Av Rolf Magnus Grung

Traumebevisst forståelse i arbeidet med utfordrende atferd

Utviklingshemmede er en gruppe som vi kan anta er mer utsatt for traumer enn befolkningen generelt. Traumebevisst forståelse fokuserer på tilknytning, potensielle følger av traumer og at dette har en effekt på hjernen. I 2018 etablerte VID Vitenskapelige høyskole og Enhet for funksjonshemmede i Sandnes kommune et samarbeidsprosjekt med fokus på hvordan en traumebevisst forståelse kan bidra til kvalitet i miljøarbeid.

I Sandnes kommune ønsket de å se nærmere på om et traumebevisst blikk på tjenestetilbudet til noen utvalgte brukere kan gi en ny forståelse, som kan bidra til kvalitet i miljøarbeid rettet mot personer med utviklingshemming. I dette prosjektet gjelder det spesielt i forhold til relasjonen i tjenesteytingen, og hvordan tjenestemottakerne regulerer sine erfaringer og inntrykk i hverdagen. Dette er viktige premisser for godt miljøarbeid, og krever forståelse fra tjenesteytere både på system og individnivå. Dette var utgangspunktet for et samarbeidsprosjekt mellom VID vitenskapelige høyskole og

Annette Eidesen. *Line Granberg.*

Enhet for funksjonshemmede i Sandnes kommune knyttet til å implementere traumebevisst forståelse i tjenestene til utviklingshemmede. Erfaringene så langt er svært positive.

Annette Eidesen og Line Granberg jobber begge som avdelingsledere i Enhet for funksjonshemmede i Sandnes kommune.

Eidesen er utdannet ergoterapeut fra Høgskolen i Trøndelag. I tillegg har hun videreutdanning i veiledning, erfaringsbasert ledelse og omsorg for aldersdemente – alle fra Universitetet i Tromsø. Nå er Eidesen i gang med en masterutdanning i medborgerskap og samhandling ved VID Vitenskapelige høyskole i Sandnes i Rogaland.

Granberg er utdannet vernepleier fra VID Vitenskapelige høyskole og har en videreutdanning i forebygging og håndtering av utfordrende atferd hos mennesker med utviklingshemming og autisme. Denne videreutdanningen er også fra VID Vitenskapelige høyskole.

Fra VID Vitenskapelige høyskole deltar høgskolelektorene Hanne Line Wærness som er vernepleier, og Oliva Teigland som er barnevernspedagog.

Traumebevisst forståelse

Traumer dreier seg ikke bare om store negative hendelser, som alvorlige ulykker, krig og overgrep. Også «mindre» negative hendelser som mobbing, manglede inkludering og problematiske oppvekstsvilkår kan beskrives som traumer. Det er sentralt at et traume må forstås individuelt – at folk reagerer ulikt på negative hendelser.

Traumebevisst forståelse har hatt et oppsving de senere årene, særlig innen psykisk helsearbeid og spesielt innenfor arbeid med barn og unges og psykisk helse. I arbeidet med personer med utviklingshemming er det derimot lite utforsket.

Traumebevisst forståelse baseres på kunnskap om hjernen, tilknytning og potensielle følger av traumer og personens utvikling. Det er tre grunnpilarer i denne måten å jobbe på – trygghet, relasjon og følelsesregulering. Forståelse av begrepet «toleransevindu» er også sentralt.

– Psykolog Dag Øystein Nordanger er en sentral fagperson og fagutvikler innen traumefeltet. Det sentrale er nettopp forståelsen av hva et traume er, og at traumer medfører endringer i hjernen, og at personalet må være bevisst dette. Et traume er en skade som kan oppstå både tidlig og sent i livet. Vi snakker om både fysiske og psykiske traumer. Traumer som oppstår i hjernens utviklingsperiode kalles for

utviklingstraumer. Traumer kan oppstå som følge av vold, overgrep eller omsorgssvikt og kan opptre dersom personen ikke har trygg støtte i omgivelsene til å regulere følelsene sine, sier Eidesen.

– Hvorfor er kunnskap om hjernen viktig i traumebevisst forståelse?

– Det er viktig å forstå hvordan hjernen reagerer ved fare og belastninger, og hvilke deler av hjernen som styrer ulike funksjoner. En arbeidsmodell som blir mye brukt i denne forståelsen, er den tredelte hjernen som består av sansehjerne, følelseshjerne og tenkehjerne. Disse tre reagerer på sin bestemte måte på de påkjenningene de utsettes for. I en normalt fungerende hjerne vil samarbeidet mellom de ulike delene være godt. Ved traumatisering blir balansen forstyrret og det kan komme til utrykk gjennom å vise redsel, skepsis, mistillit, unnvikelse eller uvennlighet i omgivelsene. Det vil derfor være viktig å se bak atferden og ha en forståelse av hva personer bærer på av vonde opplevelser som de ikke har kontroll på, sier Eidesen.

Nyere utviklingspsykologi og nevropsykologisk forskning viser sammenhenger mellom tidlige erfaringer – og utvikling av tilknytningsrelasjoner. Dette gjelder også i forhold til tilknytningspersoner. En person med svak eller skadet tilknytningserfaring kan ha vanskeligheter med å oppdage og uttrykke egne behov.

Personer med utviklingshemming har ofte behov for omfattende hjelp – i et helt livsløp. Utviklingshemming medfører i varierende grad svekket evne til å uttrykke seg om hvordan man har det. I en hverdag med mange tjenesteytere/omsorgspersoner kan kvaliteten på relasjonene bli svekket. I verste fall kan mangel på relasjonell kvalitet medføre traumer og svekket funksjonsnivå.

– Traumer kan føre til endringer i hjernen som igjen kan påvirke hvordan folk reagerer på ulike hendelser senere i livet, sier Granberg.

– Ett eksempel kan være når en av våre brukere er sint. Sinne kan da være et uttrykk for en traumereaksjon, ikke en villet handling. Sinnet sees da på som en slags «fight-flight»-reaksjon for å komme seg unna noe som oppleves farefullt. Traumebevisst forståelse i slike situasjoner handler om å se atferdsuttrykket som en reaksjon på et tidligere traume, og som utgangspunktet for å regulere brukeren tilbake i toleransvinduet, sier Eidesen.

– Når bør en traumebevisst forståelse anvendes som tilnærming i miljøterapeutisk jobbing med utviklingshemmede?

– Vi tenker at alle har behov for opplevelsen av å være trygg, ha gode relasjoner og få reguleringsstøtte når vanskelige følelser og tanker dukker opp, uavhengig av diagnose. Det å ha et traumebevisst blikk på uforståelig, uakseptabel eller vanskelig atferd som et smerteutrykk de ikke har kontroll over, samt se bak atferden og finne følelsen, og tenke at personen ikke er vanskelig, men har det vanskelig, er viktig i miljøarbeid, sier Granberg.

Er ikke vanskelig – *har* det vanskelig

– Når vi jobber traumebevisst er det sentralt at personalet tenker at brukeren har det vanskelig, ikke er vanskelig. Man møter atferdsuttrykket på en annen måte som kan påvirke hvordan vi forstår og møter situasjonen. Når vi møter en person som har det vanskelig, er fokuset rettet mot å skape trygghet – at personalet skal være

en trygghetsfaktor i relasjonen, sier Granberg.

Ved traumebevisst forståelse må personalet være bevisst kommunikasjon, hvilke krav og hvordan disse stilles, gi støtte og vise forståelse for hvorfor den utfordrende atferden forekommer. Det er også sentralt at personalet er bevisst seg selv og sin egen atferd – hvordan vi opptrer i møte med noen som har det vanskelig.

***«Er* ikke vanskelig, *men* har det vanskelig.»**

Refleksjonsgrupper

– En viktig del av prosjektet med å implementere traumebevisst forståelse er refleksjonsgrupper. En refleksjonsgruppe er et samlingspunkt for personalet hvor de sammen med ansatte fra VID reflekterer rundt egen praksis. Dette kan være refleksjoner på egen væremåte, egne reaksjoner og refleksjoner knyttet til nylige hendelser. Når en utfordrende situasjon gikk bra – hva var det vi gjorde som gjorde at situasjonen løste seg på en fin måte? Personalet reflekterer rundt dette sammen. I slik refleksjon ligger det mye læring, sier Eidesen.

– I tillegg blir vi mer bevisst eget toleransevindu gjennom å reflektere sammen i disse gruppene. Med toleransevindu menes grensene for hvor mye det enkelte menneske tåler av ulike utfordringer. Enhver sitt toleransevindu er forskjellig, og det er ikke slik at alle skal gå inn i alle situasjoner, sier Granberg.

– Prosjektet har hatt en positiv effekt på personalets trivsel ved at tilnærmingen og forståelsen har gitt arbeidshverdagen ytterligere mening. Det har gitt personalet et nytt syn på utfordrende atferd. Det å se på den utfordrende atferden som et resultat av et tidligere traume og dets effekt er noe annet enn å se på den utfordrende atferden som en villet handling, sier Eidesen.

– Man får en annen forståelse for det som skjer, og klarer å jobbe på en helt annen måte, sier Granberg.

Resultater

Innføringen av traumebevisst forståelse har gitt gode resultater. Før prosjektet startet opplevde ansatte daglige utfordringer, men underveis i prosjektet er det registrert at det kan gå uker mellom hver gang utfordrende situasjoner oppstår, sier Granberg.

For de ansatte har prosjektet betydd muligheten til å møte situasjoner/brukere med en ny forståelse gjennom kunnskap om traumer og viktigheten av trygge relasjoner. De pårørende gir også uttrykk for at de er veldig fornøyde med at Enhet for funksjonshemmede har fokus på kompetanseheving knyttet til forebygging av utfordrende atferd.

– En av de pårørende sa til meg at det betydde mye for henne at personalet ikke ser på sønnen hennes som vanskelig, men at de ser på utfordrende atferd som et tegn på at sønnen hennes hadde det vanskelig. Hun var veldig fornøyd med dette fokuset i miljøarbeidet med sønnen hennes, sier Eidesen.

Når avsluttes samarbeidsprosjektet, og kommer det en prosjektrapport?

– Prosjektet avsluttes med en prosjektrapport i slutten av oktober. Vi er allerede i gang med å tenke ut en fortsettelse, avslutter Granberg.

LITTERATURANBEFALINGER

Om du ønsker å lese mer om traumebevisst omsorg anbefales:

BØKER:

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

Kvello, Ø. (2015). *Barn i risiko. Skadelige omsorgssituasjoner.* Oslo. Gyldendal Akademisk

ARTIKLER – FRITT TILGJENGELIG PÅ NETTET:

Nordanger, D. Ø. & Braarud, H. C. (2011). Kompleks traumatisering hos barn: En utviklingspsykologisk forståelse. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening,* 48, 968–972.

Nordanger, D. Ø. & Braarud, H. C. (2014). Regulering som nøkkelbegrep og toleransevinduet som modell i en ny traumepsykologi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening,* 51, 530–536.

NETTSIDE:

Regionssenteret for vold og traumatisk stress (RVTS) - https://rvts.no/