

Vold kan føre til:

- Akutt traume
- Vedvarende traumatisering
- Varig endring av selvfølelse og initiativ
- Endring av personlighet og følelsesliv
- Fysisk og psykisk sykdom

Akutt krise, traumatisering

- Sterk emosjonell smerte, angst og uro
- Kaotiske tanker og forvirret oppførsel
- Handlingslammelse
- Nedsatt konsentrasjon og hukommelse
- Tankene om hendelsen kverner rundt i hodet
- Gjenopplevelse av ubehaglige sanseinntrykk
- Dissosiering

Akutte reaksjoner

- Automatisk smertedemping eller sterke smerter
- Forskjøvet tidsopplevelse
- Forstyrret persepsjon
- Generelt nedsatt oppmerksomhet og hukommelse i kombinasjon med knivskarp hukommelse for enkelt detaljer
- Kroppslige reaksjoner

Ny kunnskap om akutt intervensjon

- Høy aktivering bidrar til lagring av traumatiske minner: Viktig å roe ned.
- Ved sterke inntrykk tar det 6 timer før minnene ”festner seg” og lagres.
- Oppgaver som konkurrerer med ressursene i de samme hjerneområdene som brukes til å lage minnene, hindrer lagring.
- Søvn like etter hendelsen bidrar til lagring av traumeminner – det er bra å ikke sove!

Tidlig intervensjon

- Viktig å roe ned aktivering.
- Fokuser på fakta og informasjon i samtale like etter hendelsen.
- Respekter den som ikke har lyst å snakke om det som har skjedd like etterpå.
- Vent til etter den første dagen til å fokusere på sterke følelser.
- Det er ok å sove dårlig den første natten etter på.

Behov i en krisesituasjon

- Skjerming og beskyttelse
- Omsorg, å bli "tatt vare på"
- Informasjon og oversikt, at noen hjelper til å få orden i kaos
- Hjelp til å mestre dagen her og nå
- Informasjon om hva som skal skje framover

Hjelp til barn

- Informasjon om hva som skal skje nå
- Forklaring på reaksjoner
- Hjelp til å takle akutt ubehag, selvhjelpsmetoder, dataspill, musikk

- Informasjon om hendelsen
- Hjelp til å forholde seg til den traumatiske opplevelsen – hjelp til å snakke om "det verste"
- Videre hjelp til å dempe ubehag
- Hjelp til å håndtere aggresjon og andre vansker som skaper sosiale problem

Etterreaksjoner

- Angst og frykt
- Gjenopplevelser av det som skjedde
- Søvnforstyrrelser
- Selvbekreidelser og skyldfølelse
- Konsentrasjons- og hukommelsesvansker
- Økt irritasjon og sinne
- Tristhet
- Kroppslige plager
- Problemer i samspillet med omgivelsene
- Vansker med nærhet og seksualitet
- Utagerende seksuell aktivitet
- Selvskading
- Økt behov for kontroll
- Følelsesmessig nummenhet

Dissosiative tilstander

- Gjentatte alvorlige traume kan føre til utviklingen av personlighetsforstyrrelser, gjennomgripende endringer av personligheten. Dissosiering kan forstås som en beskyttelsesreaksjon mot å bli overveldet og ødelagt av u håndterlige og ekstremt smertefulle fysiske og psykiske opplevelser. Dette kan særlig være tilfellet ved ekstremt traumatiserende opplevelser i barndommen. Seksuelle overgrep mot barn ser ut til å være en stor risikofaktor.
- Ved dissosiative tilstander lagres ikke et traumatisk minne i sin helhet, men syns- hørsels- lukt- kroppsopplevelser og meningsinnholdet splittes opp i fragmenter som lagres fra hverandre i hukommelsen. Disse fragmentene kan dukke opp i bevisstheden i form av flashbacks og hallusinasjoner.

Opplevelse av sammenheng til tross for påkjenninger forutsetter:

- At personen får hjelp til å gjøre verden *begripelig*. At ytre og indre hendelser og reaksjoner blir sammenhengende, strukturerte og forståelige
- At hendelsen blir *håndterbar*. At den enkelte opplever at hun eller han har ressurser som skal til for å møte belastninger og utfordringer
- At det man opplever er *meningsfylt*. At det oppleves som meningsfylt å delta i aktiviteter som kan bedre på noe. At det er vits i å delta og engasjere seg for at noe skal bli bedre

Hva er formålet med samtalen (e)?

- Få mer informasjon? - Hvorfor det?
- Avdekke overgrep? - Hva med sikkerheten?
- Lindre barnets smerte gjennom å snakke? – Hvordan?

Rammen rundt samtalen

- Hensikten med samtalen
- Hvem er den voksne?
- Hva vet vi om barnet og barnets situasjon på forhånd?
- Hva skal vi gjøre på i samtalen, og hvorfor skal vi gjøre det?
- Hvor lenge skal vi gjøre hver ting
- Hvor mange ganger skal vi snakke sammen?
- Hva skal skje med det barnet forteller?

Rammene kan nesten aldri bli tydelige nok

Informasjon tilpasset utviklingsnivå (3-6 år)

- Tenker konkret og må ha konkrete beskrivelser av hva som skal skje
- Har kort tidsperspektiv
- Reagerer i tilknytning til rutinesituasjoner
- Lett å undervurdere barnets behov for konkret språk og beskrivelse av alle detaljer
- Allerede på dette utviklingstrinnet er barnet i stand til å begrense og avpasse sine reaksjoner og uttrykk i forhold til hvordan det tidligere er blitt reagert på

3-6 åringer

- Blir gradvis bedre i stand til å forstå enkle begreper, men tenker og snakker framdeles svært konkret.
- Er opptatt av *hvorfor* ting skjer
- Har lett for å overtolke situasjonsbestemte uttrykk fra de voksne

7- 12 åringer

- Opptatt av virkeligheten
- Spørsmål om årsak går over til å bli spørsmål om skyld
- Opptatt av hva som er rettferdig og hva som er "riktig"
- Kan vurdere seg selv utenfra og kan få sterk skyld og skamfølelse
- Kan lett ta ansvaret for å rette opp feil i familien
- Dersom ingen andre sørger for sikkerheten, tar barnet lett på seg ansvaret

7-12 åringen

- Økt evne til å tenke abstrakt og å lage hypoteser
- Opptatt av sosiale spilleregler
- Kan gruble mye
- Kan ha vansker med å tilpasse drømmer og ønsker det som er realistisk mulig
- Kan lett ta på seg rollen som trøster og formidler i familien
- Tar på seg ansvar for trygghet og harmoni eller avledning av konflikter
- Kan trenge fokus på sine egne løsningstanker
- Obs gutter og jenter kan ha ulike behov

Tenåringen

- Ofte stor evne til logisk tenkning og stor intellektuell kapasitet i kombinasjon med usikker kontroll med følelsemessig ubehag
- Kan løse følelsemessig ubehag med unnvikelse og flukt
- Står og vipper i grenselandet mellom selvstendighet og avhengighet
- Kan forstrekke seg når det gjelder ansvar og selvstendighet

Hva sier barna

- Ønsker ofte å presentere sine opplevelser
- Opptatt av at volden og konfliktene skal opphøre
- Trenger at opplevelsene blir "gjort virkelige"
- Trenger å få vite at reaksjonene de har er "normale"
- Vil kunne være trygge hjemme
- Ønsker samtaler med voksne som er aktive, tydelige og som tar ansvaret for å snakke om "det verste"
- Trenger samtaler med tydelig form og hensikt

Hjelpemidler i samtalen

- Eventyr, gjerne med dialog
- Arbeidsbok, "huske bok" til å ta med fra gang til gang
- Bilder og bildefortellinger (over broen)
- Tegning av følelser, hvor gjør det vondt inne i meg
- Dikte slutt på historien
- Trygt sted

Selvhjelpsmetoder

- En modig tanke
- Skrive øvelser (sammen med en voksen)
- Tankestopp
- Skrive ned, tegne marerittet
- Skjermteknikken
- Flytte fokus, 54321

Har gutter og jenter ulike behov?

- Flere jenter enn gutter har nytte av å snakke om og hjelp til å reflektere rundt problemene
- Jenter brukere oftere språket som et middel til kontakt, og til å få bekreftelse
- Gutter har oftere nytte av aktiviteter og konkrete råd
- Har vi en skapt en støtte- og behandlingskultur som bare møter jentenes behov?