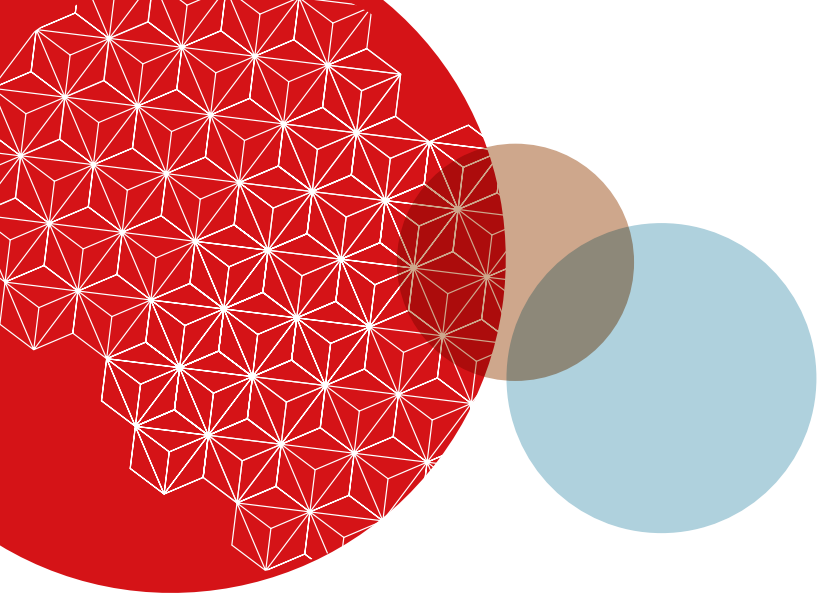


Nøkler

til traumebevisst tilnærming til barn og unge:

1. "Kids do well if they can."
Barn mestrer livet når de får det de trenger. Barn VIL og KAN når de får det de trenger.
2. Kunnskap, erfaringer og ferdigheter hos terapeuten må ut i menneskemøter med barna.
3. Barn som har vært utsatt for mye vondt er ofte REDDE, stressaktivert og følelsesstyrt, ikke VANSKELIGE.
4. Stressede, redde barn må møtes der de er. De må få støtte til å regulere og integrere refleksreaksjoner og overveldende følelser, for fornuften er ikke koblet på før barnet opplever trygghet. Først da kan barnet lære nye strategier. Derfor kan det være bra å løpe en runde rundt huset, før en snakker.
5. Ingen utvikling uten trygghet. Let deg fram til hva som gjør at barnet opplever trygghet.
6. Hjernen formes av bruken. Barnehjernen formes av det du tilfører og skaper, og det du gjør og ikke gjør. Barn som ikke har fått det de trenger, har behov for overdoser av vennlighet, kjærlighet, verdsetting og forståelse.
7. Trygghetsskaping på makronivå og mikronivå. Makronivå er systemer, rammer, regler, rutiner og grensetting. Mikronivå er samspillet/relasjonsbyggingen/tilknytningen mellom miljøterapeut og barn. Er det konflikt mellom disse to nivåene, har mikronivået fortrinn i traumebevisst tenkning.
8. Tren på å se følelsene bak uforståelig atferd. Prøv å forstå smerten og udekte behov bak uforståelige signaler. Smerteuttrykk kan være utagering, sinne, å bli stille, trekke seg tilbake, selvskading, plising, selvmordsatferd/mestringsatferd. Barnet gjør dette for å beskytte seg.
9. Noen ganger er det vi ser på som et problem, løsningen for barnet. Når barnets løsning blir problemet, er det viktig å forstå at det kan være et forsøk på å overleve. Utagering er en mestringsstrategi, om enn en dårlig.
10. Tillærte mønstre av reaksjoner som er brukt for å mestre og overleve over tid, kalles autopilot-systemet. Autopilotreaksjoner som sinne eller avvisning seksualisert atferd har reddet barnet til nå. Utagering, plising og avvisning kan være autopiloten som setter inn hos barnet. Terapeuten må også kjenne sine refleksreaksjoner og triggere, og vite noe om hvordan han klarer å regulere seg.
11. Vær nysgjerrig, åpen, utforskende, medlevende og prøv å forstå barnet, i stedet for å beskrive og mene mye OM barnet. Ikke beskriv atferd først og fremst, men gjengi hvordan barnet har det. Skriv journalen med dette blikket.
12. Koble deg på barnet. Ta "time in" ikke "time out." Gå nærmere, fordi barnet trenger det. Barn regulerer seg dårlig alene.

RVTS Sør jobber i barnehøyde derfor er nøklene skrevet om unge. Men vi vet at barndommen varer hele livet. Krenkede barn blir skadede voksne derfor gjelder de samme nøklene også for voksne.



13. Kroppsspråket ditt snakker høyere enn ordene. (Kroppsspråk 80%, ord 20%) Det vil si at barnet hører bedre hva du ikke sier enn hva du sier.

14. Uten lek, ingen endring! Dialog og samlek er viktigere enn samtale. Når noe er vanskelig: Spør heller: Skal vi leke sammen? Enn å si: Nå må vi snakke sammen.

15. Bygg relasjon, for relasjonen heler. Traumat vil isolasjon, heling krever relasjon.

16. Følg barnet på reisen mot mening. Gi barnet sammenhenger å være til i, der de kan kjenne seg verdsatt og få mulighet til å utvikle seg. Ikke bare heling, men deling. Jeget må bli en del av et vi. Det kan være helende for barnets jeg i Viet å få bidra – gi - dele med andre. Jeget er fanget i overlevelsen, menings-

dannelsen ligger i å bli en del av Viet. Meningsdannelsen – jeg betyr noe for andre.

17. Velg ord som er store nok til at barnets liv får plass i dem – både sårbarheter og ressurser. Velg språk barnet kan vokse i, som ikke undervurderer eller devaluerer. Velg språk som ikke kategoriserer, men inkluderer.

18. Hjelper, kjenn deg selv. Den du ER snakker høyere enn hva du sier. Tren opp ansattes være-kompetanse og gjørekompetanse. Du som terapeut kommer ikke lenger med barnet enn du er villig til å gå med deg selv. Hva blir du trigget av? Hvordan takler du dine egne vonde følelser, avmakt og skam? Dette må du jobbe med. Kjenn deg selv og våg å være sårbar og ekte.

19. Det koster å bry seg. Å ta i bruk disse nøklene, kan føre deg inn i rom og landskap i barnet som åpner dører til rom og landskap i deg selv. Gå dit. Det kan være vondt, men det er også en mulighet til egen vekst. Fagpersonen må bygge sitt jeg sammen med Viet som er kollegaen. Du må sortere og integrere egne opplevelser, påkjenninger og følelser.

20. Det skal være rom for skaperkraft, impulsivitet, improvisasjon og rytmer vi ennå ikke kjenner. I et hus av levende mennesker er menneskene SAMMEN med alle sine feil og mangler og muligheter til å glede hverandre og såre hverandre. Det kan bli kaos til tider. Men kaos er ikke alltid dumt. Ut av kaos kan det oppstå en mening, om en tør å gjøre noe, prøve noe nytt. Feilbarlighet er viktig. Det uforutsette skjer, vi trigges, vi feilreagerer, vi

dummer oss ut – det er ok. Anerkjenn det. Noen ganger kastes vi ut i problemer vi ikke har løsninger på. Sånn er livet. Vi må øve på å være der til stede sammen med barnet, ikke gå. Vi må heller øve oss på å tenke: Dette er kaos – det er spennende.