

Kandidatnummer: 5179

# **BBABAC – BACHELOROPPGAVE MED FORSKNINGSMETODE**

Hvilken bevissthet må vi ha når vi bruker aktiviteter som verktøy i arbeid med traumatisert ungdom?



---

**Universitetet  
i Stavanger**

**Det samfunnsvitenskapelige fakultet**

**Bachelor i barnevern**

UiS mai 2022

**Kandidatnummer: 5179**

Antall ord: 12736

## **INNHOLDSFORTEGNELSE**

<b>INNLEDNING</b> .....	<b>3</b>
<b>TEMA OG BAKGRUNN</b> .....	<b>3</b>
<b>PROBLEMSTILLING</b> .....	<b>4</b>
<b>BEGREPSAVKLARINGER</b> .....	<b>5</b>
TRAUME .....	5
TRAUMEBEVISST OMSORG .....	5
FRITIDSAKTIVITET .....	5
<b>FORMÅL MED OPPGAVEN</b> .....	<b>6</b>
<b>FAGLIG KUNNSKAP</b> .....	<b>7</b>
<b>TRAUME</b> .....	<b>7</b>
<b>RESILIENS</b> .....	<b>8</b>
<b>TRAUMEBEVISST OMSORG</b> .....	<b>8</b>
TRYGGHET .....	8
RELASJON .....	9
FØLELSESEKSTASJON .....	10
<b>TOLERANSEVINDU</b> .....	<b>12</b>
<b>FRITIDSAKTIVITETER</b> .....	<b>12</b>
<b>MESTRING</b> .....	<b>14</b>
<b>METODISK TILNÆRMING</b> .....	<b>16</b>
<b>VALG AV METODE</b> .....	<b>16</b>
<b>DATAINNSAMLING</b> .....	<b>17</b>
<b>ANALYSE</b> .....	<b>20</b>
OVERSIKTSTABELL .....	21
<b>STUDIENS TROVERDIGHET</b> .....	<b>23</b>
UTVALG.....	23
SØKESTRATEGI .....	24
<b>FUNN OG DRØFTING</b> .....	<b>25</b>
<b>BEVISST OVER ATFERD I FRITIDSAKTIVITETER</b> .....	25
<b>RELASJONENS BETYDNING</b> .....	29
<b>AVSLUTNING</b> .....	<b>34</b>
<b>LITTERATUR</b> .....	<b>35</b>

## INNLEDNING

I *Svikt og svik: Gjennomgang av saker hvor barn har vært utsatt for vold, seksuelle overgrep og omsorgssvikt*, kommer det frem at vold, seksuelle overgrep og omsorgssvikt uten tvil er en av de største truslene for folkehelsen (NOU 2017:12, s. 27). Fellesnevneren for disse er at dette er hendelser som videre vil kunne ha alvorlige konsekvenser i form av traumer hos det enkelte barn/ungdom.

Traumebevisst omsorg er en metode som har blitt hyppig iverksatt i dagens samfunn når det kommer til traumeutsatte barn og unge. Litteraturen på dette temaet gir en god oversikt hva som i teorien skal fungere, men i og med at denne metoden er ny sammenlignet med andre metoder finnes det også et par punkter man setter spørsmålsteget på. Forskning på traumebevisst omsorg har i størst grad handlet om ungdom på institusjon, og ikke barn og unge som enkeltindivider. Akkurat denne innfallsvinkelen, om traumeutsatte ungdom som enkeltindivider i diskusjon opp mot fritidsaktiviteter og dens betydning er derfor veldig relevant med tanke på hvor lett man i hverdagen glemmer at de fleste unge bærer en bagasje og som kan bli trigget i ulike fritidsaktiviteter. Dette er fritidsaktiviteter som i prinsippet skal fungere som et positivt bidrag ovenfor ungdommen.

## TEMA OG BAKGRUNN

Etter tre år på barnevernspedagogstudiet, sitter jeg igjen med en motivasjon å lære meg mer om traumer og traumebevisst omsorg. På grunnlag av dette, har jeg valgt å skrive en bachelor om samme tema. Det er ikke å komme unna at man i jobben som barnevernspedagog kommer til å møte ulike barn og unge som har blitt utsatt for ett eller flere traumer. Alle barn har rett til god og trygg omsorg, og traumatiserte barn og unge har opplevd mye ut fra deres egen forskjellige situasjon. Det er viktig å legge merke til at alle er forskjellige, og hva som er traumatisk vil variere fra person til person. For å møte disse barna/ungdommene på en måte der deres behov blir møtt, er kunnskap om traumer essensielt. Målet til traumebevisst omsorg er at barna ikke blir utsatt for ytterligere skade, og som påvirker utviklingen deres negativt.

Per dags dato, jobber jeg som fritidsmentor for to utsatte ungdommer i Ungdom og Fritid. Gjennom jobben følger jeg opp, støtter, veileder, og motiverer de i ulike fritidsaktiviteter som er av interesse for dem. Dette er noe som også kommer frem i stillingsbeskrivelsen til jobben, og målet er at de på sikt skal kunne delta på fritidsaktiviteter på egenhånd (Erlandsen, 2021).

Det var også i jobben jeg fikk mitt første møte med en traumatisert ungdom. Med unntak fra forelesninger på universitetet, hadde jeg lite kunnskap om temaet noe som kanskje også har vært en drivkraft for å lære mer om det. Det har med andre ord vært motiverende å lære om det teoretisk, når du ser at det hjelper i praksis. Det var spesielt en hendelse som satte sine spor, og det var når jeg og min ungdom skulle på vår første fotballtrening. Gjennom tidligere møter, var dette en fritidsaktivitet hun uttrykte et stort engasjement til. Det var først etter treningen hun plutselig sa hun ikke ville mer, og fortalte videre at en av grunnene til det var fordi hun forbant fotballbanen med en åpen plass. Denne åpne plassen trigget henne fordi hun forbinder åpne plasser med bombing. Med tanke på alle hennes tidligere erfaringer pushet jeg ikke henne til å fortsette. Jeg vil tørre å påstå at hvis det ikke hadde vært for vår relasjon, og hennes tillit til meg hadde nok ikke jeg fått vite om nettopp dette.

Ut fra erfaringene jeg har fått i jobben i Ungdom og Fritid, og interessen for traumebevisst omsorg generelt, fikk jeg lyst til å sammenligne temaene. Dette er en vinkling jeg ikke har sett noen artikler ta for seg. Jeg har funnet artikler som omhandler traumebevisst omsorg, og artikler som omhandler nyttigheten av fritidsaktiviteter, men ingen som tar for seg begge temaene.

## PROBLEMSTILLING

I dag er det ofte et stort søkelys på at barn og unge har nytte av å være i aktivitet, og herunder fritidsaktiviteter. Det finnes både sosiale, og fysiske gevinster av å delta i ulike fritidsaktiviteter. I en rapport fra Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor kommer det frem at deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter er en viktig kilde til fellesskap, identitet og mestring hos barn og unge (Jacobsen et al., 2021, s. 7). Disse begrepene er også viktige nøkkelord i boken til Midtsundstad (2013) og støtter opp de positive sidene ved fritidsaktiviteter. Videre har fokuset vært på hvordan man i best mulig grad kan tilrettelegge for at barn skal trives og at flere barn deltar. Det er vanskelig å sette en grense og se hvor den går når det kommer til å eksponere ungdom for fritidsaktiviteter der man har en sjanse for å retraumatisere.

Problemstillingen handler på bakgrunn av dette om: hvilken bevissthet må vi ha når vi bruker aktiviteter som verktøy i arbeid med traumatisert ungdom.

## BEGREPSAVKLARINGER

### TRAUME

Ordet «traume» har mange forskjellige definisjoner. Jeg har valgt å bruke Nordanger og Braarud (2017) sin definisjon og i følge de, hevdet Saakvitne (2000) at traume refereres til «en hendelse eller vedvarende betingelser som overvelder personenes kapasitet til å integrere den emosjonelle opplevelsen, og som opplevelses som en trussel mot eget, eller nære andre, liv eller kroppslige integritet» (Nordanger & Braarud, 2017, s. 19). Med andre ord vil traume gå ut på at en hendelse påvirker en persons evne til å regulere emosjoner som til slutt oppleves som en trussel der man i mindre grad har kontroll over sin egen reaksjon. Det er viktig å presisere at dette handler om dramatiske og destruktive hendelser.

### TRAUMEBEVISST OMSORG

Traumebevisst omsorg er et begrep Howard Bath introduserte etter arbeid med traumatiserte barn og unge. Han skrev at de fleste som er med, eller jobber med traumatiserte barn og unge kan bidra i deres utviklingsprosesser ved å gi omsorg som baserer seg på tre grunnpilarer: 1) trygghet 2) relasjon og 3) følelsesregulering (Bath, 2008, s. 17). Man kan si at det er en forståelsesramme som skal være med å sikre god utvikling hos barnet/ungdommen ved hjelp av anerkjennelse, og forståelse hos den voksne for å se bak atferden og hva den betyr. Her vil den voksnes atferd være av betydning, der holdninger og verdier som baserer seg på b.la åpenhet, tålmodighet og respekt være av interesse.

### FRITIDSAKTIVITET

Ifølge With (2017) hevdet Vaage (2012) at fritid er den tiden man har igjen utenom jobb/skole, husarbeid og personlige behov som måltider og søvn (With, 2017). Som oftest vil den tiden gå til venner, familie, ulike aktiviteter som omhandler sport, underholdning eller friluftsliv. I tillegg vil fritiden kunne bestå av reiser. I denne bacheloroppgaven vil fremtidige henvisninger av fritidsaktiviteter være ment som organiserte fritidsaktiviteter som er aktiviteter som er organisert i en gruppe der man driver med en aktivitet sammen med andre. Eksempelvis vil dette kunne være fotball, dansing og tegnekurs.

Kandidatnummer: 5179

## FORMÅL MED OPPGAVEN

Formålet med denne oppgaven er å øke bevisstheten rundt traumer og bruk av aktiviteter som verktøy.

## FAGLIG KUNNSKAP

### TRAUME

Ifølge RVTS blir traume beskrevet som en hendelse et barn eller voksen opplever som er så intense/skremmende og uforståelige at barnet med sine indre ressurser ikke makter å få et overblikk over situasjonen (RVTS Sør, 2022). Som vi ser, samsvarer denne definisjonen med den samme som Nordanger og Braarud (2017) skriver i sin bok. Det er viktig å påpeke skillet mellom hendelser og traume: vold samt seksuelle overgrep er bare noen eksempler på hendelser og er det som skjer. Traume er på den andre siden de indre skadevirkninger som slike hendelser kan utvikle i barnet. Når barnet videre skades av psykologiske påvirkninger kalles det for traumatisering. På samme tid er det viktig å tenke på at traumatiske hendelser må forstås og bearbeides i lys av det alderstrinnet barnet er i, noe Dyregrov (2010) nevner er viktige aspekter ved traumer. Et eksempel som forklarer dette godt, er at en traumatisk hendelse oppleves ofte annerledes for en seksåring enn for et barn på 14 år. Dette kan man tenke seg til har noe med hjernen og dens utvikling, samtidig som man får nye erfaringer og bearbeidingsmetoder jo eldre man blir.

Ifølge Dyregrov (2010) hevdet den amerikanske barnepsykiateren Leonore Terr (1991) at man skiller mellom to ulike traumesituasjoner (Dyregrov, 2010, s. 14). Hun skriver videre at type 1 traume handler om dramatiske enkelthendelser som f.eks. en ulykke, vold, dødsfall, voldtekt, boligbrann, naturkatastrofer osv. og at type 2 traume omhandler situasjoner hvor personen lever gjennom flere traumatiske hendelser over tid. Dette kan være alt fra seksuelle overgrep, mishandling av ulik art eller f.eks. krig (Dyregrov, 2010, s. 14). En faktor som er viktig å nevne er begrepet: «polyviktisering». Dette begrepet ble introdusert av Finkelhor (2011) og oppsummerer at utsatte barn som regel utsettes for mange (poly) belastninger på en gang (Nordanger & Braarud, 2017, s. 22). Det vil på en måte si at ved å oppleve flere negative belastninger tidlig i livet gir større sjanse for traumatiske resultater som kan gå ut over utviklingen til barn eller ungdom. Dyregrov (2010) nevner at en viktig bemerkelse er at type 2 traume også kan bli resultatet dersom barn i dette tilfellet, er vitne til vold og mishandling i hjemmet (Dyregrov, 2010, s. 14). Akkurat dette bygger opp påstanden at om hva som er traumatisk for et barn avhenger av flere forhold.

Barn som har hatt opplevd ulike traumer, vil ofte kunne få traumatiske påminnere som fører frem ulike reaksjoner som et svar på disse påminnerne. Dyregrov (2010) nevner mange

eksempler på slike påminnere. Dette kan være samtalen om hendelsen, forskjellige stimuli som er relatert til hendelsen som syn, lukt, lyd eller berøring (Dyregrov, 2010, s. 56). Det er vanskelig å forutse når disse påminnere kommer frem i hverdagen, Det kan komme spontant, som f.eks. hvis et barn som har rømt fra krig, sitter på skolen og opplever at de sprenger et fjell i nærheten. Den lyden som kommer i forkant, og av selve sprengingen kan skape sterke reaksjoner og minner fra det traumatiske som skjedde av å leve i krig i hjemlandet.

## RESILIENS

Resiliens, vil si det å klare seg til tross for alt negativt man har opplevd. Kvello definerer resiliens som individenes reaksjon på og den mentale, og praktisk rettede håndteringen av stress eller vanskelige livsforhold (Kvello, 2015, s. 242). Han skriver at man ved å være resilient har en redusert risiko for utvikling av psykiske og sosiale vansker. Akkurat dette beskriver godt hvordan noen barn som til tross for å ha opplevd traumatiske hendelser klarer seg fint i hverdagen ellers. Dette gjelder ikke majoriteten av barn, men det er viktig å nevne at det finnes barn som likevel får et godt utgangspunkt til tross for eventuelle traumer de har opplevd. På en annen side er det viktig å få frem at selv om man er resilient, er man ikke sikret å være resilient gjennom hele livet. Kvello skriver at de fleste forbinder resiliens med noe som er stabilt, men at det i realiteten ikke er slik. Man er ofte kun resilient til visse former for stress og belastninger eller bare i perioder av livet sitt (Kvello, 2015, s. 243). Dette vil være essensielt å huske på i arbeid med traumeutsatte barn og unge. Det kan kanskje virke som en ungdom i dette tilfelle ikke er preget, men det betyr ikke at man på grunn av det burde slutte å arbeide traumesensitivt.

## TRAUMEBEVISST OMSORG

### TRYGGHET

Trygghet er en av de tre pilarene i traumebevisst omsorg. Til daglig er det viktig at omsorgspersoner skal oppmuntre og støtte barnet i utforskning av verden (Kvello, 2015, s. 111). En forutsetning for trygghet er tilknytning, og hyppig selvstendig utforskning hos barnet vil signalisere at barnet har trygg tilknytning til de omsorgspersonene som er til stedet.

Maslow og Bowlby var begge teoretikere som mente at trygghet er et av de grunnleggende behovene barn og unge trenger. Maslow mente det var et overlevelsesbehov, mens Bowlby hadde et fokus som rettet seg mot betydningen av tilknytning og trygghet hos spedbarn og



omsorgspersonen. Ved å være klar over hvor stor betydning trygghet er for barn og unge generelt – og ekstra viktige for barn utsatt for traumer, har man et godt utgangspunkt for å utøve traumebevisst omsorg.

I følge Jeremy Holmes (1993) hevdet John Bowlby (1969) at tilknytning refereres til kvaliteten på et individs tilknytning til andre mennesker (Holmes, 1993, s. 67). Det vil med andre ord si at det finnes både trygge og utrygge tilknytninger, og betydningen av å føle seg tilknyttet til en annen har et utgangspunkt i at man føler seg trygg. Kvaliteten på tilknytningene kan variere fra person til person, og Holmes (1993) skriver videre at kontrasten kommer frem ved at man i en utrygg tilknytning får ulike følelser av usikkerhet knyttet til frykten for avvísning (Holmes, 1993, s. 67). Når det kommer til traumeutsatte barn og unge, er denne tilknytningen til andre mennesker av forskjellige grunner, ofte usikker og i negativ betydning.

Denne usikkerheten knyttet til tilknytning, skaper videre et utrygt miljø. Ved f.eks. seksuelle overgrep mellom et barn og foreldre, vil denne tilknytningen forandres, og barnet sitter ofte igjen med en ensomhet ved at tryggheten av å ha en god voksenrolle forsvinner. Barnet vil videre alltid ha en usikkerhet for at forelderen skal gjøre det igjen, og barnet vil derfor alltid være på vakt og «ha øynene i nakken». Når de primære omsorgspersonene i dette tilfellet ikke har vært tilgjengelige, må barnet regulere seg selv noe som gjør at de ikke har hatt et godt utgangspunkt når det kommer til å vite hvordan man skal reagere i ulike situasjoner. Et resultat vil kunne være at barnet ikke har en trygg person som kan veilede om hva som er rett og galt, og hjelpe til med å sette navn på følelser. Poenget er at det å ha mistillit til omsorgspersoner, kan føre til at barnet utvikler en generell mistillit til de fleste voksne, og videre utvikler måter for å holde alle voksne på avstand.

## RELASJON

Eksempelet jeg kom med ovenfor, får frem betydningen av at det ikke bare er trygghet som er viktig i traumebevisst omsorg. Det å holde voksne på avstand gjør det betydelig vanskeligere å skape en relasjon. For at en traumeutsatt ungdom skal kunne ha en mulighet til å bygge en positiv relasjon med en annen, er man avhengig av at ungdommen er trygg på personen fra før av. På en slik måte kan man si at man ikke kan få utvikle en god relasjon uten trygghet i bunn. En god og trygg relasjon vil på denne måten ikke komme med en gang. Ting tar tid, og man

må aktivt jobbe for å ivareta, og opprette en god relasjon til en annen. Man vil trolig bruke mye lenger tid å bygge en relasjon med en traumeutsatt ungdom sammenlignet med andre ungdommer. Dette vil jeg tørre å påstå handler litt om at de ofte ikke har den tryggheten til andre som jeg har nevnt, og vil derfor ha vanskeligheter med å tro på at f.eks. en person genuint vil bygge en relasjon med dem. De vil kunne være redde for at andre skal komme for nære, og såre de på nytt. Dette kan være alt fra relasjoner som venner, kjæreste osv.

Samtidig vil det på den andre siden være viktig å nevne at sårbarheten til traumeutsatte er et viktig holdepunkt å få med seg. I følge Bath (2015) vil barn og unge som er sårbare gi muligheter for andre å bygge en relasjon, i og med at de ofte søker nærhet når de føler frykt, og ensomhet (Bath, 2015, s. 8). Ungdommer vil som et resultat kunne stå i fare for å bli utnyttet av andre i og med at mistilliten ungdommen har mot voksne vil forsvinne nettopp fordi søken etter nærhet vil bety mer når de er sårbare. En miljøterapeut vil i praksis stå ovenfor flere etiske vurderinger, og det er viktig at han/hun ikke misbruker sitt forhold og relasjon til den aktuelle ungdommen.

## FØLELSESREGULERING

Følelsesregulering eller emosjonsregulering blir definert som de ferdigheter å oppdage, overvåke, dempe, og holde fast med ulike emosjoner og at man klarer å tilpasse disse uttrykkene slik at de aksepteres i den situasjonen og kulturen som personen befinner seg i (Kvello, 2015, s. 77). Når f.eks. barn og unge opplever triggere knyttet til tidligere traumer, vil de kunne oppleve en oversvømmelse av sterke følelser de ikke helt klarer å ha kontroll over. Mangelen på følelsesregulering vil kunne ha negative konsekvenser, og det vil være naturlig at man i jobben med traumatiserte ungdom prøver å finne nye måter å håndtere disse følelsene slik at de kan få sine følelser bekreftet, og forstått ved senere anledninger.

Selve forutsetningen for at barnet skal lære emosjonsregulering er at omsorgspersonen har god kvalitet på sin egen regulering av sine egne følelser/emosjoner (Kvello, 2015, s. 81). Det vil med andre ord si at jo mer bevisst omsorgspersonen er sine egne emosjoner, og jo bedre de regulerer dem, jo bedre er betingelsene for at de klarer å hjelpe barnet til å regulere sine emosjoner godt. Akkurat dette, nevner også Nordanger og Braarud (2017) er en viktig faktor når det kommer til følelsesregulering. De bruker begrepet: reguleringsstøtte, og skriver at forutsetningen for god reguleringsstøtte er at man har kapasitet til å reflektere rundt egne og barnets indre mentale opplevelser (Nordanger & Braarud, 2017, s. 37). Videre kan man trekke

paralleller med at man ikke bare skal kunne reflektere over følelsesregulering, men det er like viktig at man klarer å ha en samtale om det også.

Kvello (2015) skriver videre at barns emosjonsregulering innebærer at voksne snakker med barna om de emosjoner de har eller har observert hos andre (Kvello, 2015, s. 80). Hvis f.eks. et barn er veldig sint og ender opp med å bli veldig aggressiv og utøver vold mot andre, er det derfor viktig at man tar seg tid til å prøve å snakke om hvorfor man er sur, og prøver å finne andre måter som er bedre å uttrykke sine følelser på.

Nordanger og Braarud (2017) nevner videre at mangel på følelsesregulering vil kunne skape problemer når det kommer til utvikling av relasjoner til jevnaldrende som videre kan skape angst og utrygghet på en viktig utviklingsarena (Nordanger & Braarud, 2017, s. 88). Det er viktig å presisere at relasjonsbygging til personer generelt blir vanskelig, og ikke bare med jevnaldrende. Å ha forståelse for toleransevinduet generelt vil kunne hjelpe når det kommer til relasjonsbygging og følelsesregulering hos traumeutsatte barn. Det gjør at man utvikler en tålmodighet der man vet at det trengs litt tid å bygge en relasjon og at det finnes en sensitivitet når det kommer til følelser. Det er vanskelig å vite på forhånd hva som kan trigge et barn, og det å vite at dette barnet lett kan havne utenfor optimal sone i toleransevinduet, vil være en fordel.

På samme tid er det slik at jevnaldrende ungdommer ikke tenker på toleransevinduet og effekten av å se bak atferden til en annen, og på den måten kan dette være med å skape vanskeligheter med det å opprettholde et vennskap. Ungdomstiden er ofte en sårbar periode der man prøver å finne ut av hvem man er, samtidig som kroppen forandrer seg. Vennskap vil ha en viktig beskyttende faktor i livet til enhver ungdom så vel som en voksen. Kvello skriver at beskyttelsesfaktor demper sannsynlighet for utvikling av vansker når personer er rammet av risikofaktor (Kvello, 2015, s. 246), som traumeutsatte barn og unge ofte har. Han skriver videre i sin sjekkliste at det å ha venner eller at man har en tilhørighet til et sosialt fellesskap er viktig når det kommer til demping av de negative virkningene av risikofaktorene. Følelsesregulering tenker jeg videre vil ha et positivt utfall, hvis man til daglig er rundt gode venner som støtter opp, men når problemet er å få seg venner, vil utfordringen med følelsesregulering øke hvis man ikke har trygge voksne rundt seg som stiller opp og viser omsorg med et åpent sinn og forståelse.

## TOLERANSEVINDU

Det er viktig å nevne toleransevindu som et element innenfor regulering og reguleringsstøtte. Gjennom oppveksten har barn et behov for å regulere seg emosjonelt og atferdsmessig gjennom å få støtte av personer som de er trygge på (Nordanger & Braarud, 2017, s. 37). Toleransevinduet viser til en sone som viser en optimal aktivering, der man er på et nøytralt sted – ikke for høyt og ikke for lavt (Nordanger & Braarud, 2017, s. 38). I denne sonen er man oppmerksom og til stede i situasjoner og med tanke på relasjoner. Er man over toleransevinduet er man i hyperaktivert tilstand, hvor man opplever forhøyet hjerterate og bl.a. forhøyet pustefrekvens. Et eksempel på dette kan være når man er sint, opplever frykt eller glede. Er man under grensen er man i motsetning i en hypoaktivert tilstand, med redusert hjerterate og lav pustefrekvens (Nordanger & Braarud, 2017, s. 38). Eksempler på dette kan være når man føler seg energiløs, tom eller frakoblet fra omverdenen.

I og med at alle mennesker er forskjellig, vil også grensen for hyperaktivering og hypoaktivering variere hos den enkelte. Dette vil påvirkes av erfaringer og emosjonell tilstand, men også medfødte faktorer som temperament (Nordanger & Braarud, 2017, s. 39). I praksis vil man måtte regulere barn og unge ned eller opp i en optimal tilstand før de har mulighet til å tolke og forstå det du sier. Barn har i tillegg ofte et smalere toleransevindu enn det er hos voksne. Det skal med andre ord lite til før et barn havner utenfor sitt toleransevindu. For et spedbarn vil dette kunne være sult eller høye lyder, og for en ungdom som sliter med sosial angst vil dette kunne være hvis det er for mange mennesker samlet på ett sted. Kvello (2015) nevner at barn med traumer utvikler gjerne et smalere toleransevindu sammenlignet med øvrige barn ellers (Kvello, 2015, s. 303). Dette har noe med at traumatiserte barn ofte er hyperaktiv når et kommer til stress og farer, og får en reaksjon som er overdrevent når det kommer til trusler nettopp fordi de har vært utsatt for ulike traumer som gjør at de har vanskeligheter med å regulere seg tilbake til toleransevinduet sitt. Kunnskap om toleransevindu vil dermed bidra til at man er i stand til å tolke og forstå ulike reaksjoner og behov som traumeutsatte barn og ungdom har.

## FRITIDSAKTIVITETER

I følge Barne-ungdoms- og familiedirektoratet, Bufdir (2021) er organiserte fritidsaktiviteter en stor og sentral del av hverdagen til mange barn og unge (Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet, 2021). En forutsetning for dette, er krav til at kommunen man bor i, «kan

bidra med gode tjenester for å realisere idealene om en aktiv og meningsfylt tilværelse sammen med andre» (Midtsundstad, 2018, s. 13). For å få i gang fritidsaktiviteter vil derfor avhenge av ressurser man har tilgjengelig. Igjen vil kunnskap om hvordan man kan tilrettelegge fritidsaktivitetene for andre gjennom kartlegging og iverksetting av ulike tiltak være av interesse. Dessuten vil det være av betydning å ha samarbeid med andre instanser som f.eks. frivillige organisasjoner, NAV, og støttekontakter. På en slik måte vil samarbeid føre til at man får til en inkluderingsprosess der man får den enkelte, i dette tilfellet barn og ungdom inn i et sosialt nettverk (Midtsundstad, 2018, s. 13).

Full deltakelse og likestilling har vært et viktig grunnlag i norsk politikk i flere år. I følge Bufdir har fritidserklæringen som mål at alle barn, uavhengig av foreldrenes sosiale og økonomiske situasjon skal ha mulighet til å delta jevnlig i minst en organisert fritidsaktivitet sammen med andre barn (Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet, 2020). De bygger det på en tankegang som tar for seg at deltakelse i sosiale aktiviteter får barn og unge til å oppleve nye erfaringer enn det som skjer på skolen. For å oppnå målet er det nødvendig med godt samarbeid på tvers av tjenester i kommunene. Idealet er at man skal ha et samfunn som klarer å inkludere alle mennesker uansett utgangspunkt og begrensinger. I realiteten er det endel som må gjøres for å oppfylle dette målet. Begrensinger som funksjonsnedsettelse, psykisk sykdom, rusavhengighet, ADHD, er bare noen eksempler. Bak disse betegnelsene finnes det enkeltmennesker som har unike ønsker, behov, forutsetninger og ikke minst ressurser de kan bruke (Midtsundstad, 2018, s. 19). Det å slite med ulike ting/diagnoser gir ikke oss rett til å fjerne muligheten for at de ikke skal kunne delta i fritidsaktiviteter på lik linje som andre. Alt handler om tid, ressurser og vilje til å få dette til. Igjen vil faktorer som medvirkning og kartlegging av hver enkeltes interesse være av stor betydning for resultatet.

Et viktig aspekt som det er verdt å legge merke til er at man i en organisert fritidsaktivitet ofte er mange barn med ulike behov og ønsker som er samlet på en plass. Dette skaper vanskeligheter når personen(ene) som har ansvar for den aktuelle fritidsaktiviteten skal se og forstå hva som er vanskelig for et barn hvis man ikke har en god relasjon i bunn. Akkurat som i arbeid med traumatiserte barn er relasjon av betydning for å klare å få til en meningsfull fritidsaktivitet hos barnet. Problemet som kan oppstå er at man dermed ikke har mulighet til å ta hensyn til et traumatisert barn hvis ikke man har informasjon om dette fra før av. På samme tid er dette noe som ikke har fått mye oppmerksomhet når man snakker om tilrettelegging. Man snakker gjerne om muligheter for å tilrettelegge via NAV og hjelpemiddelsentralen slik

at barn med funksjonsnedsettelse skal ha mulighet til å gjøre som de andre barna. Poenget er at kunnskap om traumebevisst omsorg også er viktig, for man vet aldri hva i en fritidsaktivitet som kan trigge et barn. Triggere vil være påminnere om tidligere traumer og som videre vil være med på å påvirke sterke reaksjoner og følelser. Dette temaet er hovedfokuset i drøftingen jeg skal ha senere i oppgaven.

## MESTRING

I følge RVTS (2022) hevder Håkonsen (2014) at mestring beskriver hvordan man løser en situasjon eller hendelse som medfører ubehag (RVTS Sør, 2022). Kvello (2015) skriver om ulike mestringsstrategier som påvirker opplevelsen av utfordringer. Traumeutsatte barn som ikke har lært hvordan man skal regulere sine egne følelser, vil kunne gjøre bruk av skadelige mestringsstrategier som f.eks. selvskading, rusmiddelbruk, fysisk og verbal utagering og manipulering når de møter en utfordring de ikke klarer å mestre eller komme seg gjennom alene (Kvello, 2015, s. 266). Opplevelse av mestring i form av positive opplevelser som f.eks. å klare noe på egenhånd vil være av spesiell interesse når man jobber med traumeutsatte barn.

«Self-efficacy» er et begrep Bandura (1977) etablerte i hans sosial-kognitive teori, og handler om en persons tro på egen mestringsevne. Det kommer frem, at jo mer tro man har på sin egen mulighet til å mestre, gir mer motivasjon til innsatsen man legger i grunn for å oppnå det, som igjen gir økt sannsynlighet for å lykkes (Kvello, 2015, s. 266). På en slik måte kan man på den andre siden si at det å leve et liv der man ikke oppnår mestring svekker tiltro at man ikke klarer noe som helst, en følelse av håpløshet.

I følge Fosse (2017) vil det å være en del av et fellesskap med familie og venner være helt grunnleggende for det menneskelige livet og vår opplevelse av mening og sammenheng i tilværelsen (Fosse, 2017, s. 123). Samtidig vil dette henge nært sammen med opplevelsen av mestring når man har familie og venner som støtter opp og motiverer. Antonovsky (1991) har gjennom sin teori: «sense of coherence» eller opplevelse av sammenheng på norsk, funnet ut at det er spesielt tre faktorer som er viktig: begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Ved at traumatiserte barn begriper forstår det som skjer, samtidig som de klarer å bruke sine ressurser for å løse problemene de står ovenfor, og videre setter det inn i en meningsfull kontekst gjør at det vanskelige fremstår som mulig. På en slik måte vil barnet i dette tilfellet få en god følelse som gir økt selvtillit, og økt tro på egne ressurser. I tillegg vil mestring gjøre de i bedre stand til å håndtere andre utfordringer.

Et annet viktig aspekt ved mestring er «flytsonen». Mihaly Csikszentmihalyi, var en sosialpsykolog fra Claremont Graduate University og introduserte begrepet i 1975. Han forklarer at man havner i flyt når man er oppslukt i en aktivitet at ingenting annet ser ut til å ha betydning ved at man oppnår en belønning i form av å lykkes med aktiviteten (Csikszentmihalyi, 2008, s. 4). Det å havne i flytsonen vil f.eks. kunne inntreffe for ungdom som lykkes med en fritidsaktivitet han/hun er veldig interessert i. Automatisk med dette, vil som oftest barnet få en indre motivasjon til å fortsette i og med at han/hun opplever mestring.

## METODISK TILNÆRMING

I følge Støren (2013) hevdet Dalland (2007) at metode kan bli definert som en systematisk fremgangsmåte for å etterprøve påstander eller å frembringe kunnskap (Støren, 2013, s. 38). Det vil med andre ord si at man gjennom en grundig og gjennomført undersøkelse av et tema vil prøve å få frem kunnskap som kan være med på å styrke eller svekke påstander. I praksis kan man skille mellom litteraturstudier, kvalitativ undersøkelse og kvantitativ undersøkelse. Det er viktig å legge merke til at man ikke kan med 100% sikkerhet si at noe er sant eller ikke. Dette gjelder også med resultater som kommer frem i de forskjellige forskningsartiklene.

## VALG AV METODE

I denne bacheloroppgaven har jeg valgt en kvalitativ metode med litteraturstudie som utgangspunkt. Ifølge Støren (2013) vil en litteraturstudie handle om å søke etter vitenskapelige originalartikler i relevante databaser (Støren, 2013, s. 37). Med andre ord vil materialet være den nåværende kunnskapen som er presentert, og litteraturstudien i seg selv gjør deg i stand til å få en oversikt over den kunnskapen som finnes innenfor temaet. Dette gjør at en systematisering av dette temaet – det vil si å søke den, samle den, vurdere den og sammenfatte den vil være gunstig (Støren, 2013, s. 39). Ved å bruke litteraturstudie som metode gjør at den teorien man velger ut gjennom artiklene vil være oppgavens empiri (Pettersen, 2008, s. 124). Med andre ord vil det være materialet man analyserer for å bruke til videre drøfting senere. Ved et intervju, vil det på motsatt side være det som blir sagt som blir utgangspunktet for drøftingen. En av grunnene til valget av litteraturstudie er at det allerede finnes endel på temaet om traumebevisst omsorg og fritidsaktivitet og dens betydning.

En litteraturstudie har sterke sider i form av at man kan raskt finne litteratur som er med på å belyse problemstillingen. Man er med andre ord ikke avhengige av intervjuobjekter, og spørreundersøkelser for å finne svar. I tillegg vil jeg ved bruk av litteraturstudie få mulighet til å få frem en sammenligning av traumebevisst omsorg og fritidsaktiviteter. Det jeg prøver å få frem er at traumebevisst omsorg og betydningen av fritidsaktiviteter hver for seg som tema har endel forskning på seg, men det er lite som har blitt undersøkt når man setter disse temaene opp mot hverandre. Akkurat dette har bidratt til mitt valg av metode til litteraturstudie. Man kan ved hjelp av litteratur prøve å få en dypere forståelse over temaene,



og hvordan de kan påvirke hverandre fordi det finnes flere vitenskapelige artikler som gir ulike vinklinger.

På samme tid er det en sannsynlighet at man blir overveldet av informasjon med tanke på at det finnes mange artikler om samme tema. Det å «spore av» blir lett, og det å ende opp med å ikke svare på problemstillingen er en mulighet. Ifølge Rienicker og Jørgensen (2013) vil man i utgangspunktet forholde seg kritisk til alt materiale man vurderer å trekke inn i oppgaven (Rienecker & Jørgensen, 2013, s. 126). Her vil bevissthet over egne valg være avgjørende for om litteraturen man velger er av kvalitet til oppgaven man skriver. Kildekritikk vil være av avgjørende faktor.

En annen grunn er at når det kommer til barnevernsfaglig kontekst, vil traumebevisst omsorg være aktuelt for de under 18 år. En kvalitativ studie med intervju som utgangspunkt vil derfor være i strid med retningslinjene som sier at det ikke er lov å intervju barn og ungdom under 18 år. På en slik måte kan man også si at et kvantitativt utgangspunkt gjennom f.eks. spørreundersøkelser heller ikke vil være aktuelt. Dette gjelder også med temaet om fritidsaktiviteter. Det er som oftest ungdommer under 18 som aktivt deltar i organiserte fritidsaktiviteter.

En kvalitativ studie med intervju vil kunne vært aktuelt hvis jeg på en annen side hadde hatt et søkelys på barnevernspedagoger som profesjonsutøver, og deres ståsted om traumebevisst omsorg og dens virkning i praksis. Et aspekt som er viktig å få fram er observatørrollen når det kommer til innsamlingen av kvalitative data. Det er større sannsynlighet for at man gjennom intervju må tenke på hvordan man som observatør påvirker utfallet og om det er en mulig fallgrube. Dette er en bekymring Ringdal (2018) også får frem, men nevner også betydningen av å ha et reflektert forhold til seg selv som forsker. I mitt tilfelle ville jeg måtte reflektere over hvorvidt svarene jeg fikk av de aktuelle barnevernspedagogene faktisk var sanne eller om de «pyntet på sannheten» for å havne i bedre lys. Akkurat dette er noe man ikke trenger å tenke på når man har en litteraturstudie.

## DATAINNSAMLING

En litteraturstudie kan i korte trekk bli forklart som en artikkel som får frem oppsummeringen av et emne gjennom publiserte studier. For å få til det på best mulig måte er det viktig å bruke artikler som er fagfellevurdert og som er relevant til problemstillingen. For å få til et

mer fokusert litteratursøk nevner Ringdal (2018) at måten man burde gå frem på er å avgrense søket ved hjelp av sentrale begreper som kan komme fram i titler eller nøkkelord (Ringdal, 2018, s. 74). Disse begrepene kan kombineres med andre ord slik at man har en større sjanse for å få de artiklene som er mest relevant.

I dag finnes det mange ulike databaser og søkemotorer som er med på å hjelpe deg i søken etter artikler. Jeg har valgt å bruke strukturerte søk i Oria, Google Scholar og Idunn som databaser i og med at disse samler vitenskapelige artikler, og er lette å bruke. Ringdal (2018) nevner videre at en viktig teknikk i elektroniske søk er å benytte seg av ordstammer for emneord og forfatternavn (Ringdal, 2018, s. 77). Ordstamme kan man definere som den delen av ordet som er felles når man ikke ser på bøyningen. I mitt tilfelle vil ordet «traume» og «omsorg» samt «fritidsaktivitet» kan være noen viktige ord å legge merke til. Slike ord vil kunne trenge innsnevring for å få færre treff.

Får å avgrense søket ytterligere brukte jeg inklusjons- og eksklusjonskriterier. Disse kriteriene kan man beskrive som avgjørende kjennetegn som man enten tar med i søket, eller ikke tar med for å få de mest relevante artiklene. I følge Støren (2013) kan eksempler på inklusjonskriterier være bl.a språk, publikasjonstype, tidsrom osv. (Støren, 2013, s. 38). I denne oppgaven har jeg konsekvent brukt inklusjonskriteriene:

- Språk (Norsk, Engelsk)
- Tidsrom (2017- 2022)
- Forskningsartikler

Disse kriteriene ble valgt ut fra Universitetet i Stavanger sine retningslinjer for bachelorskriving for våren 2022.

Videre nevner hun at et eksempel på at et eksklusjonskriterie kan være oversiktsartikler og begrunner det med at en litteraturstudie i seg selv, skal bestå av originalartikler og primærkilder (Støren, 2013, s. 38). Primærkilder generelt, det vil si originalt stoff fra forfatteren selv og hans/hennes ord og ideer, skal i akademisk skriving være å foretrekke fremfor andre sekundærkilder som på en annen side består av tolkning av primærkildene. Bruk av primærkilder fremfor sekundærkilder er noe Aveyard (2019) også støtter i sin bok. Hun nevner videre at grunnen til dette er at man søker etter pålitelighet (Aveyard, 2019, s. 65). Eksklusjonskriteriet om oversiktsartikler har jeg også brukt som et kriterier når jeg har

gjort mine søk. I tillegg til dette kom jeg fram til å ekskludere artikler som handlet om traumebevisst omsorg hos flyktninger og asylsøkere, samt artikler som omhandlet rus og vold samt seksuelle overgrep. Hovedfokuset mitt var å finne artikler som beskrev traumebevisst omsorg som en metode generelt.

Med dette som grunnlag, valgte jeg først å søke på Oria. Jeg skrev inn «traumebevisst omsorg» og krysset av for inklusjonskriteriene. Det er viktig å få frem at i Oria kan man kun sortere etter fagfelleverderte tidsskrifter. Med det som utgangspunkt, kan man på en side diskutere at de artiklene som blir publisert i disse tidsskriftene har en form for kvalitet og troverdighet. Resultatet ble 8 treff, og etter å ha lest overskriftene, samt sammendragene, kom jeg fram til at det kun var en artikkel som samsvarte med temaet jeg skulle skrive.

Den andre artikkelen om traumebevisst omsorg ble litt vanskeligere å finne. Jeg prøvde strukturerte søk i alle databasene jeg nevnte ovenfor, men fikk bare opp artikler som ikke var relevant med tanke på tema og vinkling. Søkeordene jeg endte opp med å prøve var «traumebevisst» «traume og omsorg» «traumebevisst omsorg» «traumebasert omsorg» «traumebasert omsorg og metode». Etter dette bestemte jeg meg for å prøve andre fagfelleverderte tidsskrifter og fant til slutt en relevant artikkel i Tidsskrift for Norsk psykologforening med søkeordet: «traumebevissthet». Denne artikkelen var en av totalt to treff, og inneholdt inklusjonskriteriene ovenfor.

I og med at jeg har valgt en problemstilling som skal basere seg på både traumebasert omsorg og betydningen av fritidsaktiviteter, ble veileder og jeg enige om at de to siste artiklene skulle ha fritidsaktiviteter som tema. Grunnen til dette var at man får et godt utgangspunkt å diskutere, og drøfte artiklene opp mot hverandre. I mine videre søk brukte jeg de samme inklusjons- og eksklusjonskriteriene som før. Søkeordene ble naturligvis byttet ut og jeg prøvde nå søkeord som: «fritidsaktivitet og barn», «ungdom og fritid» «fritidserklæring» «fritidsaktivitet og god barndom» I tillegg til norske søkeord, prøvde jeg også ulike engelske søkeord som f.eks.: «leisure activity» «leisure activity» and «participation, youths».

Disse søkene ga meg ingen relevante treff til akkurat det jeg ville skrive om, og de fleste artiklene handlet om hvordan man enten kunne tilpasse fritidsaktivitetene mtp. funksjonsnedsettelse eller generelt om at ulike fritidsaktiviteter varierte ut fra kjønn. I tillegg fant jeg noen artikler som sammenlignet fritidsaktivitet og prestasjoner på skolen. Problemet

som oppsto var at når jeg fant artikler av interesse, var disse enten publisert før 2017 (som var et av inklusjonskriteriene) eller ikke fagfellevurdert. Med god hjelp av veileder fant vi fram til en artikkel som en doktorgradsstudent på Instituttet for sosialfag på Universitet i Stavanger hadde skrevet friluftsliv og aktiviteter. Han hadde flere gode kilder i litteraturlisten sin, og ut fra alternativene og sammen med inklusjons- og eksklusjonskriteriene kom jeg fram til at det var spesielt to artikler som passet best.

## ANALYSE

Å analysere er en kontinuerlig prosess gjennom en litteraturstudie. I følge Aveyard (2019) vil en kritisk vurdering av alle de utvalgte artiklene være det første steget i litteraturgjennomgangen (Aveyard, 2019, s. 133). Er informasjonen som legges frem gyldig? Hva er temaet, og hva er det forfatteren prøver å få frem i sin artikkel? En systematisk gjennomgang av hver enkel tekst ved hjelp av å se på metoden, hovedfunn og svakheter vil forsterke den totale vurderingen av innholdet. Samtidig er det slik at en analyse av dokumenter som primærdata, det vil si å gi dokumentene «hovedrollen» kan man få tilgang til å studere hvordan aktøren(e) vi studerer forstår og opplever virkeligheten og videre skaper en ny virkelighet med sin forskning (Åm & Frøyhaug, 2021, s. 177–178). Ut fra dette må man videre fortolke det som står, og er et viktig steg i analysen. Ved å få en forståelse av hvordan forfatteren opplever virkeligheten, kan man også se hva fokuset har vært, og hva de eventuelt har prioritert med tanke på andre innfallsvinkler.

Som hjelp i analyseringen av artiklene jeg har valgt ut, har jeg aktivt brukt en oversiktstabell. En slik tabell nevner Aveyard (2019) er en fin fremgangsmåte å bruke med tanke på å få et overblikk, samt å systematisere, og finne likheter og ulikheter i temaene som kan være til hjelp i analysen (Aveyard, 2019, s. 137). På en slik måte blir det lettere å identifisere eventuelle nye funn og aspekter sammenlignet med å analysere artiklene hver for seg. Støren (2019) hevder også at en tabell er godt verktøy å bruke. Hun nevner at i og med at en litteraturstudie blant annet handler om å systematisere kunnskapen fra artiklene vil det bli lettere å sammenligne og sammenfatte forskningsspørsmål, resultater osv. (Støren, 2013, s. 40). Her er det viktig å nevne at hva slags aspekter du velger å ta med i tabellen har noe å si for hvor godt tabellen hjelper deg i analyseringen. Det er viktig å ta med faktorer som bidrar til at du får et klart bilde og jeg har derfor valgt å ta med: tittel, formål, metode, hovedfunn, svakheter og sentrale temaer. På en slik måte blir det lett for meg å få en oversikt over de viktigste elementene slik at jeg effektivt kan vurdere funnene.

## OVERSIKTSTABELL

Navn og år	Tittel	Formål	Metode	Hovedfunn	Svakheter	Sentrale temaer
Lorentzen, 2020	Traumebevisst omsorg – Et skritt fram og to til siden	Formålet med artikkelen er å få fram en kritisk drøfting av traumebevisst omsorg som metode.	Kvalitativ metode	Traumebevisst omsorg trenger en opprydning i form av begrepsbruk samt en oppklaring av skjæringspunkt et mellom rollen som miljøterapeut og omsorgsperson ovenfor traumeutsatte barn. I tillegg kommer det frem at hjernen og dens rolle har fått for mye oppmerksomhet og skaper uetiske holdepunkter.	I og med at forfatteren av denne artikkelen er utdannet psykolog, vil hans tolkning være sett fra et psykologisk utgangspunkt og ikke fra et miljøterapeutisk ståsted sammenlignet med barnevernspedagoger.	Traumebevisst omsorg, tilknytning (trygghet), følelsesregulering, relasjon, toleransevindu og hjernen
Bræin, Andersen & Simonsen, 2017	Traumebevissthet i barnevernet	Formålet med denne artikkelen er å få frem betydningen av hvordan traumebevissthet som metode og teoretisk kunnskap kan bli gjort anvendbar for de hjelperne som møter traumeutsatte barn og unge.	Kvalitativ metode	Gjennom Handlekraft og Traumesensitivt barnevern som kompetanseprogram, har man bidratt til å skape mer refleksjon rundt egen praksis når det kommer til traumebevisst omsorg	Det kommer frem i artikkelen, at en svakhet er at tidligere praksis ikke er observert mtp. sammenligning. I tillegg er det av betydning at man ikke har samlet inn erfaringer fra barn og unge.	Traumebevisst omsorg, hjernen, reguleringsstøtte (følelsesregulering), toleransevindu

Iwasaki, Messina & Hopper, 2017	The role of leisure in meaning-making and engagement with life	Formålet med denne artikkelen er ifølge forfatterne å identifisere og beskrive hvordan fritidens rolle påvirker engasjement hos utsatte ungdom.	Kvalitativ metode	Det er spesielt fem nøkkelementer som vil fremme meningsfylt engasjement hos ungdom	Til tross for at artikkelen tar for seg ulike instrumenter for å måle fritidsfunksjon er opp mot meningsfylt engasjement, mangler det fortsatt godt utformede kvalitative og kvantitative studier på disse funksjonene for å fremme forskningsområde ytterligere.	Fritid og fritidsaktiviteter, fritidens rolle som meningsfylt engasjement i livet, «flow», relasjoner
Hopper, Iwasaki, 2017	Engagement of «At-Risk» Youth Through Meaningful Leisure	Formålet med denne artikkelen var å utforske hvordan ungdomsorienterte fritidsaktiviteter skaper muligheter for ungdommer i risiko.	Kvalitativ metode	Engasjement hos ungdom i risiko baserer seg hvordan voksne forholder seg til ungdommen på fritidsarenaen.	En av svakhetene er at artikkelen ikke gir et grundig bilde av all ungdomslitteratur som diskuterer fritidsaktiviteter som et verktøy for engasjement. I tillegg mangler artikkelen informasjon om hvordan forholdet mellom voksen og ungdom skaper mening i et bredt spekter av fritidsaktiviteter.	Fritid og fritidsaktiviteter, ungdommens engasjement, marginalisering, mestring, trygghet, relasjon

## STUDIENS TROVERDIGHET

En litteraturstudie skal ifølge Dalland (2020) gi troverdig kunnskap, og for at dette skal være oppfylt må kravene til validitet og relabilitet være til stede. Han skriver videre at validitet handler om relevans og gyldighet. Det vil med andre ord si at det som blir tatt opp i litteraturstudien må inneholde relevante og gyldige momenter for det som undersøkes (Dalland, 2020, s. 43). Reliabilitet betyr pålitelighet, og handler om at målinger må bli utført korrekt og at eventuelle feilmarginer angis (Dalland, 2020, s. 43). Målinger vil i en litteraturstudie være momentene som blir diskutert i artikkelen, og bygger på om forfatteren kan begrunne godt for sine valg og for hvilke kilder og litteratur han/hun bruker i sin artikkel. Det vil med andre ord si at det ikke bare er jeg som skal være kildekritisk til hvilke artikler jeg velger ut, men artikkelens troverdighet i seg selv avhenger av hvor godt forarbeid forfatteren har gjort fra før.

## UTVALG

Når det kommer til utvalget mitt i litteraturstudien vil det være verdt å nevne at artiklene om traumebevisst omsorg ikke i seg selv er fagfellevurdert noe som kan påvirke studiens troverdighet. På den andre siden vil begge artiklene være fra fagfellevurderte tidsskrifter. En fagfellevurdert artikkel går ut på at det er en artikkel som er vurdert, og godkjent av to eller tre upartiske anonyme eksperter innenfor fagfeltet. I og med at det er et tidsskrift som er fagfellevurdert gjør at det likevel stilles visse krav til tekstene som blir publisert i det. På bakgrunn av det vil jeg tørre å påstå at de artiklene jeg har valgt ut derfra har en troverdighet som er akseptabel i henhold til retningslinjene.

På en annen side er det viktig å få frem at artikler generelt om traumebevisst omsorg som metode trolig ikke hadde gitt andre resultater sammenlignet med om jeg valgte artikler som omhandlet traumebevisst omsorg på f.eks. institusjoner. Lorentzen (2020) skriver i sin artikkel at det i traumebevisst omsorg kommer frem individuelle tiltak, fremgangsmåter og strategier for å nå beskrevne mål for det enkelte barnet, noe som er med på å få faglige perspektiver til å forskrive faglig praksis, som igjen påvirker at metoden blir lukket fremfor åpnet for den enkelte miljøterapeutens handlingsrom, inkludert sunn fornuft, skjønn og dømmekraft i konkrete situasjoner (Lorentzen, 2020, s. 151). Traumebevisst omsorg vil på den siden bli forklart likt i utførelse på den måten, og man kan argumentere at valg av artikkel som omhandler traumebevisst omsorg som metode, bygger på de samme momentene.

Ettersom jeg har inkludert en kritisk artikkel om traumebevisst omsorg og en beskrivende artikkel, vil jeg likevel si at det er med på å få frem et resultat som er positivt.

I denne litteraturstudien hentet jeg to av artiklene om fritidsaktiviteter via en sekundærkilde og som jeg nevnte før, vil man helst bruke primærkilder. Det vil nødvendigvis ikke si at sekundærkilder er dårlige, men det er verdt å nevne under studiens troverdighet. I noen tilfeller vil bruk av sekundærkilder gi bedre grunnlag på å få oppfylt kvaliteten på oppgaven. I og med at det ikke var mye forskning og artikler på min vinkling av oppgaven, ble det vanskelig å få til et bra utgangspunkt. I tillegg vil det at jeg hentet artikkelen fra en doktorgradsstipendiat på universitetet gi meg en viss mengde sikkerhet på at de artiklene han har brukt i sin oppgave er på et nivå som gir en tilfredsstillende standard.

Likeså har det seg slik at disse artiklene også har samme forfattere. På en side kan dette virke negativt ved at man på en side ikke har mulighet til å få andre forfatteres synspunkter inn i artikkelen. Forfatterne som personer har ett sett av fortolkninger og faglige syn som på en måte kan være med på å styre artikkelen og resultatet i en spesiell retning. Begge tekstene handler om betydningen av fritidsaktiviteter, men de har likevel et holdepunkt på forskjellige faktorer noe som på samme tid er med på å skape variasjon i tekstene.

## SØKESTRATEGI

Det finnes mange måter å utføre søk i en litteraturstudie. Ut fra retningslinjene kan jeg argumentere for at søkestrategien min var av god kvalitet. Ved hjelp av veileder samt inklusjons- og eksklusjonskriterier og kildekritikk har jeg god tro på at jeg ikke kunne gjøre andre funn som var relevant til min oppgave og vinkling. Jeg brukte i tillegg norske og engelske ord for å få bred oversikt av hva som fantes av forskning på temaet fra før. Det er begrenset hvor mange artikler på norsk som handler om temaet, og som i tillegg er relevant for problemstillingen. På en slik måte vil engelske artikler være med å supplere på en god måte. Samtidig er det slik at engelske artikler er vanskeligere å tolke med tanke på bl.a språk, noe som ut fra et effektivitetshensyn skaper belastninger. Dette vil derfor sette et krav for den som skriver til å være villig til å ta seg tid til å analysere ved å hele tiden være bevisst om hva som faktisk blir skrevet. Til tross for dette ville jeg nok ha gjennomført søkeprosessen likt hvis jeg skulle ha gjort dette en gang til.



## **FUNN OG DRØFTING**

I denne delen av bacheloroppgaven skal jeg ta for meg funn og drøfting. Jeg vil ta for meg funnene i de ulike artiklene samt teorien og drøfte dette opp mot problemstillingen. Ut ifra dette har jeg først tatt for meg bevisstheten av atferd hos både ungdom og voksne, og eventuelle fallgruver som kan oppstå ved å ikke ta hensyn til traumer. Videre drøftet jeg hvilken betydning relasjon har når traumer og trigger er endel av livet til en ungdom og hvordan god relasjon hjelper med tanke på trygghet, engasjement og mestring i fritidsaktiviteter.

## **BEVISST OVER ATFERD I FRITIDSAKTIVITETER**

I hverdagen er det lett å tenke at fritidsaktiviteter generelt bare har gevinster for barn og unge med tanke på sosialisering, mestring og engasjement. Det har blant annet blitt innført flere metoder og tiltak på statlig initiativ som skal virke forebyggende, og inkluderende for flest mulig ungdommer. ALLEMED er bare et eksempel på et verktøy for kommuner og frivillige organisasjoner som skaper bevissthet på hvordan man kan inkludere barn og ungdommer i ulike fritidsaktiviteter (Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet, 2019). Fritid med bistand (FmB) er en annen metode som også er med på å synliggjøre inkluderingsprosessen på fritidsarenaen.

På en side kan man si at dette fokuset gjør at man lett kan glemme bagasje, og stimuli hos den enkelte. I artikkel 4 skriver Hopper & Iwasaki (2017) at det å engasjere ungdom kan enten være meningsfylt eller meningsløst, effektivt eller ineffektivt, positivt eller negativt avhengig av hvordan eller på hvilken måte ungdommer er engasjert i en aktivitet. Tanken med å bare få gang en fritidsaktivitet, kan få konsekvenser når man ikke tar erfaringene ungdommene har fra før i betraktning. Man vet aldri med 100% sikkerhet hva som kan trigge en ungdom, og det å pushe på en fritidsaktivitet kan gjøre at ungdommen i dette tilfelle havner utenfor sitt toleransevindu, og som videre kan føre til negativ mestring eller flight/freeze respons. Fra mitt ståsted, vil en mulig fallgrube være at vår tilnærming kan føre til retraumatisering. En ungdom er fortsatt traumatisert selv om han/hun er på fritidsarenaen. Ut fra dette, er det viktig å ta hensyn til at disse ungdommene har forskjellige utgangspunkt, og trenger derfor ulik oppfølging.

På samme tid er det slik at resiliens kan ha en betydning. Det er ikke alltid disse traumene kommer fysisk til uttrykk hos alle ungdommer og evnen til å håndtere påkjenningene varierer. Det betyr dermed ikke at resiliente ungdommer ikke trenger like mye oppmerksomhet. I artikkel 3 kommer det frem at resiliens og posttraumatisk vekst er viktige konsepter relatert til fritidsaktiviteter som er basert på bl.a. mestring. Som skrevet i teorien hevdet Kvello (2015) at man ofte kun er resilient til viss former eller bare i perioder av livet sitt (Kvello, 2015, s. 243). Ulike former for beskyttelsesfaktorer og traumesensitivt arbeid med barn og unge vil på en side kunne virke forebyggende for fremtidig utvikling av traumer og retraumatisering.

Sett i lys av mestring i fritidsaktiviteter vil man kunne argumentere for at aktiviteten i seg selv fungerer som en beskyttelsesfaktor og som kan ha en positiv virkning uansett om ungdommen er resilient eller ikke. Vil en økende informasjon hos den som holder ulike fritidsaktiviteter kunne være med på å forandre fallgruven for retraumatisering og forbedre, og eventuelt øke bevisstheten for triggerer? Aktører innenfor hver fritidsaktivitet har på en side et ansvar til hva de legger opp til når det kommer til alle sider ved selve fritidsaktiviteten, og mer informasjon vil kunne være av nøkkelfaktor her. Om dette er mulig i praksis er vanskelig å forutse, men selve bevisstheten rundt temaet er uten tvil noe som vil være av positiv betydning.

I artikkel 4 kommer det også frem at det er en økende bekymring for at ungdommer i risiko, som inkluderer traumeutsatte, må fikses, og bli behandlet for deres mangler. Fra mitt ståsted, virker det som at man i dag plasserer alle «risikoungdom» i en kategori, og at det er deres eventuelle atferd enten det er gjennom utagering eller i form av energiløshet må bli fikset gjennom tilrettelegging for å bli inkludert sosialt med jevnaldrende og i samfunnet generelt. Akkurat denne tilnærmingen har Lorentzen (2020) i artikkel 1 også satt spørsmålsteget på. Han skriver at han savner et «barn-er-barn-først språk» i faglitteraturen til traumebevisst omsorg og skriver at barn i stor grad blir betraktet som en oppgave miljøterapeutene skal løse.

Lorentzen (2020) legger vekt på at det er spesielt begreper som «regulering», og «behandling» i traumebevisst omsorg som skaper et perspektiv på mangler, og skriver videre at man ofte leter etter alt som angivelig er skjult under overflaten. I fremtiden ønsker han at man bør forstå hva barn og unge gjør i lys av den aktuelle sammenhengen de befinner seg i, og ut fra dette tolker jeg det slik at barn er barn, og at det er ikke alltid det ligger noe skjult bak deres atferd. En ungdom som utagerer gjennom sinne på en fotballkamp vil nødvendigvis ikke være fordi det var noe som trigget han/hun, men bare av at han/hun klarte å slå foten. I

teorien nevnte jeg at barn og ungdom ofte har et smalere toleransevindu sammenlignet med voksne noe som er med på å forklare eksempelet jeg kom med ganske godt. Poenget er at det finnes mange bakenforliggende faktorer som kan føre til denne atferden. Bakgrunnshistorie og relasjon til en ungdom vil derfor være av interesse. Samtidig er det verdt å legge merke til at det er en mulighet for at det er faktorer ved ulike fritidsaktiviteter som kan trigge. I de fleste tilfeller har traumatiserte ungdom et enda smalere toleransevindu. Selve bevisstheten på dette er av avgjørende, og som bacheloroppgaven bygger på.

Det er ikke bare atferden hos ungdommen som burde være i fokus, men også fagpersonenes. I artikkel 2 blir hjelperens egen regulering og kapasitet til å være i sitt eget toleransevindu sett på som en av de viktigste faktorene når det kommer til samregulering hvor man gjennom sin egne trygge tilstedeværelse er i stand til «å hente» et overaktivert eller underaktivert ungdom inn i sitt toleransevindu gjennom å se, høre, snakke og berøre barnet. I konteksten på ulike fritidsaktiviteter, vil dette understreke argumenter om hvor viktig bevissthet og trygghet ovenfor egen væremåte er i samværet med ungdommene. Dette momentet støtter artikkel 1 og dens beskrivelser av at det er et krevende og belastende arbeid for de som jobber med traumeutsatte generelt. Her vil spørsmål som hva er det som provoserer, og hvorfor man reagerer som man gjør hvis ungdommen utfordrer gjennom avvising eller utagering være viktig for å opprettholde bevisstheten med å lære å kjenne seg selv.

Omvendt, er det verdt å nevne at hvis den voksne lar en ungdom påvirke seg selv slik at han/hun kommer ut av sitt eget toleransevindu kan føre til at ungdommen i dette tilfelle ikke får hjelp til å finne roen med den personen som i utgangspunktet skal hjelpe, og som samtidig skaper en utrygghet for at det påvirker resten av fritidsaktiviteten, ikke bare for ungdommen selv, men for alle involverte. Som nevnt tidligere vil en organisert fritidsaktivitet bestå av flere ungdommer sammen, og hvis den voksne som har ansvar for fritidsaktiviteten havner utenfor sitt eget toleransevindu kan det påvirke resten av aktiviteten negativt ovenfor de andre med tanke på bl.a tilstedeværelse.

I tillegg til artikkel 2, nevner også artikkel 1 og 4 aspektet om fagpersonens atferd. I artikkel 1 skriver Lorentzen (2020) om psykologiseringer og at hvis ikke fagpersonene er klar over konteksten og de materielle rammene som er tilgjengelig i situasjonen når de møter barn og unges utfordrende væremåte, risikerer de psykologiseringer som går ut på en trang til «å lete etter psykologiske forklaringer som årsaker til barn og unges væremåter i lys av deres

tidligere livserfaringer» (Lorentzen, 2020, s.150-151). Selv om Lorentzen (2020) ser dette fra sitt ståsted som psykolog, har han et viktig poeng. Det er lett for miljøterapeuter og voksne generelt å trekke konklusjoner hvis en ungdom utagerer. Denne presiseringen beskriver godt hvor viktig det er at den voksne kjenner seg selv slik at han/hun f.eks. kan møte en traumeutsatt ungdom med en åpen holdning istedenfor å sette grenser gjennom å orientere og oppdra. I følge Thommessen og Neumann (2019) vil man i traumebevisst omsorg prøve å forsøke å møte barnet, og i dette tilfelle ungdommens sterke følelsesuttrykk som smerteuttrykk (Thommessen & Neumann, 2019, s. 10). Det vil med andre ord si at man prøver å se hva som er bak atferden og videre møte disse på måter som gir trygghet. Det å ha evnen til å tenke over hvorfor ungdommen reagerte ved å f.eks. knuse en pc skjerm under en e-sport samling og hva som eventuelt var triggere for det vil være en fin måte å starte på.

Til tross for eksempelet fra fotballbanen, kan det være at sinne som kom frem på fotballkampen er grunnet ulike triggere som vekker vonde minner i ungdommen. Spørsmålet blir om den voksne har nok informasjon om seg selv og ungdommen til å håndtere situasjonen på best mulig måte. Sett i et bredere perspektiv, vil det å se på omgivelsene og om det er mulighet for at det er noe ved det som kan endres på for å få den traumeutsatte ungdommen til å bli mer trygg være av betydning. Innledningsvis kom jeg med et eksempel fra min jobb i Ungdom og Fritid der ungdommen jeg fulgte opp ble trigget av åpen plass på fotballbanen. Hadde det f.eks. hjulpet å flytte fotballtreningen innendørs i en gymsal?

I artikkel 4 hevdet Mutere et al (2014) at en mentor kan hjelpe ungdommene komme gjennom sine problemer og hjelpe de til å få noe ut av livet. Traumeutsatte ungdom vil kunne føle at det ikke er noe mening med livet etter hva de har opplevd, og det å ha tålmodighet og forståelse også på fritidsarenaen vil komme til gode når det kommer til bevisstheten rundt traumer og triggere. Til dags dato er fritidsmentor en forebyggende ordning, og et samarbeid med barneverntjenesten som bare eksisterer i Stavanger kommune, og ut fra det jeg allerede har skrevet om mulige fallgruver ved retraumatisering kan man diskutere om det er en ordning som burde lanseres på landsbasis. Fritidsmentor har i dette tilfelle en makt til å bygge en god relasjon, regulere atferden sin etter den aktuelle ungdommen, og få tillit slik at han/hun i fritidssammenheng kan hjelpe ungdommen hvis det skal oppstå ulike triggere. Samarbeid med fritidsmentor og de ansvarlige på fritidsaktiviteten kan på en slik måte fremme god tilretteleggelse for alle. Det er viktig å poengtere at fritidsmentor i dette tilfellet

burde ha en forståelse for traumebevisst omsorg, og i tillegg en bakgrunn basert på det sosialfaglige.

I artikkel 4 blir det også diskutert om hvordan man best mulig kan få til et ungdomsledet engasjement i ulike fritidsaktiviteter. Forfatterne nevner at atferden den voksne retter mot ungdommen har mye å si for hvor stort engasjementet blir. Hvis den voksne har et «ovenfra-og-ned» blikk og bestemmer alt av innholdet vil ikke bare minske motivasjonen til de aktuelle ungdommene, men vil også påvirke selve relasjonen dem imellom. Idealet ville vært «nedenfra-og-opp» tilnærming der ungdommene har mulighet til å forme, utvikle og bestemme hvordan fritidsaktiviteten skal gjennomføres ut fra deres egne premisser. Her er det viktig å få frem at dette ikke alltid er like lett ut fra betingelser som uenighet mellom ungdommer, ressurser, og vilje hos den enkelte. Beskrivelsene i teksten nederst på side 24 om «ovenfra-og ned» tilnærming der man setter søkelys på ungdommens mangler, og ikke ungdommens ressurser hjelper meg å se relevansen til artikkel 1 om at barn og unge er oppgaver miljøterapeuter skal løse i et nytt perspektiv.

Traumeutsatte ungdom kan reagere ulikt i sosiale settinger, og tørr kanskje ikke si i fra hva som skal til for å gjøre fritidsaktiviteten bedre for dem i og med at de kanskje ser en trussel ved å bare være der. En gutt utsatt for regelmessig vold vil nødvendigvis ikke tørre å si hva han mener for trusselen for å bli utsatt for vold igjen er for stor. På en slik måte kan man argumenterer for de positive sidene ved å ha en atferd basert på en «nedenfra og opp» tilnærming i og med at det er kanskje det som trengs for å inkludere alle. Dette argumentet vil måtte bli støttet opp med at den voksne i dette tilfelle må være bevisst på at det finnes ungdom i den aktuelle fritidsaktiviteten som sliter med traumer og som kan bli trigget. I realiteten er det en utfordring som trenger oppmerksomhet nettopp fordi det i dag finnes en svakhet basert på tilgangen til bakgrunnshistoriene den voksne kan få fra hver enkelt ungdom i fritidsaktiviteten.

## RELASJONENS BETYDNING

Det er ikke til å legge skjul på at relasjon har en viktig betydning, ikke bare i traumebevisst omsorg, men også i alle situasjoner der man jobber med ungdom. Alle artiklene jeg har tatt med har skrevet om relasjon, og er positiv til dens betydning, men artikkel 1 tar også for seg intersubjektivitet i tillegg til relasjon. Artikkel 1 beskriver intersubjektivitet som «barnets og omsorgspersonens opprinnelige kroppslige og emosjonelle kontakt – et samvær for samværets

egen skyld» (Lorentzen, 2020, s.148). Med andre ord går det ut på en relasjon som er knyttet opp til subjektive og felles opplevelser av her og nå øyeblikk der man samspiller med hverandre. Betydningen for forståelsen av traumebevisst omsorg i praksis via virkemidler som relasjon, omsorg og trygghet under fritidsaktiviteter skaper ifølge artikkel 3 «opportunities for effective coping or healing» (Iwasaki, Messina & Hopper, 2017, s. 32). På en slik måte kan man argumentere for det Lorentzen (2020) skriver i artikkel 1 om at man både bruker øyeblikket og samtidig er i øyeblikket. Man lar ungdommen styre sitt eget tempo.

Et viktig poeng som blir tatt opp er hva slags relasjon man skal ha til en traumeutsatt ungdom. Skal man ha en profesjonell eller en personlig relasjon ovenfor ungdommen? Går det an å kombinere begge? Ifølge Lorentzen (2020) blir profesjonelle relasjoner styrt av forpliktelser og ideologier knyttet til arbeidet, og som påvirker samhandlingen med barn og unge. Med andre ord vil en profesjonell relasjon skape en avstand der man har lite handlingsrom til å være seg selv i samhandlingen. Dette forblir som et resultat en asymmetrisk relasjon og vil påvirke hvor nært man kommer ungdommen. Et eksempel som beskriver dette godt, kommer frem i artikkel 2. Her står det bl.a at den voksne må kunne lese hva ungdommen trenger her og nå, og ut ifra det, komme frem til hva som er riktig tiltak. Vil en profesjonell relasjon være nok? En forutsetning for å kunne lese ungdommen vil være at den voksne er nødt til å ha en god relasjon til ungdommen. Lorentzen (2020) legger vekt på at traumatiserte barn og unge ikke etablerer intersubjektive og helende relasjoner med hvem som helst. Dette fikk meg til å tenke på Bath (2008) sin artikkel: «*The Three Pillars of Trauma-Informed Care*». Han spesifiserer at det fine med traumebevisst omsorg er nettopp det at det kan bli utført av hvem som helst.

Alle artiklene har et fokus knyttet opp til hjelpere/miljøterapeuter, men man kan diskutere hvor grensen går i forhold til relasjoner som Lorentzen (2020) peker på. Hvorvidt man skal basere seg på en profesjonell relasjon eller ikke i fritidssammenheng, er utydelig. På en side har man et ansvar som profesjonell til å gjennomføre fritidsaktiviteten, men vil det nødvendigvis si at man ikke har en sjanse for å knytte en personlig og intersubjektiv relasjon til en ungdom? Når det er sagt skriver Lorentzen (2020) at barn og unge søker intersubjektivt samvær med dem som «interesserer seg for, engasjerer seg i og tilpasser seg til barnets egne spontane uttrykksmåter, og som i tillegg er villig til å dele aktiviteter og inntone seg etter de aktuelle uttrykkene» (Lorentzen, 2020, s. 149). Ut ifra dette, tolker jeg det derfor på den andre siden som mulig uansett om man har en profesjonell eller personlig relasjon til den aktuelle

ungdommen. Dette er et poeng som kan kyttes opp til det jeg har skrevet om fagpersonens atferd og hvis ikke aktøren for fritidsaktiviteten er villig til å strekke seg langt for å bygge en god relasjon både profesjonelt og personlig, vil utfallet også bli påvirket.

Forutsetningen for trygghet i fritidsaktiviteter er trygge og gode relasjoner. I artikkel 2 blir dette fremhevet og forfatterne skriver at personen må kunne forstå at barnas avvísninger av dem, ofte er «et resultat av gjentatte svik, skuffelser og krenkelsler.» (Bræin, Andersen & Simonsen, 2017, s. 7). Det vil med andre ord si at den voksne må kunne klare å møte avvísningen ved en følelsesregulering som ikke er overstyrt av negative følelser og at atferden deres deretter blir preget av det. Det gikk f.eks. nesten seks måneder før jeg knyttet en god nok relasjon til min ungdom i jobben som fritidsmentor til at hun stolte på meg. Det var først etter det hun åpnet seg opp for meg om hennes ulike utfordringer. På de seks månedene måtte jeg bevise at jeg ikke kom til å svikte henne eller gjøre henne vondt. På den ene siden gjorde det meg i stand til å bli bedre kjent med henne og tolke hennes kroppsspråk og hvilke triggere som fikk hun ut av sitt toleransevindue. Som et resultat fikk jeg et godt grunnlag til å hjelpe, ikke bare når vi deltok i fritidsaktiviteter sammen, men også på en generell basis.

I artikkel 3 kommer det frem hvor viktig relasjon etter et traume i seg selv er for fritidsaktiviteten:

...the themes of making sense of traumatic experience and finding meaning in everyday life, especially through building meaningful relationship via social leisure (Iwasaki, Messina & Hopper, 2017, s. 31).

Det å få en forståelse for, og skape mening etter en traumatisk(e) hendelse(r) er ifølge forfatterne ved hjelp av meningsfulle relasjoner man får gjennom fritidsaktiviteter. Det står ikke hvilke relasjoner det siktes til, men jeg tolker det slik at det er både med de som har ansvaret for selve fritidsaktiviteten og de som er deltakere. Disse relasjonene vil som egenskaper kunne gi personer utsatt for f.eks. traumer en mulighet for mestring som videre vil kunne legge til rette for personlig vekst og bearbeidelse.

Problemet som oppstår, er at man ved en manglende trygg relasjon til ungdommen på fritidsaktiviteten står over et scenario der man utilsiktet står ovenfor muligheten for retraumatisering på samme måte. Dette dilemmaet trengs det uten tvil mer forskning på. I realiteten er det en begrensning i seg selv hvor tilknyttet man blir hver enkel ungdom. I hvert

fall hvis det er en eller få personer som har ansvar for å lede fritidsaktiviteten. Det å få tilgang til informasjon gjennom relasjon for så å rette atferden i samsvar til det, vil avhenge av flere faktorer, og man kan diskutere om det i det hele tatt er noe man skal sette søkelys på når man har andre tiltak som skal fungere som hjelp for barn og unge i risiko, og i dette tilfelle traumeutsatte ungdom. Spørsmålet blir videre om det er stor nok sjanse for å retraumatisere en ungdom på fritidsaktiviteten, og om man er villig til å bruke mer ressurser til å forbedre kvaliteten på oppfølgingen. Akkurat dette er et dilemma som vil skape ulike reaksjoner, men som jeg personlig synes er en diskusjon som er verdt å ta.

Det er ingen tvil om at mestring er en viktig nøkkelfaktor for traumer og rehabilitering videre. I artikkel 3 kommer det frem at «flow» eller «flytsonen» som det heter oversatt til norsk er en modell som hjelper mennesker å oppnå et bemyndiget liv som legger til rette for vekst og bearbeidelse. Gjennom fritidsaktiviteter som ungdommen i dette tilfellet har en interesse for, vil være med å la de havne i flytsonen. De får en aktivitet som hjelper dem med å glemme alt det de har opplevd for en liten periode, der de får muligheten til å fokusere på sin egen mestringsevne. Selve relasjonen til andre på fritidsaktiviteten er her en faktor som vil stabilisere og øke sjansene for mestring. Det at ungdommen ser at det er en voksen som genuint er interessert i deres liv og at han/hun skal lykkes vil som også Lorentzen (2020) nevner gjennom sin beskrivelse av intersubjektivt samvær være med på å øke motivasjonen til ungdommen når det kommer til mestring. Like viktig er det å nevne Banduras begrep om mestringstro (self-efficacy) og betydningen av at ungdommen selv må være motivert til å fortsette. Ungdommens evne til å tro på egen mestringsevne er like essensielt. Hvis ikke denne troen er på plass er det vanskelig å få til en endring.

En traumeutsatt ungdom vil på den andre siden kanskje slite med både å tro på seg selv og kanskje troverdigheten for andre mennesker som prøver å hjelpe. Dette vil kunne spille inn på hvor vellykket resultatet av fritidsaktiviteten er for ungdommen. Igjen kan man trekke inn at man i hverdagen lett kanskje glemmer bagasje og stimuli, samt triggerer fordi man som oftest tenker at fritidsaktiviteten i seg selv har bare positive utfall i form av sosialisering, mestring, engasjement osv. En ungdom med lite mestringstro på seg selv vil igjen kunne ha en innvirkning på hvorvidt man finner mening med livet. I utgangspunktet hevder både artikkel 3 og 4 at fritidsaktiviteter gjennom både flytsonen og relasjon vil kunne bidra til at man skaper et engasjement hos ungdommer som vil påvirke troen på at det er en mening med livet. I artikkel 3 skriver forfatterne at en ungdom uttrykte at livet ikke alltid er lett, men at



fritidsaktiviteten i seg selv var med på å skape håp og motivasjon. Dette aspektet underbygger Antonovsky og hans tanker knyttet opp mot opplevelse av sammenheng som jeg nevnte i teorien. Relasjonen med voksne i fritidssammenheng vil kunne hjelpe ungdommer med begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet i livet og som videre vil ha en betydning i form av motivasjon og mestringsevne. Avgjørende faktor vil i dette tilfelle være hvor mye innsats den voksne legger i arbeidet, og også hva slags tilnærming han/ hun bruker (jf. ovenfra-og-ned eller nedenfra-og-opp fra artikkel 4).

## AVSLUTNING

Traumebevisst omsorg er en metode som er relativ ny. De fleste artiklene er til tross for det positive til metoden og dens videre bruk i fremtiden. Fokuset har i dag vært i forhold til institusjon og jeg håper at bacheloren vekker en interesse for å utforske bevisstheten av traumebevisst omsorg også på fritidsarenaen når det kommer til fritidsaktiviteter. I og med at perspektivet på traumer er komplekst gjør at man burde sette søkelys på traumebevisst omsorg i flere vinklinger. Når en jobber med sårbare ungdommer er det viktig å kunne sette seg inn i deres hverdag. Det er ikke tvil om at fritidsaktiviteter er aktiviteter som supplerer barn og unges hverdag med positive erfaringer, men i hverdagen glemmer man ofte at det finnes ungdommer som sliter med traumer selv om det ikke kommer til syne så ofte. På bakgrunn av dette vil mer forskning være av interesse.

Poenget er at det er en fare for å få retraumatisering som et resultat, og vil økt kunnskap og informasjon om traumebevisst omsorg hos de som holder fritidsaktiviteten kunne være med på å forhindre dette, og hjelpe til når triggere tar overhånd? Både atferd og relasjon har en viktig funksjon når det kommer til forebygging, men vil i tillegg utfordre mulighetene på hver sin måte i form av b.la den voksnes atferd, ungdommens atferd og hvor god relasjon man kan klare å få med hverandre. Vil ansettelse av mentorer som følger opp den enkelte traumatiserte ungdommen på fritidsaktiviteten være en løsning? Og skal man ta seg tid og råd til det når ungdommen allerede har et hjelpeapparat som i praksis skal være tilgjengelig?

## LITTERATUR

Aveyard, H. (2019). *Doing a literature review in health and social care—A practical guide*

(4. utg.). Open University Press.

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. (2019). *Hvordan bidra til barn og unges deltakelse i fritidsaktiviteter?*

[https://www.bufdir.no/Familie/Fattigdom/Veileder/Samarbeid\\_pa\\_tvers\\_av\\_sektorer/Hvordan\\_bidra\\_til\\_barn\\_og\\_unge\\_deltakelse\\_i\\_fritidsaktiviteter1/](https://www.bufdir.no/Familie/Fattigdom/Veileder/Samarbeid_pa_tvers_av_sektorer/Hvordan_bidra_til_barn_og_unge_deltakelse_i_fritidsaktiviteter1/)

\* **2 sider.**

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. (2020). *Fritidserklæringen.*

[https://www.bufdir.no/Familie/Fattigdom/Veileder/Samarbeid\\_pa\\_tvers\\_av\\_sektorer/Fritidserklaringen/](https://www.bufdir.no/Familie/Fattigdom/Veileder/Samarbeid_pa_tvers_av_sektorer/Fritidserklaringen/)

\* **1 side.**

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. (2021). *Organiserte fritidsaktiviteter- arena for medvirkning og demokrati.*

[https://www.bufdir.no/statistikk\\_og\\_analyse/oppvekst/samfunnsdeltakelse/fritidsaktiviteter/](https://www.bufdir.no/statistikk_og_analyse/oppvekst/samfunnsdeltakelse/fritidsaktiviteter/)

\* **3 sider.**

Bath, H. (2008). *The Three Pillars of Trauma-Informed Care.* 17(3), 17–21.

[https://www.hope.ms.gov/sites/mccj/files/Hope%20training%20January%202021/read\\_3%20Pillars%20of%20TIC.pdf](https://www.hope.ms.gov/sites/mccj/files/Hope%20training%20January%202021/read_3%20Pillars%20of%20TIC.pdf)

\* **4 sider.**

Bath, H. (2015). The Three Pillars of Traumawise Care: Healing in the Other 23 Hours.

*Reclaiming children and youth,* 23(4), 5–11.

[https://www.traumebevisst.no/kompetanseutvikling/filer/23\\_4\\_Bath3pillars.pdf](https://www.traumebevisst.no/kompetanseutvikling/filer/23_4_Bath3pillars.pdf)

\* **7 sider.**

Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The psychology of optimal experience.* Harper Perennial.

\* **303 sider.**

Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7. utg.). Gyldendal. \***272 sider.**

Kandidatnummer: 5179

Dyregrov, A. (2010). *Barn og traumer: En håndbok for foreldre og hjelpere* (2. utg.).

Fagbokforlaget. \* **Kap. 1 (4 sider), kap. 3 (15 sider)**

Erlandsen, E. (2021). *Fritidsmentor*. Stavanger kommune.

<https://www.stavanger.kommune.no/kultur-og-fritid/ungdom-og-fritid2/fritidsmentor/>

**\*1 side.**

Fosse, G. (2017). Ressurser i sosiale nettverk. I *Aktiv omsorg: Samspillet mellom kultur,*

*aktiviteter, helse og trivsel*. Fagbokforlaget. **\*223 sider.**

Holmes, J. (1993). *John Bowlby & Attachment Theory*. Routledge. **\* 1 side.**

Jacobsen, S. E., Andersen, P. L., Nordø, Å. D., Sletten, M., & Arnesen, D. (2021). *Sosial*

*ulikhet i barn og unges deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter: Betydningen av sosioøkonomiske ressurser, geografi og landbakgrunn* (Nr. 01; s. 88).

[https://samfunnsforskning.brage.unit.no/samfunnsforskning-](https://samfunnsforskning.brage.unit.no/samfunnsforskning-xmlui/bitstream/handle/11250/2728534/Sosial%2bulikhet%2bi%2bbarn%2bog%2bunges%2bdeltakelse%2bi%2borganiserte%2bfritidsaktiviteter.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

[xmlui/bitstream/handle/11250/2728534/Sosial%2bulikhet%2bi%2bbarn%2bog%2bunges%2bdeltakelse%2bi%2borganiserte%2bfritidsaktiviteter.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://samfunnsforskning.brage.unit.no/samfunnsforskning-xmlui/bitstream/handle/11250/2728534/Sosial%2bulikhet%2bi%2bbarn%2bog%2bunges%2bdeltakelse%2bi%2borganiserte%2bfritidsaktiviteter.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

**\* 1 side.**

Kvello, Ø. (2015). *Barn i risiko: Skadelige omsorgssituasjoner* (2. utg.). Gyldendal

Akademisk. \* **Kap. 2 (78 sider), kap. 5 (28 sider), kap. 6 (42 sider).**

Midtsundstad, A. (2018). Tilrettelegging av fritid—Hvor står vi? I D. Ofstad (Red.), *Fritid*

*sammen med andre: Tilrettelagte fritidstjenester i endring* (s. 14). Fagbokforlaget. \*

**173 sider**

Nordanger, D. Ø., & Braarud, H. C. (2017). *Utviklingstraumer: Regulering som nøkkelbegrep*

*i en ny traumepsykologi*. Fagbokforlaget.

NOU 2017:12. (2017). *Svikt og svik: Gjennomgang av saker hvor barn har vært utsatt for*

*vold, seksuelle overgrep og omsorgssvikt*.

Kandidatnummer: 5179

<https://www.regjeringen.no/contentassets/a44ef6e251cd443396588483e97402ab/no/pdfs/nou201720170012000dddpdfs.pdf> \* **1 side.**

Pettersen, R. C. (2008). *Oppgaveskrivingens ABC: Veileder og førstehjelp for høgstolestudenter*. Universitetsforlaget. \* **172 sider.**

Rienecker, L., & Jørgensen, P. S. (2013). *Den gode oppgaven—Håndbok i oppgaveskriving på universitet og høyskole*. Fagbokforlaget.

Ringdal, K. (2018). *Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (4. utg.). Fagbokforlaget.

RVTS Sør. (2022). *Traumebevisst ordliste*. <https://www.traumebevisst.no/ordliste/> \* **9 sider.**

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

Thommessen, C. S., & Neumann, C. B. (2019). *Gode hjelpere kjenner seg selv—Traumebevisst omsorg i arbeid med barn og unge*. Cappelen Damm Akademisk. \* **1 side.**

With, M. L. (2017). *Fritid*. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/fritid> \* **3 sider.**

Åm, H., & Frøyhaug, M. (2021). Dokumenter som kvalitative primærdata. I A. Tjora (Red.), *En smak av forskning: Bacheloroppgaven som prosjekt, prosess og produkt* (s. 177–185). Cappelen Damm Akademisk.

**Selvvalgt pensum: 1415 sider.**