

Kandidatnummer: 5066

BBABAC - Bacheloroppgave med forskningsmetode

Traumebevisst omsorg ved miljøterapi

- en litteraturgjennomgang



**Universitetet
i Stavanger**

Det samfunnsvitenskapelige fakultet

Bachelor i barnevern

UiS mai 2021

Antall ord i besvarelsen: 12 680

Kandidatnummer: 5066

1. Innholdsfortegnelse

2. Innledning	3
2.1 Bakgrunn for valg av tema.....	3
2.2 Presentasjon av problemstilling.....	3
2.3 Begrepsavklaring.....	4
2.4 Formål med oppgaven.....	5
3. Faglig kunnskap / teoretisk referanseramme	6
3.1 Hva er omsorg?.....	6
3.2 Miljøterapeuten og miljøterapi.....	6
3.3 Tredelte hjernen.....	7
3.4 Toleransevinduet.....	9
3.5 Traume.....	10
3.6 Grunnpilarene i traumebevisst omsorg.....	11
3.6.1 Trygghet.....	11
3.6.2 Relasjon.....	12
3.6.3 Følelsesregulering.....	13
4. Metode	15
4.1 Valg av metode.....	15
4.2 Datainnsamling.....	16
4.3 Analyse.....	17
4.4 Studiens troverdighet.....	19
5. Funn og drøfting	20
5.1 Presentasjon av funn.....	20
5.1.1 Artikkel 1 - The Three Pillars of Trauma-Informed Care (Howard Bath, 2008).....	20
5.1.2 Artikkel 2 - Traumebevisst omsorg i hjemmet - <i>utfordringer og muligheter</i> (Inger Lise Andersen, 2014).....	21
5.1.3 Artikkel 3 - Kroppsliggjorte omsorgspraksiser på omsorgsinstitusjon (Cecilie Basberg Neumann, 2017).....	23
5.1.4 Artikkel 4 - Traumebevisst omsorg - ett skritt frem og to til siden (Per Lorentzen, 2020).....	25
5.2 Drøfting av funnene.....	27
5.2.1 Trygghet.....	27
5.2.2 Relasjon.....	29
5.2.3 Affektregulering.....	31
5.2.4 Utfordringer med TBO.....	32
6. Avslutning	34
7. Litteraturliste	36

2. Innledning

Bacheloroppgaven er en del av den avsluttende delen av barnevernsstudiet ved Universitetet i Stavanger (UiS). Temaet handler om traumer og traumebevisst omsorg (TBO). Som barnevernspedagog vil det være naturlig å komme i kontakt med barn og unge som har opplevd traumatiske hendelser. Dette gjør det viktig å inneha relevant kunnskap slik at en bedre kan forstå de barn og unge som en arbeider med.

2.1 Bakgrunn for valg av tema

Som en del av barnevernsstudiet synes jeg de psykologiske elementene av utdanningen alltid har vært interessante. Mennesket vil alltid være variert og individualisert, noe som gjør det spennende og krevende på samme tid i forsøket på å skape en forståelse. Den forståelsen vi som barnevernspedagoger danner oss av menneskets tilstand og situasjon vil videre være med på å diktere hvordan en videre behandling vil utvikle seg. Traumer vil her være et viktig element i det faglige repertoaret. Det traumatiserte mennesket har vært en viktig del av utdanningsforløpet, noe som har gitt oss et innblikk i dets relevans for arbeidsfeltet utenom de teoretiske rammene vi forholder oss til.

Gjennom et opplegg arrangert av universitetet fikk jeg gjort erfaringer med tematikken på nært hold. Situasjoner oppstod hvor jeg følte meg kortfattet i forhold til problematikken. Det fikk meg interessert til å videre danne meg mer kunnskap om hva traumer innebærer og hvordan en kan arbeide med dem på en best mulig måte. Erfaringene har gjort det lettere å kunne relatere til begreper gjennom utdanningen og ha ulike mentale «knagger» som jeg kan bruke. Jeg har derimot ikke erfaring fra TBO som en del av i miljøterapeutisk arbeid, noe som vil prege min egen oppfatning av materialet som bli anvendt i denne oppgaven.

2.2 Presentasjon av problemstilling

Barnevernlovens (bvl.) §1-1 legger til rette for at alle barn og unge som lever under forhold som kan skade deres helse og utvikling, skal få nødvendig hjelp til rett tid. Dette innebærer omsorg og beskyttelse, samtidig som det stiller krav til hvordan en møter barnet og hvilke utviklingsfremmende vilkår som skal finne sted. Bvl. §1-1 løfter frem at en skal gi omsorg og vise trygghet og forståelse, noe som relateres godt til selve hensikten ved TBO. En omsorgsutøvelse hvor en har et bevisst forhold til de traumene som barnet eller den unge har og hvordan en best mulig kan tilrettelegge for best mulig utvikling og oppvekst.

Problemstillingen min er basert på den relativt nye oppmerksomheten i det psykologiske feltet for behandling av den komplekse sammenflettingen mellom utviklingspsykologi og traumepsykologi. Traumebevisst omsorg har vært en satsing innenfor barnevernet, hvor RVTS øst og sør har utviklet diverse verktøy for å bygge broer mellom kunnskapsfeltet og praksisfeltet (Stokvold, 2020, s. 243). I barnevernet vil det være sentralt å opprettholde den kontinuerlige utviklingen av den faglige kunnskapen og samtidig være bevisst på hvordan en kan implementere den videre inn i det praktiserende arbeidet. Med bakgrunn for min interesse for traumer og ønske om økt kunnskap for dette har jeg valgt følgende problemstilling:

«Hvordan kan en anvende TBO som et ledd av miljøterapeutisk arbeid sammen med traumeutsatte barn og unge?»

2.3 Begrepsavklaring

Begreper kan være flertydige og avhenge av den faglige konteksten det anvendes for. Det vil dermed være nyttig å avklare noen sentrale begreper som har en innvirkning på problemstillingens grunnleggende hensikt og formål.

Traumebevisst omsorg

TBO er en måte for de ansatte å reorientere sin måte å vise omsorg på for barn som er eller har vært utsatt for traumatiske hendelser. Dette innebærer å flytte sitt eget perspektiv fra først og fremst konsekvenser, rammer og rutiner, til et fokus for barnet sin egen situasjon og behov (Bath, 2008). TBO er noe som implementeres i flere tjenester innenfor psykiatri, fengsel, barnevernsinstitusjoner og sosialt arbeid. Selve bakgrunnen for TBO baserer seg på forskning om hvordan barn og unge sin utvikling blir påvirket av traumatiske hendelser, og hvordan det påvirker deres evne til uttrykk og fungering. Dette handler om følger for de sosiale, biologiske, emosjonelle og kognitive funksjonene på bakgrunn av traumer (Thommessen & Neumann, 2020, s. 29). Hele fundamentet i TBO bygger på hvordan en hjelper skal kunne bruke dette traumebevisste perspektivet i arbeidet sitt når en skal tenke om og støtte det traumatiserte barnet. Den grunnleggende omsorgens betydning for traumatiserte barn og unge i den forstand at en skal bry seg om og ta vare på dem er helt essensiell for å kunne arbeide etter en optimal utvikling på deres premisser og potensiale (Andersen, 2014, s. 57).

Miljøterapi

Miljøterapi er en samhandlingsform som baserer seg på miljøterapeutens planlegging, tilrettelegging og systematisering i samspill mellom et individ, gruppe og miljøterapeuten selv (Stokvold, 2020, s. 110). En stor del av begrepet miljøterapi omhandler en psykodynamisk forståelse, hvor utvikling og forandring for bedre psykisk helse og livskvalitet preger målet for hva en ønsker å oppnå med terapien. Det finnes også en mer ressursorientert definisjon av begrepet som en kan legge til grunne som blant annet Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) bruker, som sier at miljøterapi er en planlagt og faglig begrunnet terapeutisk virksomhet som anvender de ressurser som er tilgjengelig i omgivelsene rundt (Stokvold, 2020, s. 111). Dette setter noen rammer for videre utformer begrepet, hvor fysisk, sosial, åndelig vekst og styrking av egenomsorg blir nevnt som en del av terapiens hensikt. Det krever en utvikling av tillit sammen med barnet eller ungdommen, samtidig som de må få en mulighet til å kunne knytte seg til noen med en følelse av trygghet (Hagen, 2021, s. 225).

2.4 Formål med oppgaven

Formålet med oppgaven er å danne meg et nyansert innblikk i hvordan en best mulig kan anvende TBO sammen med traumeutsatte barn og unge. Samtidig vil jeg også undersøke hvordan TBO brukes som et grunnleggende perspektiv i miljøarbeid på institusjoner. Formålet er å knytte opp de teoretiske rammene for hvilken syn en har til traumeutsatte barn og unge, for å se hvordan det faglige perspektivet faktisk oversettes til ulike intensjoner og handlinger i arbeidet.

3. Faglig kunnskap / teoretisk referanseramme

Jeg vil i dette kapittelet presentere relevant faglig kunnskap og teori som skal bidra til en bedre forståelse av innholdet i oppgavens problemstilling. Traume er et komplekst og vanskelig tema, hvor det er nyttig å ha ulike begreper for å gjøre et forsøk på å begripe den ufattelige situasjonen barn og unge kan befinne seg i.

3.1 Hva er omsorg?

Når en arbeider med traumebevisst omsorg er det helt grunnleggende å ha et bevisst forhold til hva omsorg innebærer. Omsorg er å bry seg om eller å ta vare på andre (Thommessen & Neumann, 2020, s. 29). Helt fra et menneske er født er vi alle avhengige av nær omsorg fra andre mennesker for å kunne utvikle oss. Hva som ligger i denne helt essensielle omsorgen, er komplekst og det er vanskelig å definere kort og konkret. Sommer velger i sin bok å definere omsorg som en bestemt relasjon mellom mennesker. I denne relasjonen retter personen sin oppmerksomhet mot en annen og dekker den andres behov, samtidig som en bidrar til at vedkommende har det godt (Sommer, 2014, s. 185). Det foreligger også elementer av å vise sympati og empati, hvor en har et oppmerksomt hensyn til den andre.

Omsorg manifesterer seg også på ulike måter ved ulike arenaer, som videre bidrar til å sette ned ulike perspektiv for hvordan en kan forstå begrepet. Fysisk omsorg, pedagogisk omsorg, å la barnet være og å planlegge/organisere sammen med barnet er alle former for omsorg som manifesterer seg i det daglige liv (Sommer, 2014). Den omsorgen som utvises overfor barn og unge med traumerelaterte problemer vil det være spesielt viktig å være klar over. Behovet for en trygg voksen som er i stand til å romme de følelsene og emosjonelle uttrykkene vil være desto større. Alle mennesker har behov for relasjoner til andre mennesker for å kunne oppnå en forståelse av seg selv (Tjersland et al., 2018, s. 24). I prosessen ved utvikling av en relasjon foreligger det ivaretagelse og omsorg som grunnleggende vilkår, hvor en som miljøterapeut viser at en tåler barnet eller ungdommens uttrykk og tar hensyn til deres behov (Tjersland et al., 2018, s. 130). Det vil dermed være viktig å være i en posisjon hvor en selv kan stå fast med et grunnleggende og positivt perspektiv for barnet eller ungdommen.

3.2 Miljøterapeuten og miljøterapi

Som en del av arbeidet med barn og unge med komplekse traumer i en institusjonell kontekst vil det være nyttig å se på det miljøet og de rammene de omgis av. Miljøterapien som

anvendes i slike rammer vil være en sentral del av behandlingstilbudet (Amble & Dahl-Johansen, 2016, s. 19). Miljøterapeuten og miljøterapien er helt grunnleggende for den målsettingen man har for barnet, hvor det er her de sentrale momentene i behandlingen settes i verk. Hvordan miljøterapeuten samhandler med barnet, samtidig som hvilket perspektiv en innehar for de situasjonene en havner opp i vil kunne bidra til å utforme den videre utviklingen til barnet. Forskning relatert til traumer og traumebehandling gir også støtte for den terapeutiske effekten som gis av alternative omsorgspersoner innenfor miljøterapeutiske rammer (Amble & Dahl-Johansen, 2016, s. 20).

I miljøterapien er nærhet en grunnleggende faktor, hvor et barn eller ungdom møter en voksen som er personlig og ekte (Stokvold, 2020, s. 16). Miljøterapeuten er yrkesutøveren som i dette forholdet skal skape et sunt og utviklingsfremmende miljø rundt den som er under behandling. For å skape dette miljøet avhenger det av en god relasjon som bygges opp av anerkjennelse, trygghet og empati. Miljøterapeuten skal skape en atmosfære av trygghet rundt barnet eller ungdommen på en slik måte at en kan legge til rette for den unge å gjøre seg opp en mening og definere blant annet frihet, beskyttelse, grenser og medvirkning (Stokvold, 2020, 16). Her finnes det behov og kontekst fra barnet eller ungdommen som man må ta hensyn til, hvor miljøterapeuten grensesetter som en del av sin omsorgsutøvelse på bakgrunn av hvilke behov som foreligger, situasjonen og den unges forståelse.

3.3 Tredelte hjernen

Hjernen er menneskets mest komplekse organ. Som en del av et perspektiv og en forståelse for traumer er det viktig å ha en grunnleggende kunnskap om hjernens funksjon. Det innebærer hvordan de ulike delene av hjernen bygger opp en del av et komplisert bilde for hvordan vi mennesker tenker og handler. Nevrobiologen Paul D. MacLean introduserte den tredelte hjernen som en teori i 1973, hvor han hevdet at menneskets hjerne faktisk var delt opp i tre hjerner. Disse tre hjernene var reptilhjernen (Reptilian), den limbiske hjernen (Paleomammalian) og cortex (Neomammalian) (Andersen, 2014, s. 71). De tre hjernene er et resultat av menneskers kontinuerlige utvikling over millioner av år, hvor hjernens evne og funksjon har blitt stadig mer avansert.

I hjernestammen finner vi reptilhjernen, som er overlevelshjernen. Reptilhjernen sin hovedoppgave er overlevelse, hvor den sørger for å forsyne kroppen med de ulike ressursene som trengs under alarmberedskap eller under hvile. Den reagerer raskt og regulerer våre

viktigste kroppslige funksjoner som hjerterytme, respirasjon og søvn (Thommessen & Neumann, 2020, s. 62). Som en del av traumeforståelse hjelper overlevelshjernen oss å forstå hvor instinktstyrte handlingsmønstre kommer fra. Her finner en celler som hjelper til i kroppens forsvarssystem ved trusler, som kalles for “fight-flight-freeze”-systemet. Denne delen av hjernen fungerer også som en mottaker og videreformidler av informasjon i henhold til kroppens sansemotoriske system (Andersen, 2014, s. 71). Ved hjelp av en forståelse for denne hjernen er det lettere å skape en forståelse rundt menneskers instinktive handlinger under ulike inntrykk og påkjenninger. Når en støter på direkte farer som for eksempel å holde hånden på en varm stekeplate, hjelper det lite å fundere lenge over den situasjonen man befinner seg i, men heller reagere automatisk og raskt ved hjelp av reptilhjernens funksjon.

Den limbiske hjernen er en “nyere” hjerne i forhold til reptilhjernen, og kalles for følelseshjernen. Denne delen av hjernen består blant annet av noen av de mest sentrale strukturene ved hjernen som amygdala, hippocampus og hypothalamus (Andersen, 2014, s. 71). Utviklingen av hjernen til den limbiske delen skyldes nok endring av levemåte for forfedrene våre, hvor nye behov er blitt møtt og overlevelse ikke kun avhenger av instinktstyrte reflekser. Det er her i hjernen vi finner emosjoner, hukommelse og evnen til å gjenkjenne følelsesuttrykk hos andre. Emosjonene har en viktig funksjon for oss mennesker, og i det limbiske systemet deles det ut grunnleggende informasjon til kroppen om hvordan vi skal kunne håndtere og reagere til ulike situasjoner. Det kan for eksempel være følelsen av frykt som gir oss ulike handlingsalternativer som å flykte eller underkaste oss det vi frykter. Andre sentrale aspekter ved følelseshjernen er at det her skapes fornemmelser av lyst, frykt, sorg og begjær (Thommessen & Neumann, 2020, s. 62). Selve evnen til å bearbeide disse emosjonene finner vi i det øverste laget i hjernen, tenkehjernen.

I de øverste lagene av hjernen finner vi tenkehjernen, eller neo cortex. Det er her våre bevisste, resonnerende og reflekterende prosesser finner sted. Evnen til å planlegge langsiktig, tenke abstrakt og forestille oss ulike ting skjer i denne delen av hjernen, noe som er med på å gjøre tenkehjernen til den mest avanserte delen av hele hjernen vår. En viktig funksjon til tenkehjernen er at den setter sammen og skaper mening til de sanseopplevelsene vi har. Det gir oss muligheten til et komplekst følelsesliv, hvor en optimalt utviklet tenkehjerne gir oss evner til å bearbeide vanskelige følelser og kunne relatere følelseslivet sitt til andre mennesker og ting (Thommessen & Neumann, 2020, s. 62).

Den tredelte hjernen fungerer som en god metafor og er et nyttig verktøy i arbeid med traumatiserte barn. Barn kan streve med å kunne forstå sine egne emosjoner og hvordan de handler og reagerer, hvor de kan oppfatte seg selv som rare eller annerledes i forhold til andre. Metaforen ved den tredelte hjernen hjelper å skape en forståelsesramme for hvordan en kan begripe og normalisere fremmede symptomer ved hjelp av et felles språk. Skipsmetaforen kan fungere godt som en felles forståelse mellom voksne og barn (Andersen, 2014, s. 74). Reptilhjernen blir fyrbøteren som skuffer kull til skipet ved varsler i form av stresshormoner. Den limbiske hjernen blir maskinisten som administrerer energien den får fra fyrbøteren ved å utløse handlinger basert på emosjoner, tilknytningsmønstre og hukommelsen. Til slutt blir tenkehjernen en kaptein som studerer og har innsikt over både verden og havet som skipet seiler på. Alle tre komponentene av skipet må samhandle og avhenger av hverandre, og det danner et godt bilde for hvordan den tredelte hjernen opererer (Andersen, 2014, s. 74).

3.4 Toleransevinduet

Toleransevinduet er en fin modell for å illustrere den evnen alle mennesker har til å takle ulike situasjoner og mennesker sammen med de inntrykkene det påfører oss. Noen mennesker trives best med høy intensitet i livet med mye liv og lyd, hvor høye prestasjoner og krav kan bli sett på som håndterbare og ønsket. Slike mennesker får kun en passe dose med stresshormoner og økt konsentrasjonsevne slik at det oppleves som håndterbart og balansert (Thommessen & Neumann, 2020, s. 65). Samtidig kan en slik levemåte oppleves som overveldende og altfor intens for andre mennesker, med for høyt stressnivå. Mennesker reagerer altså alle forskjellig på ulike typer stress, uansett om det oppleves som en trussel eller ikke (Nordanger & Braarud, 2017, s. 38).

Barn og unge som har opplevd traumatiske hendelser i livet sitt kan ha ulike problemer tilknyttet det å motta informasjon og holde konsentrasjonen sin vedlike. De kan ha en opplevelse av å føle seg truet, noe som virker sterkt inn på sin egen evne til følelsesregulering og uttrykk (Nordanger & Braarud, 2017, s. 47). Det har også en stor innvirkning på hvordan de fungerer sosialt sammen med andre. Som en hjelpende miljøterapeut ved en institusjon vil en også kunne oppleve å miste evnen til å tenke helt klart under krevende situasjoner. Hvis en føler seg selv truet vil en ofte miste noe av tilgangen til hjernens mer rasjonelle sider, hvor evnen til å forstå andre og handle hensiktsmessig vil være svekket. Overlevelseshjernen setter i gang de fysiologiske automatiske prosessene for å få oss bort fra farer og trusler.

Toleransevinduet er en modell som forklarer og visualiserer utfordringen med aktivering og regulering som alle mennesker gjør hver dag. Når man snakker om selve toleransevinduet i modellen, menes det selve kapasiteten eller spennet man har til å håndtere ulike stressnivåer uten at det skal gå utover sine normale funksjoner (Thommessen & Neumann, 2020, s. 66). Dersom man befinner seg innenfor toleransevinduet, hviler hjernens alarmsystem. Da er det autonome nervesystemet og hormonsystemet som skiller ut stresshormonene i balanse overfor kroppen.

Barn har som regel et veldig smalt toleransevindu, noe som gjør dem veldig sensitive for utenforliggende inntrykk. Dette innebærer at omgivelsene lettere kan fungere som en trigger for følelsesmessige, kognitive og atferdsmessige reaksjoner for barnet. Barn som har opplevd traumatiske hendelser har dette toleransevinduet innskrenket enda mer enn normale barn. Når man har perioder aktivering og å falle til ro uten at det går utover vår evne til å konsentrere oss og tenke klart, er vi innenfor toleransevinduet vårt (Nordanger & Braarud, 2017, s. 182). Da er vi tilgjengelige og følelsesmessige stabile. Dersom vi faller utenfor dette vinduet, fungerer man derimot dårligere. Det finnes to ulike former for å være utenfor sitt toleransevindu: hyperreaksjon eller hypoaktivering (Nordanger & Braarud, 2017, s. 38). Når man er over toleransevinduet får man en tilstand med hyperreaksjon, som kan innebære uro, utagering og sinne. Det fungerer som en kamp- og fluktreaksjon, hvor overlevelsesshjernen tar styring for å møte trusler. På den andre siden har man hypoaktivering hvis man er under sitt toleransevindu. Dette minner veldig om frysreaksjon fra overlevelsesshjernen, hvor reaksjoner preges av tilbaketrekning og passivitet. Da er man opptatt av å stenge resten av verden ute og lukke seg inn i oss selv. Begge disse to formene for å være utenfor toleransevinduet preges veldig av å ha en sterkt redusert forhold til kognitive fungering, sosiale evner og følelsesmessige stabilitet (Thommessen & Neumann, 2020, s. 66).

3.5 Traume

Traume er et vidt begrep som er definert ulikt i faglig litteratur. Jeg velger å ta utgangspunkt i Nordanger og Braarud (2017) sin forståelse av begrepet, som legger denne definisjonen til grunn: «en hendelse eller vedvarende betingelser som overvelter personens kapasitet til å integrere den emosjonelle opplevelsen, og som oppleves som en trussel mot eget, eller nære andres liv eller kroppslige integritet» (Nordanger & Braarud, 2017, s. 24). Man skiller også gjerne traumatiske hendelser fra hverandre i form av ulike hendelser som ulykke eller naturkatastrofe, men så har vi også de traumene som er påført av andre mennesker. Slike

hendelser som skjer på tvers av menneskelige handlinger kan være vold, overgrep eller krigsopplevelser. En av de mest skadelige typene for en traumatisk opplevelse er når den er påført av noen en står nær relasjon til, relasjonelle traumer, som for eksempel familievold eller incest (Bækkelund, 2015). Traumebegrepet omhandler mange ulike typer særskilte påkjenninger for mennesker, hvor vi ofte skiller mellom de enkeltstående hendelsene som forekommer og de traumatiske hendelsene som utspiller seg gjentatte ganger over lengre tid.

3.6 Grunnpilarene i traumebevisst omsorg

Det finnes tre grunnpilarer som TBO bygger sitt perspektiv på: trygghet, relasjon og følelsesregulering. Disse tre elementene danner sammen et bilde av hvilke grunnleggende behov som må dekkes for å kunne gi en god nok omsorg til barn og unge innenfor et traumebevisst perspektiv. Det er behov som alle barn og unge har, noe som gjør det viktig å være bevisst over hvor viktig betydning det har for de traumatiserte barna.

3.6.1 Trygghet

Trygghet er et stort begrep i samhandling med andre mennesker, hvor fysisk og emosjonell trygghet er helt grunnleggende for alle mennesker. Når man snakker om trygghet ligger det på den ene siden de rammene som barnet har rundt seg i form av møbler, ansatte forutsigbarhet, ærlighet og tilgjengelighet. Innenfor selve begrepet ligger det også et element av medvirkning fra barnet sin side, at det får lov til å være med å bestemme og at det har innsikt i prosesser som omhandler en selv (Thommessen & Neumann, 2020, s. 29). Dette vil altså være sider ved den trygge omgivelsen rundt barna, hvor de objektivt sett har forutsetningene for å være trygge. På den andre siden snakker man om den subjektive opplevelsen barnet har om tryggheten rundt seg. Den opplevelsen barnet selv har om tryggheten rundt seg vil være like så viktig å ha fokuset sitt på, sammen med den objektivt fysiske tryggheten rundt (Thommessen & Neumann, 2020, s. 29).

Traumatiserte mennesker har ofte forståelig nok utviklet en form for grunnleggende utrygghet. Barn som har opplevd at sine omsorgspersoner har sviktet og gjort fryktelige ting kan ha en oppfattelse av mistillit og utrygg verden rundt seg. Voksne som de skulle stole på har sviktet dem, noe som en tar med seg videre i relasjoner. En slik krenkelse tidlig i livet preger barnets oppfatning av verden rundt seg, noe som kan føre til at en bruker mye tid og krefter på å være veldig observant og skeptisk til de man møter (Andersen, 2014, s. 59). For å

kunne fungere i det daglige er det en forutsetning for oss mennesker at vi selv har den subjektive opplevelsen av å være trygge.

I en institusjonell kontekst må en ta i betraktning hva som oppleves som trygt nok for barnet eller ungdommen. For eksempel kan en hvilende nattevakt for noen barn virke trygt og godt, men for andre kan de oppleves som en stor trussel og utrygt. Det vil altså være et individuelt spørsmål som må ta utgangspunkt i den enkelte barnet eller ungdommen sine behov. Gode tiltak som bidrar til en god trygghet for barnet må ta hensyn til den enkelte og kan ofte basere seg på den traumatiske problematikken man står overfor. På denne måten har en mulighet til å drive forebyggende arbeid ved å anerkjenne og gi ro ved milde symptomer hos barnet eller ungdommen slik at de kan mestre sin egen situasjon sammen med miljøterapeuten (Amble & Dahl-Johansen, 2016, s. 23). Det forebyggende arbeidet blir essensielt, hvor et barn som er utsatt for overgrep kan reagere forskjellig om det er en mannlig eller kvinnelig ansatt på institusjonen, tid på døgnet eller enkelte rom. Når en vet om slike triggere vil det bli lettere å opprette enkelte strategier som kan være med på å takle slike utfordringer (Andersen, 2014, s. 59).

3.6.2 Relasjon

Den andre pilaren som TBO bygger perspektivet sitt på omhandler relasjonen mellom det traumatiserte barnet og personene rundt. Her er det viktig å ha et fokus på at barnet skal etablere en trygg kontakt til sine omsorgspersoner. Barn som er traumatiserte har ofte dårlige erfaringer med voksne relasjoner fra tidligere, hvor det her blir hjelperen sitt ansvar å bidra til at slike følelser kan endre seg i et arbeid med å være åpen, tydelig og tillitsvekkende. For å kunne gi den tryggheten og skape en god relasjon til personene rundt seg, er det viktig at disse hjelperne har en innsikt i seg selv i form av sine egne følelser og sitt eget samhandlingsmønster (Thommessen & Neumann, 2020, s. 30).

Innenfor psykoterapiforskning har en påvist at relasjonen har en større betydning for bedringsprosessen til barn og unge i forhold til metoder som fagpersoner tar i bruk (Andersen, 2014, s. 60). Dette viser seg tydelig i praksis også, hvor den kontakten som etableres mellom den som søker hjelp og hjelperen selv er helt avgjørende for at hjelpen skal oppleves som god. Bowlby (1969) sin tilknytningsteori viser de emosjonelle båndene barn etablerer til sine omsorgspersoner for beskyttelse, og hvor sterke disse båndene kan være. Selv om omsorgspersonen er ustabil eller fraværende, vil barnet likevel søke en tilknytning (Andersen,

2014, s. 60). Resultatet av slike hendelser kan bidra til at barn utvikler tilknytningsskade senere i livet sitt.

3.6.3 Følelsesregulering

Det å være i stand til å regulere sine egne følelser er viktig for å fungere godt i sitt eget liv og i samspill med andre mennesker. En stor konsekvens av det å være relasjonelt traumatisert kan være at en mister evnen til å kunne regulere sine egne følelsers intensitet og varighet (Andersen, 2014, s. 61). Det vil dermed være nyttig å ha et fokus blant hjelperne på en institusjon å samregulere ved å støtte barnets selvregulering når følelsene kan bli voldsomme eller u håndterbare. Dette innebærer at en støtter barnet på en relevant og emosjonell måte, med et forsøk på å skape en forståelse for de ulike uttrykkene som finner sted. En knust TV ved en institusjon kan skape frustrasjon og sinne blant en miljøterapeut, hvor et traumebevisst perspektiv vil se på den knuste TVen som et uttrykk for smerte (Thommessen & Neumann, 2020, s. 30). Det er en krevende oppgave for en miljøterapeut, hvor det krever kunnskap og evne til å kunne kontrollere sine egne følelser. De fleste vil forståelig nok ha en reaksjon med sinne og irettesettelse.

Daniel Siegel (1999) gjør et godt poeng ut av at menneskers subjektive opplevelse av både verden rundt og andre mennesker, samtidig om hvordan mening i livet avhenger sterkt av vår egen evne til å kontrollere egne følelser (Andersen, 2014, s. 61). Det sier noe om hvor viktig den følelsesmessige kontrollen er ved alle sidene av livet, hvor en slik manglende evne kan ha store konsekvenser. Barn som er tidlig traumatiserte mister ofte muligheten til å utvikle en god evne til selvregulering av følelser. Når voksne som tidlig i livet skulle ha vært kilde til omsorg og trøst viser seg å være en trussel, er det en stor fare for at barn utvikler problemer med å motta hjelp til selvtrøst (Andersen, 2014, s.61). En slik skade i følelsesregulering kan føre til ganske dramatiske utslag i møtet med normale følelser. Det kan være litt frustrasjon blir til sinne og raseri eller en skuffelse som bunner ut i en depresjon eller dyp fortvilelse. Slike reaksjoner kan være uforståelig både for barnet selv og de omgivelsene rundt.

Følelsene er det viktigste signalsystemet vi har. Helt fra vi utviklet oss til det moderne mennesket, har følelser vært helt grunnleggende for vår fungering. Det har alltid hatt stor nytte for vår egen overlevelse og vært nyttig for å oppnå et samspill med andre mennesker (Hagen, 2021, s. 85). Sinne kan vise seg etter urettferdighet eller skam kan være tegn på at man har brutt normer for familie og venner, noe som gjør at vi tenker oss om og reflekterer

over hvordan vi har handlet. For at signalsystemet skal fungere optimalt er det viktig at man kjenner igjen og kan identifisere disse følelsene. Samregulering vil i denne pilaren være et sentralt element i arbeidet med den traumebevisste tilnærmingen, hvor det er viktig å oppnå kontrollen over en sterk form for følelsesmessig aktivering (Andersen, 2014, s. 62). Målet her vil være at barnet skal kunne mestre disse følelsene sammen med en voksen på en slik måte at de blir håndterbare. Det innebærer at den voksne i tilfellet skal kunne hjelpe barnet til å sette ord på følelsene og at følelsene som det har blir akseptert.

4. Metode

I dette kapittelet vil jeg gjøre rede for metode generelt og den metoden jeg har anvendt for å kunne besvare bacheloroppgavens problemstilling og reflektere litt rundt metodens ulike sider. Her vil jeg gå nærmere inn på selve prosessen i innhenting av informasjon, hvor jeg ser på kriterier for at det skal være relevant og nødvendig for oppgaven. Videre vil jeg skrive litt om studiens troverdighet og gyldighet.

Metode som begrep kan være vanskelig å definere presist, hvor konteksten for selve utførelsen har en betydning. Ved en vitenskapelig forstand innebærer metoden en grunnleggende del av argumentasjonen, hvor bruken og overholdelsen av intellektuelle standarder står sentralt (Dalland, 2018, s. 51). I arbeidet med mennesker kan det være krevende å opprettholde det overordnede blikket på den situasjonen som en selv befinner seg i. De sosiale prosessene som stadig foregår i arbeidslivet og påvirker flere deler av samfunnet vil det være viktig å kunne trekke frem og reflektere over (Postholm, 2020, s. 9). Forskning blir her en viktig del av et større bilde for å kunne innsnevre og konkretisere den forståelsen, kunnskapen og praksisen som foreligger ved et gitt arbeidsfelt. På denne måten kan en rette et kritisk blikk mot enkelte metoder og miljøer for å reflektere over både positive og negative sider som en må være oppmerksom over. Metoden forskere bruker i sin forskningsprosess er den grunnleggende innsamlingen av data, samtidig som hvordan denne dataen blir kategorisert, analysert og tolket (Støren, 2013, s. 37).

4.1 Valg av metode

Metoden jeg har valgt å basere bacheloroppgaven min på er litteraturstudie. Det finnes flere ulike publikasjoner som er relatert til problemstillingen i denne oppgaven, noe som gjør det interessant å skape et nyansert bilde på bakgrunn av tidligere erfaringer i feltet. En litteraturstudie for en akademisk oppgave innebærer i enkle trekk at en foretar en omfattende revidering av ulike vitenskapelige tekster som videre skal fortolkes i lys av den problemstillingen en har valgt (Aveyard, 2019, s. 21). Dette innebærer at en oppsøker vitenskapelige tekster på bakgrunn av diverse kriterier for blant annet hva en troverdig artikkel skal inneholde, og deretter analyserer disse på en systematisk måte. På denne måten danner en selv et overordnet perspektiv over det kunnskapsnivået som foreligger på feltet innenfor det gitte temaet. Kunnskapen som foreligger på feltet skal anvendes på en kritisk

måte i drøftingen, slik at en på best mulig måte kan skape en nyansert drøftingsprosess rundt forskningsspørsmålet.

Hensikten med en litteraturstudie vil være å analysere informasjonen som foreligger i ulike fagfelleverderte publikasjoner, slik at man kan tilegne seg en større innsikt i den kunnskapen som foreligger. Traumer og miljøterapeutisk arbeid er to store og komplekse temaer som det kan være vanskelig å skape en solid oversikt og sammenheng for. Det blir dermed en utfordring å samle inn og organisere relevant og fagfellevurdert publisert materiale som foreligger for temaet. Systematisering av kunnskapen som allerede foreligger blir et krevende, men viktig oppgave å oppfylle (Støren, 2013, s. 17). En litteraturstudie kan være nyttig og lærerik, hvor materialet som samles inn er gjennomtenkt og bearbeidet av artikkelforfatterne. Samtidig stilles det også strenge krav til vitenskapeligheten i de fleste vitenskapelige tidsskrifter, noe som bygger opp under tilliten til den prosessen og konklusjonen som utfolder seg (Støren, 2013, s. 7). Derimot står en selv i posisjon for å feiltolke den informasjonen som formidles gjennom sin egne subjektive fortolkning av materialet. Intensjoner og konklusjoner fra forfattere av publikasjoner kan gjennom min egen fortolkning misforstås. Bias blir en faktor som en må være bevisst over, hvor det blir viktig å være kritisk til den informasjonen som presenteres. Oppsøking av motstridende argumenter og spørsmål for å sjekke sin egen fortolkning av materialet blir en viktig del av forskningsforløpet.

4.2 Datainnsamling

Datainnsamlingen min for denne bacheloroppgaven har basert seg på å finne frem til 4 vitenskapelige publikasjoner som tar for seg temaet traumebevisst omsorg i miljøarbeid med barn og ungdom. Metoden dette gjøres på er ved å søke opp vitenskapelige originalartikler ved relevante databaser (Støren, 2013, s. 37). Jeg har brukt diverse søkemotorer og nettsider for å skape en oversikt over relevant materiale som kan brukes. Her har jeg brukt «Oria», «Google Scholar», «Helsebiblioteket» og «Idunn» for å finne relevante publikasjoner med bakgrunn av enkelte kriterier. Som en del av innhentingene har jeg brukt fagfelleverderte tidsskrifter for å danne et godt faglig grunnlag i oppgaven. «Tidsskriftet Norges Barnevern» er en fagfellevurdert tidsskrift som jeg har brukt. Søkeord jeg har anvendt i prosessen ved databasene er «traumebevisst omsorg», «barn og traume», «traumebevisst omsorg OG barn og unge», «trauma-informed care AND children» og «traumatisering». Disse søkeordene har jeg brukt i de tre databasene for å finne relevante publikasjoner som kan brukes i litteraturstudien.

For å innsnevre utvalget og presisere innholdet i de relevante publikasjoner er det nødvendig med flere inklusjons- og eksklusjonskriterier som veileder søkeprosessen (Støren, 2013, s. 38). Det første inklusjonskriteriet i databasene var at overskriften for publikasjonen skulle inneholde relevante begreper som «traumebevisst omsorg», «barn», «unge» eller «trauma-informed care». Et annet inklusjonskriterie var at artikkelen skulle være publisert i en fagfelleurdert tidsskrift for å sikre en pålitelig kilde. For å gjøre publikasjonene så relevante som mulig, var det også et kriterium om at publikasjonsdato ikke skulle være eldre enn 5 år. På denne måten sikrer en relevant fagkunnskap fra pålitelige kilder som gir et godt grunnlag for en faglig diskurs. Samtidig var også fagbøker med redaktør et inklusjonskriterium for relevante publikasjoner. Jeg tok også publikasjonens forfatter til betraktning i utvalget, hvor relevant utdanning eller yrkesstatus var viktig. Dette innebærer blant annet utdanning som er relevant innenfor fagfeltet, samtidig som jeg også så på hvor relevant yrket var i forhold til problemstillingens hensikt.

Det var også flere eksklusjonskriterier gjennom søkeprosessen. Dette var blant annet at overskrifter og undertekster antydte til at publikasjonen ikke var relevant for problemstillingen. Det kunne for eksempel hende at overskriften eller underskriften gir uttrykk for at artikkelen ikke skriver om hovedsakelig TBO, men heller nevner det som en del av en annen problemstilling som omhandler oppreisning ved juridiske saker. Andre eksklusjonskriterier var andre typer for behandling som musikkterapi. Jeg valgte å ekskludere dette ettersom jeg ville hovedsakelig fokusere på TBO og ikke andre former for terapi.

4.3 Analyse

I en litteraturstudie er det viktig å systematisere den kunnskapen som blir tilegnet i løpet av prosessen. For å hjelpe meg med systematiseringen for de ulike artiklene som jeg vil bruke i oppgaven, har jeg valgt å bruke en lesetabell. Hensikten er å skape en oversikt over ulike elementer som er til nytte når jeg skal sammenfatte funnene fra litteraturstudien, samtidig som det danner et utgangspunkt for relevansen for problemstillingen. Tabellen er hentet fra boken «Bare søk! - praktisk veiledning i å skrive litteraturstudier (Støren, 2013, s. 54).

Forfatternavn, publikasjonsår, tittel	Artikkel 1 - Howard Bath, 2008, <i>The three pillars of Trauma-informed care</i>	Artikkel 2 - Inger Lise Andersen, 2014, <i>Traumebevisst omsorg i hjemmet</i>	Artikkel 3 - Cecilie Basberg Neumann, 2017, <i>Kroppsliggjorte omsorgspraksiser på omsorgsinstitusjon</i>	Artikkel 4 - Per Lorentzen, 2020, <i>Traumebevisst omsorg - ett skritt frem og to til siden</i>
Studiens faglige utgangspunkt (affiliation)	Howard Bath er en australsk psykolog	Inger Lise Andersen er en norsk klinisk sosionom ved Barnefokus Sør	Cecilie Basberg Neumann er en norsk sosiolog og professor ved OsloMet	Per Lorentzen er en norsk psykolog ved OsloMet
Formål	Undersøke hvordan behov til traumatiserte barn og unge kan dekkes	Utforske ulike utfordringer som omsorgspersoner har til barn med traumerelaterte utfordringer	Utforske det kroppsliges betydning for miljøterapeuters omsorgsutøvelse	Drøfte TBO på en kritisk måte
Forskningsspørsmål	Hva foreligger i et utviklingsfremmende miljø for traumatiserte barn og unge?	Hvordan kan man konkret bruke grunnpilarene i TBO sammen med barn som er utsatt for seksuelle overgrep?	Hva er det med miljøterapeuters omsorg som gjør den god nok i arbeidet sammen med små barn på institusjon?	Hvor legitime er de ulike sidene ved TBO?
Nøkkelbegreper og emneord	Traume, trygghet, relasjon, emosjoner, impulser, helbredelse	Traume, trygghet, relasjon, affektregulering, seksuelle overgrep, konsekvenser, beskyttelse	Omsorg, omsorgsinstitusjon, kroppslighet, små barn	Tilknytningsteori, hjerneforskning, miljøterapi, traume
Design	Vitenskapelig publikasjon i tidsskrift	Bokkapittel av redaktør	Vitenskapelig publikasjon i tidsskrift	Vitenskapelig publikasjon i tidsskrift
Metode	Litteraturanalyse	Litteraturgjennomgang sett i lys av praktiske eksempler	Feltobservasjon og litteraturstudie	Litteraturanalyse
Resultater	En omsorg som baserer seg på trygghet, relasjon og	Trygghet, relasjon og affektregulering har stort potensiale i aktivt samarbeid med barn og	God omsorg innebærer et bevisst forhold til kroppen, fokus på gode	Det foreligger fare for å "miste" barnet i et perspektiv fra

	affektregulering	unge	relasjoner og et sensitivt samspill.	TBO
Konklusjoner	Traumatiserte barn og unge har sterkt behov for voksne med kunnskap og forståelse	Traumatiserte barn trenger omsorg som er mer enn vanlig god omsorg	Sterkt fokus på traumene til barnet kan fortrenge den individorienterte forståelsen	Det finnes flere problematiske sider ved TBO som virker unyanserte og problematiske
Relevans for praksis	Relevant, brukt i praksis av for eksempel RVTS Sør	Relevant med eksempler som illustrerer praktisk hvordan pilarene kan anvendes	Relevant for hvordan miljøterapeuter oppfatter seg selv og barnet i et komplekst samspill	Relevant for perspektivet og forståelsen av kunnskapen som foreligger i TBO
Nye spørsmål og forslag om videre forskning	Ingen nye spørsmål eller forslag om videre forskning	Ingen nye spørsmål	Reiser bekymring overfor hvordan et sterkt fokus på traumer og hjerneforskning kan fortrenge gode omsorgspraksiser	Etterlyser erfaringer fra praksis i forhold til behovet for ulike sider ved TBO

4.4 Studiens troverdighet

Vurderingen av studiens troverdighet blir et viktig punkt å ta stilling til, hvor det finnes flere ulike faktorer i prosessen som kan påvirke hvordan en studies resultater og konklusjoner etablerer seg. Troverdighet handler om i hvilken grad en kan stole på den studien som er gjort, samtidig som det sier noe om validiteten også. Ulike faktorer som styrker en studies troverdighet og pålitelighet baserer seg blant annet på dataens faglig nivå, tidsperiode, språklige avgrensing og geografisk avgrensing (Dalland, 2018, s. 156). De funnene som er gjort i forhold til denne studien baserer seg som vist i tabellen på et høyt faglig nivå og gir et relevant innblikk i hvordan studiens problemstilling blir fortolket i ulike fagmiljøer. Gjennom de ulike funnene som er gjort i studien er det blitt fremstilt både faglige drøftinger som støtter opp problemstillingen og som kritiserer tematikken, noe som gir et godt utgangspunkt til et kritisk og reflektert blikk. Det støtter opp under både reliabiliteten og validiteten til studien, hvor en erkjennelse av utfordringer og svakheter gir et godt grunnlag til faglig diskurs og videre utvikling.

5. Funn og drøfting

I dette kapittelet vil jeg først presentere de funnene som er gjort med litteraturstudien. Deretter vil jeg drøfte funnene satt opp mot problemstillingen.

5.1 Presentasjon av funn

De følgende artiklene er funnene som er gjort gjennom litteraturstudien, hvor de momentene som trekkes frem skal hjelpe med besvringen av problemstillingen til oppgaven.

5.1.1 Artikkel 1 - The Three Pillars of Trauma-Informed Care (Howard Bath, 2008)

Dette er en artikkel skrevet av den australske psykologen, Howard Bath, som omhandler de tre grunnpilarene i traumebevisst omsorg: trygghet, relasjon og affektregulering. Bath regnes som grunnleggeren av hele forståelsen som TBO baserer seg på. Gjennom artikkelen ønsker Bath å formidle hvilke grunnleggende vilkår som ligger til grunne for gode forutsetninger i en sunn utvikling for traumatiserte barn og unge. Han trekker frem hvordan de fleste traumerelaterte tilnærmingene har hatt noen likhetstrekk på tvers av behandlingsformer (Bath, 2008). Disse likhetstrekkene formulerer Bath som de tre pilarene, hvor de fungerer som universale og fundamentale elementer i tilnærmingen til traumerelatert arbeid.

Som en sentral del av traumebevisst omsorg, tar Bath for seg hva trygghet innebærer. Det første man vil ha et fokus på er å danne en trygg atmosfære for barnet. Forfatteren bygger videre på dette ved at barn som har opplevd komplekse traumer har en utviklet former for mistillit til voksne, hvor de har ulike strategier som de anvender for å holde dem unna seg. Nøkkelord han nevner for en god trygghet er forutsigbarhet, ærlighet og pålitelighet. Videre trekker Bath inn hvor viktig det er med medvirkning og innflytelse over sitt eget liv i henhold til barnets modenhet og alder.

Hvordan tryggheten utvikler seg og setter rot baserer seg på den neste pilaren til Bath, nemlig relasjonen mellom barnet og andre voksne eller hjelpere. Forfatteren tar her for seg hvor stor forskjell en god relasjon til sine hjelpere vil være fremfor selve terapeutiske teknikken, hvor en god relasjon stod for rundt dobbel så mye positiv endring i forhold (Bath, 2008). Det vises videre til hjerneforskning og hvordan traumatiserte barn har lært å assosiere voksne til negative emosjoner som mistenkeliggjøring, fiendtlighet eller unngåelse. Hjelperen eller

omsorgspersonen blir i dette tilfellet en sentral del av forbedringsprosessen, hvor en står i posisjon til å kunne omstrukturere disse assosiasjonene til positive emosjoner som glede og følelse av trygghet. Et dilemma Bath tar for seg er at de voksne må unngå konsekvenser for barnet som kan være ødeleggende for relasjonen.

Den siste pilaren som nevnes av Bath er affektreguleringen. Han skriver at impulser og dysregulert atferd er noe av de største påvirkningene komplekse traumer kan ha over livet. Her trekker Bath inn samregulering som et viktig element av en del av utviklingen, hvor barn trenger voksne som kan hjelpe dem å lære hvordan en skal roe seg selv ned når en mister kontroll over egne emosjoner. Samtidig vil det å sette ord på følelser ifølge Bath også hjelpe med å gi evne til å beherske følelsenes tilstander.

Perspektivet til TBO er noe av det Bath skriver er viktig for barn og unge med traumatiske utfordringer. Det er viktig for de voksne som skal hjelpe å være bevisst over bakgrunnen til barnet, samtidig som en er åpen for den utfordrende atferden de kan ha. Bath støtter seg opp under ulike teorier fra Maslow (1943), Bowlby (1951) og Erik Erikson (1950) i utredelsen av trygghet for traumeutsatte barn, som igjen speiler hvor grunnleggende den første pilaren er for en videre positiv utvikling for barnet.

5.1.2 Artikkel 2 - Traumebevisst omsorg i hjemmet - *utfordringer og muligheter* (Inger Lise Andersen, 2014)

Dette er et kapittel skrevet av Inger Lise Andersen. Kapitlet er publisert i boken, "Seksuell overgrep mot barn", hvor Andersen er redaktør. Hun er en klinisk sosionom og seniorrådgiver ved regionalt Ressurssenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) Sør. Hun beskriver i sitt kapittel om hvordan en anvender deler av metoden traumebevisst omsorg i arbeidet med barn som har vært utsatt for seksuelle overgrep. Dette gjør hun ved hjelp av en praktisk tilnærming til grunnpilarene trygghet, relasjon og affektregulering.

Andersen referer til Bath sin redegjørelse av TBO, hvor hun trekker frem trygghet og hvor viktig det er å oppnå en følt opplevelse av trygghet. Andersen fremlegger et eksempel om en jente med seksualisert atferd som flytter inn i et fosterhjem. Her presenterer forfatteren ulike muligheter for å tilrettelegge utviklingen for barnet med en traumebevisst forståelse. Ved innflyttingen til fosterhjemmet var det for eksempel viktig for fosterforeldrene å være forberedt på egne grenser i forhold til seksualitet og være tålmodig overfor uønsket atferd.

Videre skriver Andersen om hvordan regler og medbestemmelse brukes som et ledd for etablering av trygghet. Hun påpeker hvor viktig det er å bli enig med ungdommen hvilke regler og eventuelle konsekvenser eller endringer som kan brukes. Mestring innenfor realistiske rammer står sentralt i arbeidet.

Konsekvensene er en viktig del innenfor rammene, hvor dynamikken i den tredelte hjernen ligger til grunn for å forstå atferden til barnet eller ungdommen. Atferden tolkes som et smerteuttrykk fremfor en villet handling slik at man ikke påfører barnet mer smerte i form av konsekvenser (Andersen, 2014, s. 153). Andersen skriver at ved traumebevisst omsorg som arbeidsmetode vil ikke brudd på regler medføre straff eller inndragning av noen goder. Hun eksemplifiserer det i form av at barn sier unnskyld og handler reparerende for handlingen sin, fremfor å gi konsekvenser basert på utenforliggende forhold. Slike konsekvenser kan videre forsterke en følelse traumatiserte barn har av en uforutsigbar verden hvor voksne handler uforståelig. Andersen påpeker også hvor vanskelig det er for fosterforeldre i slike situasjoner hvor noe som kan oppleves som riktige konsekvenser overfor barnet kan ende opp i en nytteløs maktkamp.

Den neste grunnpilaren for traumebevisst omsorg som Andersen trekker frem er relasjonen. I arbeid med barn som har vært utsatt for seksuelle overgrep vil relasjonens holdbarhet, og de voksnes troverdighet stadig utprøves. Relasjonen til slike barn vil preges av blant annet avvisning og tilbaketrekking, noe som krever tålmodighet og forståelse fra de voksne (Andersen, 2014, s. 154). Forfatteren skriver videre om hvor desperate barnet kan være for å oppsøke oppmerksomhet, hvor de ofte har historie med lite oppmerksomhet rettet mot dem. Hun påpeker hvor viktig det er i å gi barnet den oppmerksomheten det søker, ellers risikerer man at barnet mister troen på at de voksne stiller opp. De blir de voksnes ansvar å stille opp for det traumatiserte barnet, og samtidig tåle å bli avvist og bortvalgt fremfor andre ansvarspersoner. Andersen skriver at selv de beste omsorgspersonene kan bli skjøvet til sidelinjen av barnet, hvor det er viktig å være trygg selv som den voksne i relasjonen. Samtidig blir det de voksnes ansvar å opprettholde relasjonen gjennom tunge tider, slik at en har kontroll over relasjonen. Det påpekes at traumatiserte barn strever etter å oppnå kontroll over andre relasjoner, noe som gjør det utfordrende for voksne selv å holde en sunn og god kontroll over relasjonen med barnet.

Til sist trekker Andersen inn den siste av de tre pilarene for TBO, affektregulering, og hvordan en som omsorgsperson for et traumatisert barn kan hjelpe dem med sin egen følelsesregulering. Hun skriver om hvor viktig det er for mennesker generelt å kunne regulere sine egne affekters intensitet og varighet for å fungere i samfunnet de lever i. Ved et tidlig relasjonelt traume, vil evnen til å kunne regulere egne følelser være en stor konsekvens. Samregulering trekkes inn som en sentral del av TBO sin anvendelse i praktiske tilfeller, hvor den voksnes nærvær og trygge beroligende stemme skal hjelpe barnet (Andersen, 2014, s. 158). Forfatteren nevner “time-out” som en motpol, og lener seg på forståelsen av hjernen for å forklare hvordan det kan være skadelig med “time-out” som metode i arbeidet med traumatiserte barn og unge. Andersen skriver at traumatiserte barn ikke nødvendigvis har tilgang til hjernens evne til å tenke og reflektere i slike øyeblikk. Det kan påminne barn om vonde minner om avvisning eller forsterke negative, interne forståelse om at de ikke er verdt å bli elsket. Triggere blir nevnt av Andersen som en viktig del av forståelsen ved affektregulering. De traumatiske erfaringene de har opplevd har bidratt til at hjernen utvikler seg til å være beredt på fremtidige farer. Det medfører at traumatiserte barn kan se og fortolke utsagn og atferd på en helt annen måte enn hva barn ellers gjør.

Kapittelet får frem hvordan en kan forstå de tre grunnpilarene i traumebasert omsorg ved hjelp av praktiske eksempler. Det danner et grunnlag for hvordan en skal forstå selve perspektivet som traumebasert omsorg har for barn og unge som krever en annen type omsorg enn hva som regnes som “god nok”. Andersen nevner også avslutningsvis hvor viktig det er for traumatiserte barn og unge å få en overveldelse av godhet og omsorg. Samtidig påpeker hun hvor viktig det er for omsorgspersoner å ha tett oppfølging og veiledning for å kunne opprettholde den traumebaserte forståelsen for sin omsorg i situasjoner og perioder hvor en blir utfordret på sin egen sårbarhet.

5.1.3 Artikkel 3 - Kroppsliggjorte omsorgspraksiser på omsorgsinstitusjon (Cecilie Basberg Neumann, 2017)

Denne artikkelen er skrevet av Cecilie Basberg Neumann, som er sosiolog og professor ved OsloMet. Artikkelen omhandler omsorg og hvordan det blir utøvd overfor barn som bor på omsorgsinstitusjoner, hvor en bevisst tilnærming til egen kroppslig tilgjengelighet og tilstedeværelse påvirker selve omsorgssituasjonen. På denne måten får en et mer spesifikt blikk på hva en god omsorg innebærer for miljøterapeutene i hverdagslige situasjoner

sammen med utsatte barn. Den sentrale problemstillingen gjennom artikkelen blir hvilke måter miljøterapeuter bruker og anerkjenner kroppslige funksjoner og begrensninger i arbeidet sitt ved barnevernets omsorgsinstitusjoner.

Gode resultater ved omsorgspraksiser tolker Neumann som at det barna trives ved institusjonen, samtidig som at miljøterapeutene er involvert i et samspill med barna som innebærer omsorg. Hun nevner også hvordan en slik omsorg i praksis oppsøker gode omsorgsrelasjoner. Videre setter Neumann et lys over det kroppslige aspektet ved en slik omsorg. Kroppen beskrives som grunnlaget for hvordan vi opplever verden og vår kommunikasjon sammen med andre mennesker (Neumann, 2017).

Traumebevisst omsorg er et sentralt tema i Neumanns artikkel, hvor det kroppslige aspektet er en stor del av samhandlingen mellom den voksne og barnet. Hun skriver om miljøterapeuter som må være inntonet og sensitive overfor barnets signaler, samtidig som bevisstheten over egen kroppslighet er stor. Brå bevegelser, kroppsspråk eller fysisk posisjon overfor den andre parten er noen av elementene miljøterapeutene trekker inn som de må være bevisst over. Det er viktige sider av en traumebevisst forståelse som legger til rette for hvordan en kan gi grunnleggende og trygge vilkår for å tilrettelegge en mulighet til å forstå og få vite mer om barnet. Neumann skriver videre om hvordan en bruker følelsesregulering og stressreduksjon i miljøterapeutisk arbeid, hvor trygg base er et hjelpemiddel miljøterapeuter bruker i arbeidet med barn. Trygg base er noe som brukes i en utviklingspsykologisk forståelse, fremfor en kroppsfenomenologisk forståelse poengterer Neumann (Neumann, 2017).

Avslutningsvis nevner forfatteren at den kroppsliggjorte omsorgen med fokus på samspill og gode relasjoner ikke påvirkes særlig av traumeforståelsen som grunner i nevrobiologi og utviklingspsykologi. Hun deler derimot en bekymring om at et sterkt fokus på traumene og skader i hjernen kan overskygge gode omsorgspraksiser som retter seg mot barnet selv. Bekymringen grunner i at en ikke medregner gode relasjonelle faktorer som spiller en positiv rolle i traumatiserte barns liv samtidig som en får en økende kunnskap for den nevrobiologiske siden ved barnet. Neumann trekker inn den franske sosiologen Marcel Mauss perspektiv om menneskets kropp, hvor det psykiske, sosiale og biologiske møter. Det biologiske i mennesket er en av tre deler som gjør opp et helt menneske (Neumann, 2017). Et siste poeng i artikkelen er at Neumann spekulerer i om den traumbaserte forståelsen kan tilby

miljøterapeutene arbeidsmodeller til å lettere ta imot og være i kroppsliggjorte omsorgsrelasjoner sammen med barnet.

5.1.4 Artikkel 4 - Traumebevisst omsorg - ett skritt frem og to til siden (Per Lorentzen, 2020)

Dette er en artikkel skrevet av Per Lorentzen. Artikkelen er publisert i Tidsskriftet Norges Barnevern og Lorentzen er ansatt psykolog for barnevernspedagogutdanningen ved OsloMet. Han retter et mer skeptisk blikk ved traumebasert omsorg, hvor han i artikkelen utfordrer flere sider ved perspektivet. I artikkelen skriver han om faguttrykkene flere studenter og fagmiljøer bruker for barn og unge med traumerelaterte problemer. Uttrykk og modeller som toleransevindu, reguleringsvansker, overlevelshjernen og stressoverveldelse brukes i beskrivelser av hverdagslige situasjoner ved institusjoner hvor barn og unge markerer sin motstand mot de voksnes regler og forordninger (Lorentzen, 2020). Sentrale problemstillinger i artikkelen er det teoretiske grunnlaget for TBO ved tilknytningsteori, svikt- og mangelperspektiv for barn og unge i faglitteraturen, dilemma ved miljøterapeut som behandler og omsorgsperson, og TBO sin anvendelse av hjerneforskning.

Lorentzen erkjenner den gode intensjonen som ligger bak tilnærmingen ved en traumebevisst omsorg, hvor målet alltid vil være gode utviklingsmuligheter og en forbedret fremtid for traumatiserte barn og unge. Han starter sin skepsis ved å rette blikket til det språket som foreligger ved fagbøkene han baserer sine påstander på. Floreringen av begrepsbruk for barn og unge mener Lorentzen forsterker og opprettholder et negativt bilde i miljøarbeidet for de barna og unge det gjelder. Han skriver at “jegsvake” og “dårlig integrerte” barn får en ny merkelapp med “reguleringsvansker” eller “smalt toleransevindu” (Lorentzen, 2020). Videre problematiserer han miljøterapeuten som både omsorgsperson og behandler, hvor relasjonen til barnet blir særdeles “pedagogisert” og “terapeutisert” i faglitteraturen for TBO. Det danner et utgangspunkt for relasjonen som legger mer vekt på å “bruke” øyeblikket med barnet fremfor å “være i” øyeblikket sammen med barnet. Spørsmålene han stiller er selve perspektivet som kan oppfatte barnet som en oppgave, utfordring eller et problem som skal løses av miljøterapeutene. På denne måten etterlyser forfatteren et «barn-er-barn-først» perspektiv for TBO sin tilnærming og faglige utbredning.

Miljøterapeutens rolle i den traumebevisste forståelsesrammen er også noe Lorentzen skriver om, hvor han mener rammene og konteksten for barnet kan bli glemt i prosessen. Det er viktig

å ha styr på egne holdninger og følelsesreaksjoner samtidig som man ikke glemmer det miljøet og situasjonen barnet befinner seg i. Han stiller spørsmål ved et fokus på miljøterapeuten som kan være altfor snevert. En kritisk refleksjon over egne reaksjonsmønstre til barn og unges væremåter kan ofte gi en oppmerksomhet over miljøterapeutens personlige historie i form av triggere, traumehistorie eller sårbare temaer som miljøterapeutens reaksjoner tilbakefører overfor barnet. Derimot er det like så viktig å være bevisst over konteksten og omgivelsene barnet har rundt seg, sammen med den faglige forståelsen og de politiske føringene som institusjoner etterlever (Lorentzen, 2020).

Artikkelen trekker også inn det viktige relasjons- og omsorgsaspektet ved TBO. Miljøterapeuter ved institusjoner skal gi og tilby omsorg og nære relasjoner, hvor det i artikkelen stilles spørsmål ved omtalelse av omsorg som tiltak. Lorentzen mener det stilles et unødvendig fokus på en prinsipiell og vedtatt omsorg fremfor en omsorg som foregår her og nå sammen med barnet. Samtidig stiller Lorentzen seg også betenkelig til at det i faglitteraturen til TBO skrives at man skal bruke enhver situasjon til å lære den unge å være i relasjon til et annet menneske. Her stiller han seg kritisk seg at personen som skal lære den unge å være i en relasjon, først og fremst må lære den unge å være i en relasjon (Lorentzen, 2020).

Hjerneforskningen for traumebevisst omsorg trekkes og inn som en side hvor det er rom for ettertanke. Den tredelte hjernen sammen med den forenklede metaforen i form av fyrbøteren, maskinisten og kapteinen nevnes som eksempel. Forfatteren stiller seg kritisk til en form for reduksjon av det psykologiske liv til kun biologiske hjerneprosesser ved en slik forståelse. Han skriver videre at en simplifisert forståelse av hjernen i form av å tilføre den egne psykologiske og mentale egenskaper skaper en forvirring rundt personlige egenskaper og egenskaper til hjernens funksjon. Det poengteres at hjernen må forstås biologisk og må forstås nevrofysiologisk, samtidig som personen er psykologisk og må forstås psykologisk. En nevrofysiologisk forståelse av en utagerende ungdom vil ikke ha moralske implikasjoner, hvor en mister den sosiale faktoren som for eksempel samspillet mellom ungdommen og miljøterapeuten. Han mener fagpersoner står uten noen fagetiske holdepunkter ved en slik forståelse, hvor man ikke kan grensesette, sanksjonere, trøste eller gi omsorg til noens amygdala. Et viktig poeng han trekker frem er at selv om menneskers psykologiske fungering vil kunne spores tilbake til hjernen, vil ennå "psyken" til mennesker beholde sitt særegne preg (Lorentzen, 2020).

5.2 Drøfting av funnene

I denne delen av oppgaven vil jeg drøfte problemstillingen min i lys av de artiklene jeg har funnet og teorien jeg har brukt. Her vil jeg ta utgangspunkt i de tre pilarene som TBO baserer seg på, trygghet, relasjon og affektregulering. På denne måten ønsker jeg å finne ut av hvordan disse pilarene kan forstås og anvendes i arbeidet med barn og unge på bakgrunn av de fire artiklene. Til slutt vil jeg ta et kritisk ståsted til TBO og utforske ulike utfordringer som foreligger ved tilnærmingen.

5.2.1 Trygghet

Gjennom de funnene jeg har gjort i denne oppgaven, er det noen grunnleggende trekk og hensyn som gjør seg gjeldende. Den tryggheten barnet eller ungdommen opplever er alltid det første hensynet som løftes frem i forhold til TBO. Trygghet er en av de mest grunnleggende behovene vi mennesker må ha til grunne for vår overlevelse (Bath, 2008). For barn og unge som er vokst opp under særdeles krevende vilkår vil det være desto viktigere med å inneha et bevisst fokus på hvordan en best mulig kan tilrettelegge trygge omgivelser. Et nøkkelord i denne sammenhengen vil være den subjektive opplevelsen. Det er en stor forskjell på den objektive tryggheten i omgivelsene til barnet, fremfor den subjektive opplevelsen barnet har til sine omgivelser. Bath (2008) skriver om hvordan traumatiserte barn og unge har utviklet former for mistillit til voksne, hvor de har ulike metoder og strategier for å holde dem unna. På denne måten kan en forstå hvordan den tryggheten en presenterer ikke alltid vil bli godt mottatt, men på den andre siden kan bli forkastet i et uttrykk av utrygghet og mistillit.

Hvordan en som voksen utøver omsorgen på en trygg og bevisst måte blir grunnleggende for barnets opplevelse av trygghet. Dette kan, som Neumann (2017) skriver, gjøre seg gjeldende i den kroppslige praksisen hos miljøterapeuter, hvor fysisk kontakt, bevegelser og posisjoneringer i omgivelsene har stor betydning. Brå bevegelser kan for eksempel virke skremmende og vekke ubehagelige assosiasjoner hos barnet eller ungdommen, noe som gjør at en må hele tiden være bevisst over den måten en anvender de fysiske mulighetene på en god måte. Barn og unge er alle forskjellige og har ulike toleranser og fortolkninger av verden rundt seg. Det blir altså viktig å kunne inntone seg selv overfor barnet på en slik måte at en kan prøve å bli kjent med de ulike nyansene i barnets reaksjoner og atferd.

Samtidig som det blir viktig å være bevisst på det fysiske rommet rundt barnet, skal en også være klar over det perspektivet en selv innehar i disse mulighetene sammen med barnet. Barn

er til syvende og sist barn, noe som gjør det grunnleggende å ha et positivt innstilling til å “være” sammen med barnet i de øyeblikkene som byr seg fremfor å “bruke” dem med en ren sosialpedagogisk hensikt (Lorentzen, 2020). Barn trenger omsorgspersoner som tar dem på alvor, hvor det er viktig at barnet føler det blir hørt. Her kommer det viktige elementer av en god kommunikasjon sammen med barnet for å videre sikre en god trygghet og tillit. Det blir dermed en viktig oppgave som miljøterapeut å være klar over de signalene en sender ut i form av sin verbale og nonverbale kommunikasjon. En må være bevisst over egen kroppslighet, samtidig som en må være sensitiv over barnets signaler (Neumann, 2020). For å skape trygge vilkår er det viktig for den voksne å være klar over hvordan den nonverbale kommunikasjonen kan sterkt påvirke en situasjon. Hvordan blikket eller uttrykket i øynene er, hvordan stemmen høres ut eller om det i det hele tatt er en logisk sammenheng mellom det som blir sagt og det som blir kommunisert ved kroppsspråket (Hagen, 2021, s. 215). For å oppnå en god måte å kommunisere sammen med traumeutsatte barn og unge må miljøterapeuten ha selvinnsikt. Det innebærer for miljøterapeuten at man er kritisk over egne væremåter og reaksjonsmønstre i møtet med barnet eller ungdommen (Lorentzen, 2020). På denne måten kan en skape en mulighet for å bevisstgjøre den personlige historien som er med på å ha en innflytelse over hvordan miljøterapeutens reaksjoner i krevende situasjoner. Forøvrig gjengir også Fellesorganisasjonens (FO) yrkesetiske grunnlagsdokument at man som profesjonsutøver skal ha et bevisst forhold til sine væremåte, motiver og verdier, samtidig som hvordan det kan påvirke de en møter (Fellesorganisasjonen, 2019).

Som miljøterapeut vil det være en del viktige elementer som bidrar til at en skaper muligheter for trygge omgivelser for barnet. En viktig del av samhandlingen med barnet for å kunne tilby slike trygge rammer bygger på forutsigbarhet (Bath, 2008). Forutsigbarhet i det daglige ved en institusjonell sammenheng kan være faste rutiner som følges, som leggetider og middagstider. Samtidig kan forutsigbarheten videre forsterkes ved hjelp av en oversikt over dagen for barnet for hvilke aktiviteter som skal gjøres og for eksempel hvem som kommer på neste vakt (Hagen, 2021, s. 215). På samme måte viser Andersen (2014) hvor viktig det er med forutsigbarhet i form av regler og konsekvenser for handlinger. Her finnes det også et viktig element av medbestemmelse, hvor en blir enig sammen med ungdommen hva en ser på som passende konsekvenser til eventuelle overtredelser av reglene. Slik har man en mulighet til å skape rom for mestring innenfor realistiske rammer for ungdommen.

5.2.2 Relasjon

Videre i funnene mine innenfor TBO blir det lagt stor vekt på relasjonens betydning for barnet eller ungdommen. Den opplevde tryggheten som foreligger avhenger sterkt av de nære relasjonene barnet har (Stokvold, 2020, s. 250). Bath er i sin redegjørelse av TBO opptatt av hvor viktig det er med en god relasjon i behandling, hvor han refererer til en studie som forteller at relasjonens betydning har rundt dobbel effekt for positiv endring sammenlignet med de terapeutiske teknikkene (Bath, 2008). Det henger godt sammen med Lorentzens mer skeptiske innstilling for TBO, som sier at miljøterapeuten står i fare for å havne i en sterkt “pedagogisert” og “terapeutisert” relasjon til barnet (Lorentzen, 2020). Det blir altså et dilemma overfor miljøterapeuten å skape en god relasjon til barnet på en personlig og ærlig måte, samtidig som en opprettholder det overordnede faglige perspektivet. Selve opplevelsen for å motta god hjelp og støtte avhenger av at relasjonen er preget av tillit, aksept og varme (Aubert & Bakke, 2019).

Relasjonens betydning bygger sterkt på den foregående pilaren om trygghet, hvor en god relasjon bygges opp rundt trygge rammer. En stor utfordring i relasjonen mellom den voksne og det traumatiserte barnet eller ungdommen er den tålmodigheten og forståelsen som kreves. Gjennom oppveksten har utsatte barn en tillært og forståelig mistillit til voksne. Det preges av assosiasjoner med vonde følelser, hvor relasjonen stadig kan settes på prøve og troverdigheten testes. Traumatiserte barn og unge har ofte en oppvekst som er preget av liten oppmerksomhet rettet mot seg selv, noe som preger deres egen atferd og søken etter oppmerksomhet (Andersen, 2014). Andersen påpeker hvor viktig det er å gi den oppmerksomheten som oppsøkes, hvor man kan risikere å miste tilliten på at man stiller opp for barnet. På denne måten kan en skape en forståelsesramme rundt de valgene barnet eller ungdommen utfører, og videre hvilke reaksjoner som er mest hensiktsmessige. Som en miljøterapeut vil det være nyttig å ha en refleksiv holdning til hvordan en fortolker barnets oppførsel slik at en best mulig opprettholder det positive perspektivet gjennom barnets utvikling og uttrykk.

En god relasjon avhenger av mange ulike faktorer. Som en miljøterapeut finnes det flere dimensjoner ved det relasjonelle som en må ta hensyn til når man skal etablere og opprettholde relasjonen med et traumatisert barn eller ungdom. For det første vil en tilegnelse av kunnskap kunne gagne en vel i en relasjon. Det å ha en større forståelse for hva vedkommende trenger av støtte og omsorg kan gjøre en selv tryggere i hvordan en videre skal gå frem i relasjonen. Samtidig som en beholder de terapeutiske faktorene, vil det være viktig å

kunne etablere et godt bånd med barnet som baserer seg på åpenhet og tillit. Det å la barnet kunne snakke litt fritt om sine ønsker og synspunkter vil være nyttig for å kunne slippe dem til. Barnet vet best om seg selv og sine egne opplevelser, hvor en dialog om hva de føler og hvilke behov de har kan bidra til å skape mestring for eget liv. På denne måten kan en skape rom for selvrefleksivitet og mentalisering sammen med barnet på deres egne premisser (Hagen, 2021, s. 38).

En viktig faktor i relasjonens holdbarhet vil også være at konsekvenser blir utformet slik at det ikke blir ødeleggende (Bath, 2008). Konsekvenser bygger sterkt på tryggheten til barnet, hvor konsekvenser som ikke er direkte tilknyttet handlingen kan ha en negativ effekt som forsterker et forvridt virkelighetsbilde (Andersen, 2014). Det danner et grunnlag for hvordan en ved et traumebevisst perspektiv kan fortolke og revurdere sine akutte reaksjoner til hva som anses som passende konsekvenser ved ulike situasjoner. Dette kan innebære å stille seg kritisk til ulike metoder som inndragning av goder, og heller vurdere å få barnet til å be om unnskyldning eller rette opp i situasjonen. På denne måten bidrar en til å ansvarliggjøre handlingen som er begått på en slik måte at graden av handlingens karakter reflekteres i konsekvensen

Så hvordan kan en bruke traumebevisst omsorg sitt perspektiv i den relasjonelle settingen? Barnet kjenner seg selv og sine følelser best, noe som gjør det viktig å kunne slippe barnet til seg selv. Denne omsorgen for barnet i den praktiske sammenheng oppsøker naturlig gode omsorgsrelasjoner sammen med barnet og sine omsorgspersoner (Neumann, 2017). Det innebærer å kunne la barnet slippe til i samtaler som en har sammen og la det snakke fritt. På denne måten kan barnet ha en innflytelse på styringen av samtalens flyt og retning. Det å være en god lytter blir et sentralt element av relasjonen sammen med det traumatiserte barnet. Samtidig er det en viktig del av etableringen av en god relasjon, hvor en som den voksne parten i relasjonen viser nysgjerrighet og engasjement i barnets følelsesliv og interesser. Interessene til barnet kan her være en viktig faktor i relasjonens betydning. Et eksempel på å inngå i en lett og god relasjon med et barn eller ungdom som miljøterapeut vil være å ta del av interessene (Amble & Dahl-Johansen, 2016, s. 75). For eksempel engasjere seg i ungdommens dataspill eller barnets interesse for biler og vise en form for engasjement og anerkjennelse. Dette bidrar til at barnet sin forståelse av verden blir respektert, noe som åpner opp for at barnet får en opplevelse av mulighet til å søke hjelp når en skal prøve noe nytt (Amble & Dahl-Johansen, 2016, s. 117). Det henger også godt sammen med Neumanns

poengtering i forhold til bruken av trygg base i et utviklingspsykologisk perspektiv, noe som legger forholdene til rette for den siste pilaren av TBO i form av samregulering med barnet (Neumann, 2017).

5.2.3 Affektregulering

Den siste pilaren som blir diskutert i funnene mine er affektregulering, og hvordan en anvender de to foregående pilarene i samspill med hverandre. Traumatiserte barn og unge kan ha utfordringer med impulser og dysregulert atferd, noe som danner et behov for hjelp til regulering (Bath, 2008). Slike utfordringer utbreder seg fra grunnleggende fysiologiske reaksjoner som skapes gjennom opplevd stress ved fare (Neumann, 2019, s. 73). Denne følelsen av fare er det viktig for miljøterapeuter å være bevisst over, hvor det ligger mye verdi og nytte for barnet eller ungdommens utvikling. En tilgang til å kunne identifisere og erkjenne de følelsene som foreligger vil kunne bidra til en økt tilstedeværelse og livsmestring. Her kommer vi tilbake til konsekvenser, hvor en "time-out" kan ha liten effekt eller være skadelig hos barnet. Dette fordi barnet ikke har tilgang til hjernens evne til å tenke og reflektere over sine egne handlinger (Andersen, 2014). Det er noe traumatiserte barn og unge kan har store utfordringer med, samtidig som det er vanskelig å kontrollere både varigheten og intensiteten av sine følelser.

Som miljøterapeut blir det viktig å tilrettelegge barnet eller ungdommens utvikling etter hvilket behov som foreligger. Regler og rammer kan fremme trygghet som nevnt tidligere, men det er viktig å tilpasse dem etter det reelle utviklingsnivået som foreligger (Amble & Dahl-Johansen, 2016, s. 165). På denne måten danner man et begripelig grunnlag for barnet eller ungdommen slik at de har muligheten til å kunne forstå og beherske sine uttrykksformer innenfor gitte rammer. Følelsesreguleringen og reduksjonen av stress blir viktige elementer i denne utformingen, hvor Trygg Base er et godt verktøy i miljøterapeutisk arbeid (Neumann, 2017). Det er en god måte å kunne legge til rette for samregulering med barnet ettersom prinsippet bak Trygg Base innebærer tilhørighet og at barnet eller ungdommen har en opplevelse av at de hører til. Samreguleringen innebærer at man sammen med barnet viser en genuin omsorg og anerkjenner barnets fortvilelse, hvor en videre med rolig stemme og kroppsspråk inviterer til en problemløsning (Andersen, 2014, s. 62). Det fysiske aspektet ved relasjonen er en essensiell del av affektreguleringens funksjon ettersom det danner grunnleggende og trygge vilkår for hvordan en kan få vite mer om barnet (Neumann, 2017).

Gjennom en traumebevisst forståelse er det viktig å være klar over de ulike utfordringene som kan foreligge. Triggere, toleransevinduet og den tredelte hjernen er noen av de forholdene som hjelper å illustrere hvilke faktorer som må tas hensyn til ved en følelsesmessig regulering. Hjernen hos traumatiserte barn og unge har utviklet seg til å være forberedt på fremtidige farer, noe som gjør at en kan reagere sterkt følelsesmessig på normale hendelser (Andersen, 2014). Samtidig er det også viktig å erkjenne den dehumaniserende effekten en slik forståelse kan ha, hvor en fremmer en form for ren biologisk forståelse av menneskers psykologiske liv og atferd (Lorentzen, 2020). Det kan bidra til en forvirring både for miljøterapeuten og barnet om personlige egenskaper og hjernens funksjon (Lorentzen, 2020). Kunnskap om menneskets biologiske funksjoner er viktig å tilegne seg, samtidig som en ikke mister det helhetlige menneskelige perspektiv. Den biologiske siden av mennesket er en del av et større bilde som består av det psykiske og sosiale liv i tillegg (Neumann, 2017). På denne måten kan en skape et grunnleggende perspektiv for den kunnskapen som TBO fremstiller, hvor de ulike holdepunktene som presenteres er en del av en større forståelse for menneskelige behov og fungering.

5.2.4 utfordringer med TBO

Det grunnleggende perspektivet i en bevisst tilnærming til omsorgsutøvelsen for traumatiserte barn og unge har mange gode sider og intensjoner. Traumerelaterte utfordringer er komplekse og vanskelige å håndtere, noe som gjør det viktig med et godt relasjonelt perspektiv sammen med en nevrobiologisk forståelse av både kropp og hjerne (Neumann, 2017). utfordringen med TBO blir å kunne balansere denne kunnskapen på en slik måte at det best mulig gagnar barnet og dets utvikling. Inkorporeringen av hjerneforskning i en miljøterapeutisk arbeid, samtidig som en må overveie om det er nødvendig i det hele tatt ved en praktisk sammenheng blir et dilemma som en må ta hensyn til (Lorentzen, 2020). Selve perspektivet for hvordan vi møter og forstår barn og unge som mennesker kan støte på flere utfordringer ved en traumebevisst tilnærming. Psykologisering er blant annet et fenomen som kan forekomme, hvor en har en trang til å finne psykologiske forklaringer til å forklare barn og unges atferd og væremåte (Lorentzen, 2020). Man risikerer å ende opp i en posisjon hvor konteksten og rammene som barnet befinner seg i blir glemt på en slik måte at forståelsen for de utfordringene som foreligger kan miste sin grunnleggende substans.

Lorentzen (2020) og Neumann (2017) trekker begge inn gode refleksjoner på hvordan den menneskelige psyken står i fare for å bli redusert til biologiske prosesser, fremfor et

komplisert individ med tanker, verdier og moral. Verdier og moral er helt fundamentale aspekter ved den menneskelige eksistensen, noe som blir utfordret ved den faglige krysningen mellom nevropsykologiske prosesser og det sosiale nivå (Lorentzen, 2020). Samhandlingen mellom ungdommen og miljøterapeuten kan bli glemt i prosessen. En redegjørelse av hjernens amygdala og dets nevrofysiologiske prosesser ved en utagerende ungdom bærer ingen moralske implikasjoner for de handlinger og intensjoner som foreligger. Samtidig som TBO har gode intensjoner og potensiale, fremgår det ulike risikoer ved en dypere analysering av det traumebevisste perspektivet. På mange måter avhenger dette perspektivet av et menneskesyn som bygges opp av både sosiale, psykiske og biologiske elementer som alle danner et komplekst og sammenfattende bilde (Neumann, 2017). Ved faglige og moralsk forsvarlige holdepunkter i anvendelsen av TBO ved en miljøterapeutisk sammenheng vil en finne nyttige arbeidsmodeller som kan hjelpe til å lettere ta imot og se barna en skal hjelpe i den konteksten de befinner seg i.

6. Avslutning

I denne oppgaven har jeg sett på hvordan TBO kan forstås og anvendes i arbeidet med traumatiserte barn og unge ved en miljøterapeutisk sammenheng. Jeg har først gjort rede for noen relevante teoretiske og faglige begreper som er relevante til utfordringen. Deretter har jeg gjort rede for metoden jeg har brukt for å hente ut det nødvendige datamateriale for studien. Til slutt har jeg presentert de ulike funnene og drøftet deres relevans og anvendelse for problemstillingens hensikt. Drøftingen ble gjort med utgangspunkt i de tre grunnpilarene og problemstillingen:

“Hvordan en anvende TBO som et ledd av miljøterapeutisk arbeid sammen med traumeutsatte barn og unge?”

Grunnpilarene danner et godt utgangspunkt hvor hvordan en sammen med traumeutsatte barn og unge kan starte en helbredelsesprosess. Tryggheten rundt den unge er en helt essensiell faktor, hvor den opplevde tryggheten er det viktigste hensynet (Andersen, 2014, s. 58). Det fremgår ofte som en selvfølge, noe som gjør det viktig å kunne løfte opp slike begreper og drøfte hvilken betydning det har for både den unge selv og dens fungering med mennesker rundt. Slik trekkes relasjonens grunnlag inn i det miljøterapeutiske arbeidet. Tryggheten bygger opp til hvordan en kan inngå i en relasjon sammen, og videre ha en slik tilknytning og pålitelighet at en kan sammen hjelpe barnet med reguleringen og mestringen av sine følelser (Thommessen & Neumann, 2020, s. 124).

Gjennom litteraturstudien er det flere momenter som har gjort meg tryggere og mer kunnskapsrik. Forståelsen som må være til grunne for å kunne starte en utviklingsfremmende prosess har vært lærerik, hvor grunnpilarene har markert seg til å være et godt fundament. Samtidig har en dypere forståelse av de kritiske sidene for TBO også hjulpet meg å forstå utfordringene som foreligger ved komplekse problemer. Faglige tilnærminger som ligger i en form for risikosone, hvor selve implementeringen og utførelsen avhenger av flere subjektive faktorer hos utøveren er det viktig å være bevisst over (Lorentzen, 2020). Før jeg gikk dypere i bredden for litteraturmaterialet som eksisterer følte jeg meg ganske godtroende til det traumebevisste perspektivet. De kritiske argumentene jeg har funnet har vist seg å trekke inn gode kritiske holdninger, som jeg tror kan hjelpe til hvordan en kan oppfatte andre faglige perspektiver. Den menneskelige faktoren vil alltid være en variabel som det vil være umulig å

oppretholde et ensformig handlingsrepertoar overfor, noe som gjør det viktig å inneha et fleksibelt forhold til både tilnærming og utforming i takt med den faglige utviklingen.

Til slutt vil jeg si at oppgaven har vært en lærerik og spennende opplevelse. Samtidig som det har vært krevende å systematisere all den kunnskapen som eksisterer innenfor fagfeltet, har det også bidratt til en mer kritisk holdning overfor fremtidig behandling faglig materiale. Det jeg ville gjort annerledes ville vært å stille meg mer kritisk overfor de påstandene og teoriene som presenteres innenfor fagfeltet, hvor jeg opplevde å ha en litt naiv oppfatning av materialet etter å ha lest gode motargumenter og kritiske spørsmål til traumebevisst omsorg.

Videre forskning innenfor TBO som jeg etterlyser er den praktiske implementeringen i arbeidet. Erfaringer fra barn og unge som har opplevd hjelp i form av TBO vil kunne gi en større forståelse for hvordan omsorgen oppleves og kan forbedres.

7. Litteraturliste

- Amble, L. & Dahl-Johansen, C. (2016). *Miljøterapi som behandling ved komplekse traumer hos barn og unge*. Oslo: Universitetsforlaget. ***190 sider.**
- Andersen, I. L. (Red.). (2014). *Seksuelle overgrep mot barn: traumebevisst tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget. ***223 sider.**
- Aubert, A.-M. & Bakke, I. M. (2019). *Utvikling av relasjonskompetanse: Nøkkel til forståelse og rom for læring* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Aveyard, H. (2019). *Doing a Literature Review in Health and Social Care: A practical guide* (4. utg.). Open University Press.
- Bath, H. (2008). The Three Pillars of Trauma-Informed Care. *Reclaiming Children and Youth*, 17(3), 17-21. <https://www-proquest-com.ezproxy.uis.no/docview/214193215?pq-origsite=primo> ***4 sider.**
- Bækkelund, H. (2015, 11. oktober). *Hva er traumer og traumebehandling?* Norsk Psykolog Forening. <https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer/videoer-om-psykiske-lidelser/hva-er-traumer-og-traumebehandling>
- Dalland, O. (2018). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Fellesorganisasjonen. (2019, november). *FO: Yrkesetiske grunnlagsdokument 2019-2023*. <https://www.fo.no/getfile.php/1324847-1580893260/Bilder/FO%20mener/Brosjyrer/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument.pdf>
- Hagen, M. B. (Red.). (2021). *Traumebevisst omsorg i psykisk helsearbeid: fra et tilknytningsteoretisk perspektiv* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget. ***252 sider.**
- Lorentzen, P. (2020). Traumebevisst omsorg - ett skritt frem og to til siden. *Tidsskriftet Norges Barnevern*, 97(2), 146-161. https://www-idunn-no.ezproxy.uis.no/tnb/2020/02/traumebevisst_omsorg_ett_skritt_frem_og_to_til_siden ***15 sider.**

Neumann, C. B. (2017). Kroppsliggjorte omsorgspraksiser på omsorgsinstitusjon. *Tidsskriftet Norges Barnevern*, 94(2), 96-109.

https://www.idunn.no/tnb/2017/02/kroppsliggjorte_omsorgspraksiser_paa_omsorgsinstitusjon

***13 sider.**

Nordanger, D. Ø. & Braarud, H. C. (2017). *Utviklingstraumer: Regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi*. Bergen: Fagbokforlaget.

Postholm, M. B. (2020). *Kvalitativ metode: En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Sommer, D. (2014). *Barndomspsykologi: Små barn i en ny tid* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Stokvold, Ø. (2020). *Miljøterapi i barnevernsinstitusjoner: Juridiske, teoretiske og praktiske perspektiver*. Oslo: Fagbokforlaget.

Støren, I. (2013). *Bare søk! Praktisk veiledning i å skrive litteraturstudier* (2. utg.). Oslo: Cappelen Damm Akademisk. ***71 sider.**

Tjersland, O. A., Engen, G. & Jansen, U. (2018). *Allianser: Verdier, teorier og metoder i miljøorientert terapi med barn og unge* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Thommessen, C. S. & Neumann, C. B. (2020). *Gode hjelpere kjenner seg selv*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk. ***134 sider.**