konkret ud, og hvordan formidles dette til ungerne?

[SPEAKER_04]

Der er forskellige variationer af de her ord og billedeprocesser, som jeg laver.
Det er, som jeg sagde, en lille fortælling på fire til seks billeder, og lidt tekst til hver billede om, hvad der er sket, og hvad der nu kommer til at ske, så barnet forstår, hvad det er, der er årsagen til, at jeg er kommet ind i familien, og hvad det er, vi skal samarbejde omkring, hvilket er rigtig, rigtig vigtigt, at barnet faktisk kan falde til ro i, og får en
Forklaring der er i overensstemmelse med virkeligheden Men den som jeg så lige fortalte om I forhold til Den stille og rolig proces Det er Den jeg laver med forældrene Er En fortælling i tredje person Med billeder For familiens liv
som danner en kronologisk sammenhængende fortælling fra at forældrene mødte hinanden til at de blev gravide, og så på den måde skabte et familieliv sammen med barnet, som indholder både fortællingerne om de glædelige stunder og hverdagslivet og det gode liv, men kombineres.
med beskrivelser af de svære og overvældende hændelser og episoder, som har været i barnets liv, og som barnet har oplevet.
Og hvor er det så forældrene, som skal give en relevant og aldersvarende forklaring på,
på de situationer.
Så ja, der går meget tid med at finde de rette ord.
Og så selvfølgelig også at sørge for at hjælpe til, at ansvaret bliver placeret hos de voksne.

[SPEAKER_02]

Det høres lidt enkelt ud, for jeg tænker, at unge har levt med sådan en udtryk helt over tid.
Så må jo de have brugt ganske mye af sine ressourcer på at beskytte sig selv.
Ja.
Så akkurat disse mønstrene her, med at de ungerne prøver at beskytte sig selv, og så vil du ind og lage en fortælling.
Hvordan skal du på en måde gå ind i dette med, at de skal slippe af dette ansvaret?
Hvordan gør de det?

[SPEAKER_04]

Det handler blandt andet rigtig meget om det, som jeg talte om i sidste episode, med at forstå familiedynamikken, og hvilke roller

ansvarer hvert familiemedlem, de har og tager.

[UNKNOWN_SPEAKER]

Danske tekster af Nicolai Winther

[SPEAKER_04]

Og det her Adapted Child Response, som barnet har udviklet, som sådan gradvis kan transformeres, mens forældrene, de ligesom tager forældrerunder ansvaret tilbage et skridt ad gangen.

Og det er ikke enkle processer, det lyder simpelt, ja.

Og redskaberne, som jeg arbejder med, er på mange måder simple.

Det er komplekse forandringsprocesser, som de her familier skal gennemgå.

Og alle de her forskellige aspekter er det, som vi taler om i alle fem podcasts.

I virkeligheden er tilgangen til at skabe lige netop den forandring ind i de familier.

[SPEAKER_02]

Jeg vil hele tiden blive mere og mere konkret.

Men kan vi tænke lidt på Sam og Oliver her?

Hvad måtte mor i den familie gøre anderledes, for at gutterne igen skulle begynde at stole på hende, som deres betydningsfulde voksen, ligesom?

[SPEAKER_04]

Som jeg nævnte i sidste episode, var det en længerevarende proces med at hjælpe hende til at tage ansvaret fuldt hjem til sig selv.

Det var min opgave at sørge for, at hun kunne se sammenhængen imellem hendes adfærd, og så de reaktioner, som de udløste i børnene, og ikke omvendt.

Og selvom det kunne være hårdt for hende at se, så er det også her, at hun så begyndte at få en oplevelse af at kunne få noget kontrol over situationen, så hun ellers havde en oplevelse af at miste fuldstændigt.

Fordi hun forstod, at hun kunne påvirke og ændre situationen ved at begynde at ændre sig selv.

Og sin egen adfærd.

Og det fik ligesom transformeret det igen.

Det var ikke noget der skete fra den ene dag til den anden.

Men transformeret den her magtesløshed og hjælpeløshed.

Som hun oplevede herovre for drengene.

Adfærd.

Og så til sådan en ægte empowerment.

Altså hvor hun også fik mere motivation til at indgå i udviklingsarbejdet.

Fordi hun oplevede at det gjorde en forskel for hvordan... Ja...

Både det at være i hjemmet.

Sammen.

Alle sammen.

Men også at være hende.

Og ligesom få noget agency.

I forhold til at løse udfordringerne.

Så hun fik sådan et anderledes styrket syn på både sig selv som mor,

men også på drengene og på dem som familie.
Og det gjorde en gladere og gav mere overskud til at gøre mere af det, som vi havde brug for, at hun gjorde mere af, og drengene havde brug for, at hun gjorde mere af.
Og så var vi i gang med en proces.
Og så igen, som jeg siger, et skridt ad gangen førte det til et godt og et trygt sted for dem alle sammen at være.
Men det var jo over en længere periode.
En af de ting, som hun havde brug for også at lære, det var at tage ansvar for at reparere relationen, efter at hun var kommet til at håbe af dem igen, fordi hun gjorde rigtig meget.
Og selvom hun havde en intention om at stoppe det, ja, så sker det jo heller ikke lige bare fra den ene dag til den anden.
Men hun kunne meget hurtigt komme i gang med at lære at lave reparationsarbejder, når det gik galt.
Og det fik en ret stor betydning for både ringenes udvikling og deres syn på deres mor, og også på deres relation til hinanden.
Og så var vi ligesom i gang.
Men det var noget, hun skulle lære, for det var ikke noget, hun havde lært indenfor.

[SPEAKER_02]

Kan du sige noget mere om reparationen mellem forældre og barn?

[SPEAKER_03]

Ja.

[SPEAKER_04]

Reparationen er et rigtig vigtigt element for udviklingen af trygt tilknytning.
Og det afgørende er ikke, at forældrene aldrig kommer til at træde ved siden af.
Det gør vi alle sammen.
Det afgørende er, hvad vi gør bagefter.
Og børnene de kan rumme meget, hvis de oplever at den voksne tager ansvar.
Og kommer tilbage og taler om det der er sket og hjælper med at reparere relationen.
Og det er sådan at tillid bliver opbygget og genopbygget, når den har været mistet.
Og mange forældre de har aldrig selv oplevet den form for reparation i deres opvækst.
Ligesom jeg også sagde med Oliver's mor.
Derfor er det heller ikke mærkeligt, at de ikke ved, hvordan de skal gøre.
Og det er noget af det, som er en vigtig del af familiebehandling, og det er noget af det, vi kan øve sammen.
Og så hjælper jeg dem med at finde ordene, og vi taler om, hvordan de kan sige det.
Og så er jeg også med første gang og anden gang, og så mange gange det kræver, at de skal gøre det med deres børn.
Og ikke fordi, at de skal gøre det perfekt, og ordene skal være helt rigtige, men mere, så de kan gøre det, og barnet kan opleve, at den voksne bliver voksen.

I relationen, og i dialogen, og gøre, og lave repræsentationen, også når det bliver svært.
Og det er simpelthen en livsvigtig erfaring.

[SPEAKER_03]

Ikke bare for børnene, men også for forældrene.

[SPEAKER_02]

Og når du snakker, så tænker jeg, at der må jo have skjedd noget, for at noget skal reparereres.
Så der har skjedd nogle situationer her.
Men tænker du, at den jobber likt også, hvis situationen både har været
vold, der kan være meget frygt, meget svig mellem forældre og barn.
Er det samme måde, man går ind og reparerer på då?

[SPEAKER_04]

Man kan sige, at der er de daglige reparationer, når det er, at mor råber igen og skal ind og genoprappe
Relationen Efter der har været sådan en Disruption eller en forstyrrelse Så er det de større Reparationer På det der er sket over
et barneliv mange oplevelser og så er der mange forskellige måder der er forskellige reparationer og noget af det der er vigtigt uanset hvilken en af dem vi taler om hvilken størrelse det er reparationen har så tror jeg det er vigtigt at den voksne ikke bare siger det er jeg ked af altså man skal virkelig man skal mene det altså
Det kan børn godt mærke.
Så barnet skal opleve, at den voksne er oprigtig.
Og også sætter sig i barnets sted og forstår, hvad det er, barnet oplever og tager ansvaret på sig.
Og viser, at de er i gang med at gøre noget andet.

[SPEAKER_03]

Altså de voksne.
Og at ordene bliver fuldt af handling.

[SPEAKER_04]

Og den slags samtaler har jeg også sammen med både børn og forældre, som jeg lige sagde tidligere.
Jeg hjælper dem med at finde de ord, der passer til deres familie, og så støtter jeg dem gennem samtalen, så både børnene og forældrene kan være i det, der er svært.
Og det er en vigtig del af familiebehandlingen, når først sikkerheden er på plads.
Og de ord- og billedfortællinger, som jeg har beskrevet tidligere, de er jo i virkeligheden også en meget stærk måde at skabe en reparation på.
De hjælper både barnet og forældrene til at forstå det der er sket og giver dem et fælles sprog for noget som mange gange har været præget af tavshed og tabo og som samtidig også er fyldt med håb for heling og perspektiver for forandring af at de voksne nu gør noget andet end det børnene har oplevet tidligere.

[SPEAKER_03]

Ja.

[SPEAKER_02]

Og hvordan kan en sådan samtale mellem for eksempel barn og forældre se ud i praksis?

Har du nogle gode eksempler på det?

[SPEAKER_04]

Hvis det er sådan en af de større reparationer, så kan en samtale for eksempel lyde sådan her.

Lad mig lige tænke.

Det du oplevede, det var ikke i orden.

Og det skulle aldrig have været sket.

Og det skete ikke, fordi du gjorde noget forkert.

At jeg kom til at sige og gøre rigtig mange ting i min vrede.

Og uden at forstå, hvad det gjorde ved dig.

[SPEAKER_03]

Og det er jeg virkelig ked af.

Og jeg er ked af, at jeg gjorde dig både bange og ked af det.

Måske også fred.

Og det var ikke din skyld.

Det var mit ansvar.

Derfor får jeg nu hjælp, så jeg kan gøre noget andet og passe bedre på dig.

Hmm.

Det er sådan et best case scenario.

Men den behøver ikke at være perfekt.

[SPEAKER_04]

Den behøver ikke at være perfekt for at være betydningsfuld.

[SPEAKER_02]

Rikke, skal vi gå lidt videre og sige lidt på forældrerollen igen her.

Du har været flink at snakke mye om det med, at forældre kan strebe, fordi de selv har haft erfaringer fra sin opvækst, kanskje traumatiske erfaringer.

Kan du sige endnu lidt videre om det og forældrerollen, altså dine egne erfaringer og forældrerollen?

[SPEAKER_04]

Altså forældrenes trauma har jeg taget med i min model, fordi de kan påvirke forældreevnen på rigtig mange måder.

Det skal så også siges, at der er jo rigtig mange igen mennesker, som har meget med sig, som har oplevet mange svære ting i deres barndom, som jo ikke lykkes med at beskytte deres børn mod de vanskeligheder, de selv har.

Men igen, som jeg tror jeg sagde sidst, så er det jo ikke de familier, jeg møder, eller de forældre, jeg møder.

Så derfor er det vigtigt, men derfor er det stadigvæk vigtigt for mig at sige.

Når vi kigger på trauma for voksenlivet, som f.eks. PTSD, hvis man har været udsat for noget, Og været i krig Eller flygtning Eller på andre måder Har været udsat for noget traumatisk Som man har fået PTSD af Ved vi Kan påvirke børnene Sådan direkte Så de faktisk kan blive sekundært traumatiseret Ja Og det er jo et helt studie For sig

[SPEAKER_03]

Mange af de forældre jeg møder, de bærer også på de udviklingstraumer eller kompleks PTSD fra deres egen barndom.

[SPEAKER_04]

Og det kan blandt andet påvirke deres følelsesregulering og deres mentalisering og deres impuls kontrol og evne til at indgå i nære relationer.

Og det er jo med andre ord, så er det jo nogle af de mest fundamentale grundlæggende kompetencer, som vi har brug for som forældre.

Og det er den måde de påvirker.

Og den måde, vi selv er blevet mødt på som børn, det kan præge den måde, vi også møder vores egen børn, eller den omsorg, som vi kan give dem.

Hvor de voksnes tilknytningsmønstre, det bliver en Del af forældreskabet og den omsorg, som man så giver videre til børnene, som så udvikler deres tilknytningsmønstre.

Og hvis en forælder fx har lært at trække sig, når følelser bliver overvældende, så kan de bevidst komme til at udtrykke det i relationen til barnet.

Igen, mange gange er det utilsigtet.

Og så oplever barnet måske pludselig, at mor og far lukker ned eller forsvinder følelsesmæssigt i kontakten, uden helt at forstå hvorfor.

Og den manglende kontakt, den kan være rigtig utryg.

Og lige så utryg, som mange andre former for belastninger.

Og det er sådan et emne, som vi kunne lave en hel podcast om os.

Det vigtigste er at fremhæve, at når vi taler om det ind i den kontekst, som jeg taler om det ind i, så er det, at forældrenes historie ikke kun hører fortiden til, men den kan leve videre i nuet og i relationen til deres børn, indtil vi hjælper dem sammen med at skabe noget andet.

[SPEAKER_02]

Hvis jeg forstår det, du siger, Rikke, så siger du også, at forældre, som har en egen opvækst, præget af traumer, den reaktivering kan ske med baggrund af ting, deres egne børn gør.

[SPEAKER_04]

Det kan det i hvert fald.

Det kan være virkelig svært at være en rolig og reguleret og tryk voksen.

Og forældre, for at sige en barn, hvis man selv bliver trækket i sin egen trauma, af noget, der sker af en adfærd, som bliver udvist.

Og det er ofte noget, som hverken forældre eller professionelle selv er klar over, at det er det, der sker, før vi begynder at være nysgerrige på det, og før vi begynder at stille spørgsmål til det og

være undersøgende over for det.

Forældrene de oplever måske bare At de pludselig bliver vrede Eller de er desociale og lukker ned Altså man forstår ikke baggrunden for det

For eksempel når børn reagerer voldsomt, og forældrene selv har haft vold eller overgreb med sig i bagagen, så kan det få dem til at forsvinde ud af kontakten.

Selvom det er deres børn, men så bliver de mindet om det, der ligger i deres bagage ved den her adfærd.

Og så mister de evnen til at være rolig og beskyttende og grænsesættende.

Selvom de i virkeligheden rigtig gerne ville det.

Og de havde de bedste intentioner om at være det og gøre det rigtigt.

Men når nervesystemet ligesom tager over, så kan de ikke handle på det, som de ønsker.

Så ryger de ud af deres tolerancevind, og mister adgangen til, at deres bevidste problemløsningsstrategier og instinkterne tager over.

Og så hjælper det rigtig meget at blive bevidst om sine trigger og lære måder at arbejde med dem på, også i relation til barnet.

Og det giver langt bedre mulighed for at bevare kontakten og være den trygge voksne, som børnene har brug for.

[SPEAKER_02]

Så den beder egentlig om ganske meget her.

Den beder forældrene om, at de både skal hantere sin egen sårbarhed, samtidig skal det være en tryk omsorgsperson for sit barn, og ud fra det barnet sit også har oplevet tidligere.

Så det er jo ganske mange niveauer her, hvor mye som sker samtidigt.

[SPEAKER_04]

Det er der, hvor det går hen og bliver komplekst.

Det kan lyde simpelt, men hvor det går hen og bliver rigtig komplekst.

Og timingen er meget afgørende i forhold til, hvornår man arbejder med det ene og det andet.

I et familieførløb, som det jeg taler om her, hvor børnene er tæt på at blive anbragt, så handler det først og fremmest om at stabilisere familien.

Og der er det ikke tidspunktet at åbne op for forældrenes gamle trauma, fordi deres kræfter skal bruges på at få skabt sikkerhed og healing for deres børn.

Og i den akutte fase, der arbejder,

Hele familien og systemet Og netværket intensivt sammen Og der skal folk virkelig have Overskud til at fokusere På barnets behov Og skabe de nødvendige forandringer I hverdagen Så

Der kan man arbejde med at bevidstgøre nogle sammenhænge mellem fortiden og nuet og ændre familiemønster, udvikle forældreevnen.

Og det kan gøre en stor forskel, men det er noget andet end at gå ind i et terapeutisk rum og begynde at få løst forældrenes egen trauma.

og arbejde med deres indre børn.

Det er ikke tiden for det på det tidspunkt.

Senere, så kan det godt være, at det vil være bedst, at forældrene

får et terapeutisk forløb, hvor de kan bearbejde deres egen trauma. Så de kan, hvad kan man sige, så de løsninger, altså den forandring, vi er i gang med at skabe, den bliver bæredygtig.

Og det har jeg masser af gode erfaringer med, men timing is everything.

Forældrenes fokus må ikke flyttes væk fra det arbejde med at skabe sikkerhed for børnene, hvis det risikerer at destabilisere hele familien.

Der skal være tilstrækkelig sikkerhed og ro og stabilitet og ressourcer til, at man kan gå i gang med det.

Men andre gange, så kan situationen jo være anderledes.

Ligesom man siger, at hvis det er en forælder, som har en invaliderende PTSD, så kan det være vigtigt at hjælpe vedkommende hurtigt for at kunne understøtte hele familiens udvikling.

Men så skal man være opmærksom på at planlægge, hvordan børnene kan blive passet på.

Måske så kan den, altså det kan være sådan, at måske den anden forælder, den kan holde stabiliteten i hjemmet.

på dage hvor eller omsorgen eller man kan involvere netværket til at hjælpe med aftensmad og putning de dage hvor det er at traumabehandlingen foregår og hvor det kræver noget særligt af den forældre som er i behandling så på den måde så kan man kombinere indsatser til retteligt forløb hvor alles behov bliver til gode set men udgangspunktet jeg taler ud fra det er altid at forældrenes ressourcer først skal

først og fremmest skal bruges på børnene.

At bearbejdning af deres egenhedsraumer skal planlægges, så den understøtter og ikke svækker børns sikkerhed og heling.

[SPEAKER_02]

Det, jeg synes, du får veldig godt fremrykket, det er, at en relation mellem barn og forældre, den kan blive god igen.

Den kan helas, selv i de ganske alvorlige belastninger.

Jeg tænker, der får du valget det godt frem her.

[SPEAKER_04]

Åh tak.

Det er noget, der betyder meget for mig.

Det er jo igen at kunne også se ind i det med håb for heling.

Og med den rette støtte.

Og det, der er vigtigt, det er at have fokuset på, at med den rette støtte og med den tålmodighed til at lade processen tage den tid, som den har brug for, så er der meget håb for heling.

Og det kræver et bevidst og længerevarende arbejde af forældrene at være med til at skabe en trygt tilknytning igen.

Når børnene har været udsat for længerevarende og alvorlige belastninger.

Men det er samtidig også, Vinke, noget af det smukkeste, jeg oplever i mit arbejde, det er at se forældrene løse sig og gøre det, deres børns udvikling har brug for.

Og at se en helingsrejse begynde sammen.

Og

Jeg vil påstå, at forældre med den rette guidning og de rette redskaber kan gøre et virkelig stort terapeutisk arbejde med deres

børn, som selv den dygtigste terapeut aldrig vil kunne gøre alene. For det er forældrene, der kan vise... at det er værdifuldt, at det er elsket, og kærligheden er så stor, at de er villige til selv at forandre sig, at tage imod den hjælp for at blive det forældre, deres børn har brug for. Og det er et meget, meget stærkt budskab at sende til et barn. Og når barnet så over tid oplever, at forandringerne holder, så kan det være med til at hæve nogle af de dybeste sorg i tilknytningen.

[SPEAKER_02]

Og der jobber du også mye med tillit, at du klarer at genoprette tillit, så barnet får tillit til sine forældre igen.

[SPEAKER_04]

Jeg har faktisk lavet en podcast om netop det her emne med en mor og en datter i en familie med mangeårige rusmødeproblemer. Hvor datteren blev anbragt og i en periode slet ikke ønskede nogen kontakt med sine forældre efter omkring 20 års dofmismebrug, men hvor vi fandt en vej til at genoprette tilliden, og den kan jeg eventuelt linke til podcasten, hvis man vil høre mere om det.

[SPEAKER_02]

Og det havde været kæmpefint, ikke?

Ja.

Så da lægger man som en link, så da vil det ligge på nettsiden til Café Student, som da finder under søke via Universitetet i Stavanger podcast Café Student.

Så kan de finde en link til podcasten din.

[SPEAKER_03]

Det var jo veldig, veldig snilt af dig at dele, Rikke.

Jeg har lidt lyst til at høre lidt til om Sam og Oliver.

Hvad giver mest håb, tænker du, når du jobber med den familie?

[SPEAKER_04]

Mit motto er jo, husk, der er håb for heling.

Og det er det jo, fordi jeg har set så mange børn og voksne opnå en langt større grad af udvikling og heling, end nogen havde forestillet sig, da jeg mødte dem.

Derfor er jeg altid bevidst om, at jeg...

Aldrig på forhånd ved, hvilke familier, der vil lykkes med den rejse.

Jeg møder dem med et vikarierende håb og en positiv forventning om, at de også kan lykkes.

Og jeg tror grundlæggende på, at mennesker gør det bedste, de kan med det, de har at gøre med.

Når jeg hører forældrenes ubetinget ja til at gå vejen for deres børn.

Og når det bliver fuldt af en begyndende tillid og mod til at tale om det svære, så giver det mig håb om, at vi sammen kan skabe den forandring, som børnene har brug for.

Og så bringer jeg det i spil, så meget jeg kan, mens vi går vejen. Ligesom jeg også gjorde med Salma, når vi var små, og når hun syntes, det var svært.

[SPEAKER_02]

Og hvis der var en ting, du skulle ønske, at forældre, som kanskje lytter på denne episode, sidder hjemme med, hvad skulle det være?

[SPEAKER_03]

Jeg tror, jeg vil sige, at det vigtigste er, at det aldrig er for sent at begynde at gøre tingene anderledes.
Begynde at gøre sit indre arbejde og

[SPEAKER_04]

at det ikke er meningen, at man skal gøre det alene.
Den største barriere for at tage imod hjælp, det er ofte skyld og skam.
Det er forståelige og naturlige følelser.
Man behøver ikke at lægge alle kortene på bordet for første dag, hvis man ikke føler sig tryk.
Det vigtigste er at tage det første skridt.
Når man gør det, bliver det næste skridt ofte meget lettere, og det næste og det næste, især hvis man møder hjælp, som giver mening for en.
Og en måde at mildne den skyld og skam er på, at det er at begynde at se sig selv med lidt mildere øjne.
At forstå sine egen reaktioner i lyset af de traumer, man selv bærer på.
Det kan være en stor styrke at vide, at de intergenerationelle traumer og voldsperanerne faktisk kan stoppe med en selv.
Men som jeg også sagde, så skal man ikke tro, at man skal gøre det alene.
For det kræver den rette støtte.
Og de fleste af de forældre, jeg arbejder med, ender med at gøre noget andet med deres egen børn, end det de selv vokser op i. Og det er med til at hele, hele familien.
Det er en måde at tænke på, som er både af håbet og empowerment, som jeg tror rigtig meget på.
At kunne sige til sig selv, det stopper med mig.

[SPEAKER_02]

Stop med mig, ja.
Ikke?
Igen, tusind, tusind tak.
Vi er heldigvis forloft at lage så mange podcastepisoder med dig.
Og vi har ikke tænkt at stoppe nu heller.
Vi har lidt planer.
For i denne episode, så har vi altså snakket om, hvordan forældrenes egne erfaringer og trømmer kan præge forældrehånden.
Vi har set på, hvordan belastninger kan føre sig videre fra en generation til næste.
Jeg har også snakket om muligheden for at bryte sådan en mønster.
Om at forstå sin egen historie, uden at bruge den som en undskyldning.
Men at tage ansvar for det, som har skjedd, og betydningen af at reparere relationen til ungen sin.
Og kanskje særligt, at tillit ikke kan genoprettes gennem ord alene.

Det siger du ikke mye om.
Det må ske gennem handling.
Og så siger du også, at det kan tage tid.
Endring tager tid.
Det kræver en arbejds, både for forældrene og for fagpersoner, som skal støtte, og helt sikkert også for ungerne.
Men som du, Rikke, har understreget gennem denne samtale, det findes håb om ændring og healing.
Og kanskje hele denne episode kan opsummeres i det, den ene forældren sagde til dig den ene gang, Rikke.
Dette, det stopper med mig.

[UNKNOWN_SPEAKER]

Ja.

[SPEAKER_02]

Du har nu hørt på en episode fra Café Student, en podcastserie laget af Institut for Socialfag ved Universitetet i Stavanger.
Jeg vil også rette en tak til Sara Hild, som er redaktør sammen med mig for denne episode.
Tusind tak.

[SPEAKER_03]

Helt tak.