

BØRN OG UNGE
Aarhus Kommune



PROFESSIONELLES ROLLE I MØDET MED **PTSD-RAMTE** BØRN OG UNGE

EN KROPSTERAPEUTISK TILGANG

INDHOLDSFORTEGNELSE

- 3 En hverdag med PTSD
- 4 Fokuseret PTSD-indsats i Gellerup/Toveshøj
- 5 'Krop, koncentration og læring' – en kropsterapeutisk tilgang
- 7 METODENS TEORETISKE FUNDAMENT**
- 7 Hjernens funktioner og niveauer
- 11 PRAKTISKE ØVELSER OG ANBEFALINGER**
- 11 Professionelles møde med PTSD-ramte børn og unge – et relationsarbejde
- 11 Forudsigelighed, gentagelse og enkelthed
- 13 Fysisk og psykisk træning
- 13 Grounding (øvelse 1 og 2)
- 14 Centrering (øvelse 3)
- 14 Afgrænsning (øvelse 4, 5 og 6)
- 15 Nærværstræning og autenticitet
- 15 'Vejrmelding': (øvelse 7)
- 15 Nærvær
- 16 Orden i værktøjskassen
- 16 At kunne mærke sig selv
- 16 Tydelighed og nærvær
- 17 Familiens rolle
- 18 Opfølgning på træningen
- 19 Afrunding
- 19 Inspiration til yderligere læsning

EN HVERDAG MED PTSD

(POST TRAUMATIC STRESS DISORDER)

Traumer kan have alvorlige konsekvenser for børn og unges adfærd og påvirker ofte deres trivsel. Det kan være svært at håndtere for både den PTSD-ramte, men også for omgivelserne, der ikke altid forstår den traumatiseredes reaktioner. Dette introduktionshæfte sætter fokus på, hvordan man som professionel bedst møder disse børn og unge.

De fleste kender følelsen af, at kroppen er i beredskab, og adrenalinen pumper efter en voldsom oplevelse. Når faren er drevet over, falder beredskabet, og kroppen stabiliseres. PTSD-ramte børn og unge har imidlertid befundet sig i denne hævede alarmtilstand så længe, at kroppen og hjernens naturlige balance ikke længere fungerer. Beredskabet er derfor konstant højt. Tilstanden er meget belastende for den PTSD-ramte og kan betyde:

- Fysisk udmattelse.
- Tilbagevendende genoplevelse af den traumatiske hændelse.
- At barnet/den unge undgår indtryk, der associeres med traumat.
- Evnen til at orientere sig svækkes.
- Evnen til at handle passende i forhold til omgivelserne påvirkes. Det kan fx betyde meget kraftige reaktioner i situationer, hvor andre ikke ville reagere/lade sig påvirke.

- Børnene/de unge kan ofte ikke nås med almindelig samtale, når de først er i forhøjet alarmberedskab.

Undersøgelser viser yderligere, at børn og unge med PTSD-ramte forældre, der fx har oplevet krig, tortur, vold og/eller ulykker, har stor risiko for at blive sekundært traumatiserede. Sekundær traumatisering er ikke nogen egentlig diagnose, men børn og unge, der er vokset op med forældre i konstant forhøjet alarmberedskab og eventuelt udadreagerende adfærd, kan ofte udvise samme symptomer. Det skyldes, at forældrene på grund af deres lidelse ikke har været i stand til at skabe rammerne for en tryk og stabil opvækst for barnet. Derfor bør sekundært traumatiserede børn og unge behandles som andre PTSD-ramte. Hvis børn og unge med PTSD ikke hjælpes til at håndtere udadreagerende adfærd, kan det have negativ effekt på deres udvikling, skolegang og evne til at opbygge sunde sociale relationer.

FOKUSERET PTSD-INDSATS I GELLERUP/TOVESHØJ

Med henblik på at hjælpe disse børn og unge har Socialforvaltningen og Børn og Unge afviklet et metodeudviklingsprojekt med særligt fokus på sekundært traumatiserede drenge i alderen 10-14 år. Hensigten har været at træne målgruppen i at håndtere deres udadreagerende adfærd og permanent forhøjede alarmberedskab samt forebygge heraf affødte konflikter.

Det vurderes, at den fokuserede træning af målgruppen kan have en kriminalpræventiv effekt, da PTSD-ramte unge er i fare for at udvise risikoadfærd.

I første omgang har metoden været afprøvet i en 5. og en 7. klasse på Sødalsskolen. Alle elever i de to klasser har deltaget i træningen, da det blev vurderet, at flere børn kunne have gavn af træningen uden nødvendigvis at have diagnosen PTSD. Derudover er både børn, unge og voksne i den lokale klub blevet undervist i metoden for at give en oplevelse af sammenhæng mellem den pædagogiske tilgang i skolen og klubben. Her havde man et større kendskab til, hvilke specifikke børn og unge, træningen burde målrettes, og derfor var det blot nogle udvalgte drenge i klubben, der deltog. Erfaringerne fra projektet viste, at træningen fungerer mest optimalt i 5. klasse, da hormonelle forandringer kan vanskeliggøre gennemførelsen af konstruktive træningsforløb.

I forlængelse af metodeudviklingsprojektet har projektlederne udviklet en metodehåndbog med beskrivelser af de øvelser, som anvendes i træningen med børnene. Med bogen følger også en dvd, hvor øvelserne demonstreres¹.

Dette introduktionshæfte til fagpersoner, der arbejder med PTSD-ramte børn og unge, skal ses som et supplement til håndbogen. Fokus er på den kropsterapeutiske indgang 'Krop, koncentration og læring'. Hæftet vil i kort form give forståelse for og viden om PTSD samt præsentere konkrete øvelser. Disse er specifikt målrettet professionelle med henblik på at ruste dem til mødet med PTSD-ramte børn og unge. Det anbefales, at man også læser metodehåndbogen.

'KROP, KONCENTRATION OG LÆRING' – EN KROPSTERAPEUTISK TILGANG

Det særlige ved 'Krop, koncentration og læring' er kombinationen af kognitiv og kropslig træning. Der arbejdes således ikke kun med de unges tankemønstre i forhold til deres udadreagerende adfærd, men også med deres evne til at identificere og sætte ord på den kropslige tilstand, de oplever.

Mere specifikt trænes barnets/den unges evne til at opfatte de reflektoriske bevægelser og de muskler, der aktiveres i forhøjet alarmberedskab. Denne træning er et redskab til at løse kropslåsning – en tilstand, der beskrives nærmere herunder. Derudover giver træningen barnet/den unge redskaber til at nedregulere et højt alarmberedskab uden at aktivere gamle traume-oplevelser.

Arbejdet foregår i flere etaper tilpasset, hvor meget det enkelte barn kan rumme af nyt materiale, og hvor meget låsningen af kroppen løsnes. Begrebet kropslåsning dækker den muskulære reaktion på et traume. Barnet/den unge er stærkt påvirket, og for at dæmme op for den indre uro vil kroppen som overlevelsereaktion enten spænde kraftigt op i musklerne eller give helt slip, så musklerne mister kraft og der sker en muskulær underspænding. Begge tilstande er

uhensigtsmæssige for kroppen og i træningen handler det derfor om med tiden at finde en passende muskulær spænding.

Hvis et traume ikke bearbejdes, vil musklerne forblive låste, og tilstanden vil blive mere kronisk som et værn mod lignende hændelser. Låsningen rækker - som uddybes senere - helt ned i hjernens laveste dele. Bearbejdningen foregår gennem simple, gentagne træningsforløb, som kan danne nye nervebaner. Øvelserne indebærer også, at barnet/den unge sætter ord på de kropslige reaktioner, han/hun oplever.

Med 'Krop, koncentration og læring' når man et lag dybere ned end ved almindelig kropslig træning. Fokus er i stor udstrækning på det lavpraktiske med afsæt i den nyeste viden om PTSD-ramte børns psykiske reaktioner. Grundantagelsen er, at man som professionel er

nødt til at møde PTSD-ramte børn og unge dér, hvor de er, for at hjælpe dem til at danne nye nervebaner. Træningen vil med tiden gøre dem bedre til at håndtere og regulere udadreagerende adfærd.

Introduktionshæftet er opdelt i seks afsnit. Indledningsvis uddybes det teoretiske fundament bag indsatsen, og hjernens funktioner og niveauer beskrives kort. Herefter gennemgås en række øvelser målrettet professionelle samt anbefalinger, som kan være til gavn i mødet med og under træningen af PTSD-ramte børn og unge. Da alle aspekter ved træningen er forudsætninger for hinanden, er kapitlerne ikke hierarkisk opbygget.

OPBYGNINGEN SER OVERORDNET SÅLEDES UD:

- Metodens teoretiske fundament - hjernens funktioner og niveauer
- Den professionelle møde med den PTSD-ramte unge – et relationsarbejde
- Fysisk og psykisk træning
- Nærværstræning og autenticitet
- Familiens rolle
- Opfølgning på træningen

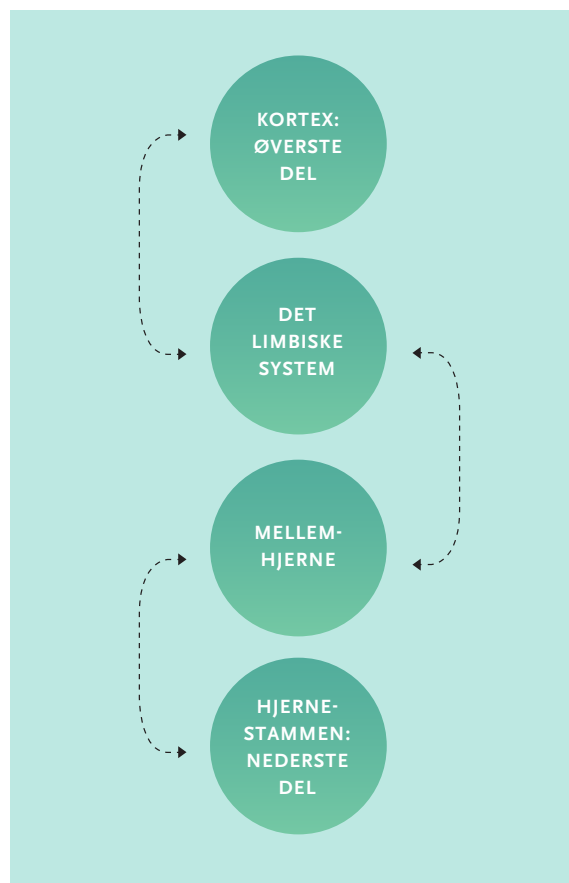
METODENS TEORETISKE FUNDAMENT

HJERNENS FUNKTIONER OG NIVEAUER

Ud over den kropsterapeutiske tilgang til traumatiserede børn og unge, tager metoden udgangspunkt i en Neuro-Dynamisk Tilgang (NDT). Den opererer ud fra forskningsbaseret viden om, hvordan den menneskelige hjerne udvikles, afviger og forandrer sig i forbindelse med skadelige udviklingsoplevelser som PTSD. Denne viden er et nyttigt redskab, når man skal vurdere, hvilke træningsinterventioner barnet/ den unge skal tilbydes.

På de næste sider følger en overordnet beskrivelse af hjernens udvikling og måde at fungere på.

Hjernen er hierarkisk organiseret og kan en smule forenklet deles op i fire niveauer, som skitseret overfor:



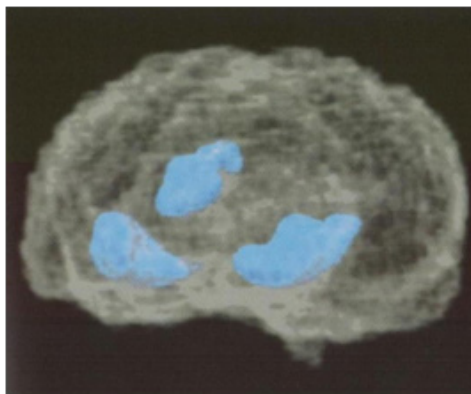
Alle sanseindtryk når først hjernens lavere niveauer - hjernestammen og mellemhjernen. På disse niveauer reguleres simple funktioner som vejrtrækning, blodtryk, puls og kropstemperatur. Primære sanseindtryk - som fx lyd, lys, berøring og lugt – registreres også her, hvor alt fungerer på et ubevidst plan. Per refleks bevæger indtrykkene sig videre op i Det Limbiske System, som er et højere og mere komplekst lag. Her bliver sanseindtryk sammenlignet med tidligere dannede erfaringer. Det Limbiske System beskrives også som den emotionelle del af hjernen, da det er her de følelsesmæssige reaktioner på sanseindtryk reguleres. Herfra fortsætter signalerne op til Kortex, hvor funktioner som sprog og konkret og abstrakt tænkning hører til. Der foregår altså en konstant og kompleks kommunikation mellem de forskellige niveauer i hjernen, som sikrer et naturligt og passende reaktionsmønster i forhold til de ydre indtryk, vi møder.

Hjernens niveauer udvikler sig i sekvenser fra barnet er 0-15 år. Vokser barnet op i trygge omgivelser og mødes med alderssvarende krav i forhold til normalt

samvær, vil hjernen forbinde sig korrekt, og barnet vil møde verden på en passende og naturlig måde. Er et barn derimod udsat for én eller gentagne traumatiserende oplevelser, vil hjernen automatisk omorganisere sig for at finde den bedst mulige overlevelsesstrategi som værn mod lignende trusler fremover.

Hos tidligt traumatiserede børn vil hjernestammen udvikle sig anderledes på grund af traumat. Da hjernestammen er grundlaget for den videre udvikling af hjernens højere lag, vil disse også være kraftigt påvirkede af afvigelse. Barnet udvikler et permanent stærkt forhøjet alarmberedskab, selvom det ikke længere udsættes for nogen - for omverdenen synlige - trusler. Det forhøjede alarmberedskab betyder, at systemet 'overmættes' og får vanskeligt ved at behandle indtryk passende. Reaktioner på indtryk sker, før signalet overhovedet når hjernens højere dele, som normalt tilpasser vores reaktioner til situationen. Derfor kan en PTSD-ramt reagere meget kraftigt og aggressivt på, hvad andre vil betegne som 'uskyldige' sanseindtryk eller stimuli.

En hjerne i forhøjet alarmeredskab vil set gennem en PET-scanner være blå som på nedenstående billede.



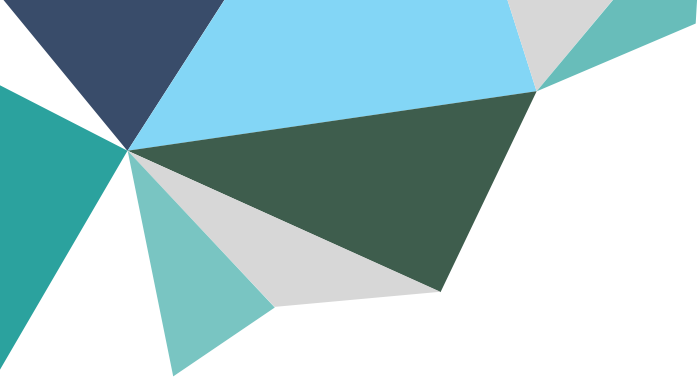
Som beskrevet påvirker det forhøjede alarmeredskab barnets evne til at fungere sundt i forhold til sine omgivelser. Reaktionsmønstrene kan inddeles i tre kategorier:

REAKTIONSMØNSTRE I FORHØJET ALARMBEREDSKAB

FLUGT: At flygte fra truslen i en erkendelse af ikke at kunne overvinde den.

FRYS: At blive handlingslammet. Denne reaktionsmåde kendes også fra dyreverdenen, hvor dyr i visse situationer 'spiller døde', så angriberen narres til at tro, at byttet er overvundet.

KAMP: At angribe eller at forsøge at overvinde den trussel, man udsættes for, ved at yde modstand.



Reaktionsmønstrene kan beskrives som overlevelsesstrategier. De er vigtige og hensigtsmæssige, når vi bliver udsat for en reel fare eller trussel. For PTSD-ramte, der oplever et konstant eller ofte forhøjet alarmberedskab uden nogen egentlig trussel, kan reaktionsmøn-

strene imidlertid være problematiske i forhold til at begå sig i normale omgivelser. Derfor er grundlæggende træning af barnets modtagelse af signaler i hjerne- stammen afgørende for skabelsen af nye nervebaner og dermed også nye reaktions- og adfærdsmønstre.

OVERORDNET KAN DER FREMHÆVES TRE SÆRLIGE FOKUSPUNKTER I FORBINDELSE MED STØTTE TIL EN POSITIV UDVIKLING FOR PTSD-RAMTE BØRN OG UNGE:

1. Afdækning af barnets/den unges situation.
2. Træning af ressourcepersoner omkring barnet/den unge.
3. Iværksættelse af en række fokuserede fysiske og kognitive træningsaktiviteter til styrkelse af hjernens sunde potentiale med henblik på at etablere nye nervebaner.

PRAKTISKE ØVELSER OG ANBEFALINGER

PROFESSIONELLES MØDE MED PTSD-RAMTE BØRN OG UNGE – ET RELATIONSARBEJDE

PTSD-ramte har ofte vanskeligt ved at knytte sig til andre. Derfor kan mødet med disse børn og unge være udfordrende, og flere professionelle oplever, at det kræver meget at rumme målgruppens reaktionsmønstre og adfærd. En tillidsfuld relation mellem den voksne og barnet er imidlertid forudsætningen for, at der kan skabes forandringer, og for at barnet vil lade den voksne støtte sig i at optræne de grundlæggende færdigheder, det behøver i kontakten med omverdenen. Etableringen af relationen er en krævende opgave, og det er afgørende, at den professionelle selv er klædt ordentligt på til opgaven.

PTSD-ramte børn og unge kan reagere voldsomt ved uventet fysisk berøring. Derfor er den professionelle måde at nærme sig barnet/den unge på afgørende for den efterfølgende kontakt. I begyndelsen kan det være nødvendigt at holde en respektfuld afstand til barnet/den unge. Når der er opbygget tillid, kan man spørge om lov til fx at foretage en meget præcis berøring på ikke sårbare steder. Nogle børn og unge er også direkte traumatiserede af overgreb. I disse tilfælde er det særligt nødvendigt at spørge om lov inden

nogen form for fysisk kontakt. For nogle kan øjenkontakt ligeledes være meget intimiderende. Generelt er det derfor vigtigt at fornemme, hvor den PTSD-ramte er. Grænserne for fysisk tilnærmelse kan naturligvis også være afhængige af kulturel baggrund. Skal barnet/den unge fatte tillid til den voksne og træningen, må træningen have en klar struktur, og den professionelle bør altid italesætte, hvad der skal ske, inden en øvelse begynder. Det kan fx være en god idé at have en fast 'starter' i form af en kop te eller en opsamling på, hvordan det er gået siden sidst.

FORUDSIGELIGHED, GENTAGELSE OG ENKELTHED

PTSD-ramte børn og unge skal mødes med velkendte rammer, gentagelse og enkelthed. Efterleves dette i træningen, skal børnene ikke bruge energi på at aflæse konteksten, og hvad der nu skal ske. De undgår derved at komme i unødigt hævet alarmberedskab. Fornyelser kan skabe stor usikkerhed, sætte pres på nervesystemet og forårsage voldsomme reaktioner, der blokerer for indlæring. Er rammen derimod velkendt og indholdet enkle gentagelser, slapper nervesystemet mere af. Barnet/den unge kan på den måde også være med til at huske på strukturen, og det giver tryghed. Helt konkret betyder det fx, at mu-

sikken, ordene og øvelserne altid er den/de samme. Gentagelsen er med til at opbygge nye positive erfaringsprocesser hos den PTSD-ramte.

Ændringer af nervebaner og træning af den kognitive del af hjernen tager imidlertid lang tid, og man kan først forvente resultater efter længere tids træning. De konkrete øvelser målrettet børn/unge findes som nævnt i den håndbog, som er udarbejdet på baggrund af metodeudviklingsprojektet².

På de næste sider følger anbefalinger til mødet med PTSD-ramte børn og unge samt centrale øvelser til træning af ressourcepersonerne omkring barnet/den unge. Hensigten er at tilbyde en 'kropslig værktøjskasse'. Skal man som professionel kunne forstå virk-

ningen af træningen, er det nødvendigt selv at have en kropslig forståelse for nogle af de grundlæggende øvelser, som børnene/ de unge præsenteres for i træningen.

Disse enkle øvelser kan derudover være afgørende i forhold til at forebygge både fysisk og psykisk udbrændthed hos den professionelle.

² www.aarhus.dk/PTSD.

FYSISK OG PSYKISK TRÆNING

Mennesker med PTSD er som nævnt meget følsomme over for stimuli - især uventede stimuli. De føler sig hurtigt i fare og reagerer med kamp eller flugt. Det er derfor altafgørende, at den professionelle er bevidst om sine egne fysiske og psykiske udtryk og er i stand til at kontrollere dem i mødet med målgruppen. Da PTSD-ramte børn og unge hurtigt fornemmer, hvis der er uro i kontakten, må den professionelle være i stand til at udstråle såvel kropslig og mental grounding som centrering. Kontrollen over egne udtryk gør det også nemmere for den professionelle at møde barnet/den unge med overskud og tålmodighed.

Lav hver af de nedenstående øvelser nogle minutter. Effekten vil kunne opleves, hvis øvelserne laves regelmæssigt og fokuseret gennem en længere periode.

GROUNDING

Når man som professionel er stresset og presset, kan det helt konkret gøre en stor fysisk forskel at flytte sit fokus til fødderne. Det skærper bevidstheden og giver et godt afsæt til at takle udfordrende opgaver. Grounding kan mindske både den mentale og kropslige uro i stressede situationer. Prøv fx de nedenstående øvelser.

Øvelse 1:

- Stå op og pres tæerne mod gulvet.
- Bevæg inderside og yderside af fødderne samt trædepude og hæl.

- Flyt vægten frem og tilbage fra den ene fod til den anden.
- Tænk på varme og tyngde. Forestil dig, at du har store fødder og står solidt på jorden.

Øvelse 2:

- Sæt dig på en stol og vip lidt frem og tilbage på sædepuderne.
- Mærk, hvordan du fylder stolen ud.

(Det er videnskabeligt bevist, at der udskilles et beroligende hormon kaldet oxytocin ved denne enkle øvelse.)

CENTRERING

Centrering handler om at mærke kraften i sit centrum, at kunne afgrænse den og anvende den konstruktivt. I bund og grund handler det om at blive bevidst om sine centreringsprocesser, så man kan bygge kraft op, holde på den og vælge at gøre brug af den om nødvendigt. Ved at følge nedenstående anvisning, kan du arbejde med din centrering. Der er særligt fokus på at få vægt og opmærksomhed ned i bækkenet.

Øvelse 3:

- Stå op. Mærk et område inde i maven ca. to fingerbredder under navlen. Her er dit centrum.
- Sæt dig ned og mærk sædepuderne.
- Bevæg dig fra side til side, mens du mærker det centrale område i maven under navlen.
- Skub ud med mavemusklerne og lav et træk tilbage med udgangspunkt i dit centrum.

AFGRÆNSNING

At mærke afgrænsning dækker både afgrænsning i fysisk og psykisk forstand. Har du en klar fornemmelse af din egen fysiske grænse, kan du mærke din krops rummelighed. Det gør det nemmere at regulere og rumme de indre følelser i mødet med et barn/en ung i forhøjet alarmberedskab. Afgrænsning betyder ikke at lukke af eller at afvise, men derimod at man som professionel er i stand til at bevare fatningen og nærværet i pressede situationer med udadreagerende børn og unge. Følgende øvelser styrker evnen til afgrænsning.

Øvelse 4:

- Stående løftes det ene ben opad/udad ca. en halv meter med hælen pegende opad.

Øvelse 5:

- Læg dig på siden med det nederste ben bøjet og det øverste strakt.
- Løft benet en halv meter med hælen pegende opad.

Øvelse 6:

- Stå i en døråbning
- Pres arme og ben udad. Slip igen.
- Gentag øvelsen nogle gange.

NÆRVÆRSTRÆNING OG AUTENTICITET

Ud over at kunne styre sin grounding, centrerung og afgrænsning i mødet med PTSD-ramte børn og unge, må man som professionel også være i stand til skabe et rum, der er præget af autenticitet, tryghed og nærvær.

At udtrykke autenticitet indebærer blandt andet også, at man som professionel fx tør være ærlig omkring, hvad der her og nu fylder rent mentalt. Dette aspekt er væsentligt, idet PTSD-ramte børn og unge er særdeles sensitive. De mærker, om du er nærværende, eller om dit fokus fx også er rettet mod ting af mere privat karakter. Det betyder naturligvis ikke, at personlige frustrationer og tanker skal fylde, men i nogle tilfælde kan det være nødvendigt, at den professionelle lægger ud med helt kort at nævne dem. Åbenhed sikrer oplevelsen af, at du er ærlig og til stede.

Det kan føles grænseoverskridende og uprofessionelt at vise sårbarhed som professionel, men det er centralt for relationen til den PTSD-ramte, at du tør være menneskelig og bringe dig selv i spil, da det bidrager til autenticiteten.

'Vejrmelding': (øvelse 7)

Det kan være brugbart at betragte ovenstående pointe som en slags 'vejrmelding'. Den voksne kan fx fortælle, hvor han/hun er på en skala fra 0-10 i forhold til uro i kroppen. Det kan være konstruktivt at sætte en 'overskrift' på uroen, så man undgår, at den fylder og skaber forkerte forestillinger, som forstyrrer mødet for den PTSD-ramte. Det kan også være en god idé at bede barnet/den unge om en tilsvarende 'vejrmelding'.

NÆRVÆR

For at kunne fremstå nærværende i mødet med den PTSD-ramte, er det yderligere vigtigt, at man som voksen er i stand til at rumme de følelser, der opstår i kontakten med den unge. Billedligt talt må bægeret ikke allerede være fyldt, da det vil påvirke den professionelles evne til at fastholde nærværet, hvis der ikke er plads til den PTSD-ramtes følelser.



Ovenstående trekant kan bidrage til et samlet billede af de elementer, som er centrale forudsætninger for at kunne skabe tillidsfulde relationer til målgruppen.

ORDEN I VÆRKTØJSKASSEN

Den professionelle har brug for en værktøjskasse, han/hun er tryk ved. Med værktøjskasse menes redskaber, arbejdsformer, teori og tilhørende forståelsesmodeller i forhold til målgruppen. Disse redskaber medvirker til at skabe og bevare overblikket i presede situationer samt til at sikre en bevidst tilgang til PTSD-ramte.

AT KUNNE MÆRKE SIG SELV

Den professionelle skal kunne centrere sig og fremstå autentisk ved at mærke og følge egne reaktioner samt vide, hvad han/hun tror på og mener.

TYDELIGHED OG NÆRVÆR

Den professionelle skal kunne være tydeligt til stede i kontakten med den PTSD-ramte, så der skabes fuld opmærksomhed mod barnet/den unge.

FAMILIENS ROLLE

Familien spiller en vigtig rolle i træningen af PTSD-ramte børn og unge - fx i forhold til, hvordan den imødekommer de forandringer, som børnene/de unge gennemgår under træningen. De har brug for, at familien og den øvrige omgangskreds viser forståelse for forløbet og bakker op om det.

Der er behov for mere viden om, hvordan familierne inddrages på en naturlig og konstruktiv måde. Det er dog stadig muligt at give nogle anbefalinger:

- Den lærer eller pædagog, som varetager træningen af barnet/den unge, kan fx aflægge et kort besøg hos familien med henblik på at skabe tillid. Det kræver stor ydmyghed, da familierne ofte er lukkede. Nogle forældre kan virke ret skeptiske. Vær opmærksom på, at eventuel skepsis og modvilje også kan handle om en generel utryghed i forhold til opholdstilladelse, job, sprog eller lignende.
- Fortæl kun ganske kort om træningen, da den ellers risikerer at fremstå abstrakt. Mød familien almenmenneskeligt og forklar, hvordan der arbejdes med barnet. Forældrene kan også spørges, om de har mærket forandringer hos barnet/den unge. Det kan være nødvendigt at tale med familien om, hvad der er svært derhjemme.
- Man kan også medbringe en cd med den musik, som anvendes i træningen. For nogle børn og unge vil den kunne skabe tryghed fx om aftenen, inden de skal sove.



OPFØLGNING PÅ TRÆNINGEN

Skal den positive udvikling sikres, må træningen af barnet/den unge vedligeholdes og gentages jævnligt. Det er en god idé, at de professionelle udarbejder en plan for træningen. Det skal blandt andet fremgå klart, hvem der har det primære ansvar i forhold til opfølgningen. Denne kan fx indebære, at ressourcepersonens viden om barnet/den unge videregives til andre involverede professionelle, så

alle har samme baggrundsviden og kompetencer til at fortsætte træningen.

Med henblik på at begrænse antallet af relationer, barnet/den unge skal forholde sig til, er det en mulighed at skabe en form for mentorrelation til en enkelt voksen, der er ansvarlig for, at træningen fortsætter og for kontakten til forældrene.

Det er væsentligt, at der er en generel forståelse for, at det tager lang tid at opnå en varig forandring og denne tålmodighed kan være krævende for den professionelle. At det øvrige personale bakker op om træningen og støtter den professionelle i arbejdet med den PTSD-ramte, er derfor alfa omega og en forudsætning for, at træningen kan fortsætte.

AFRUNDING

Som det fremgår, er det helt særlige ved netop denne metode den regelmæssige kropsterapeutiske træning af de PTSD-ramte børn og unge og princippet om, at professionelle selv må forberede sig kropsligt for at kunne gennemføre træningen.

Da disse børn og unge som beskrevet har befundet sig i et forhøjet alarmberedskab gennem længere tid, kan store og hurtige adfærdsmæssige forandringer ikke forventes. Det kræver derfor stor tålmodighed fra den professionelle at udføre og gentage træningen. Erfaringerne viser imidlertid, at denne gentagne indsats er uvurderlig, da der undervejs skabes et rum af orden og tryghed for børnene/de unge. Det giver mulighed for at etablere nye nervebaner, der gør den PTSD-ramte i stand til at rumme og modtage flere ydre stimuli, før han/hun går i forhøjet alarmberedskab.

Evnen til at respondere mere kognitivt end reflekstyret styrkes således. Barnet oplever med andre ord succes med at håndtere og orientere sig i forhold til omgivelserne.

Formår ressourcepersonen yderligere at udvise kropsligt og mentalt nærvær, empati og vedholdenhed, øges sandsynligheden for at etablere en tillidsfuld relation mellem barnet/den unge og den professionelle, der står for træningen. Det væsentlige er, at der hele tiden er en voksen, der tror på, at der kan ske ændringer, selvom det går langsomt. Der findes meget litteratur på området. Herunder gives forslag til bøger, hvori man kan søge mere viden.

INSPIRATION TIL YDERLIG LÆSNING

- Hvid, Tove (2005): **Kroppens fortællinger**, Modtryk, 1. Udgave, 10. Oplag.
- Hvid, Tove (1992): **Kroppens fortællinger i billeder**, Modtryk, 1. Oplag.
- Macnaughton, Ian (2004): **Body, Breath & Consciousness – A Somatics Anthology**, North Atlantic Books, Berkeley California
- Metodehåndbog udviklet på baggrund af metodeudviklingsprojektet: Fokuseret PTSD-indsats: www.aarhus.dk/PTSD

UDGIVET:

November 2013
1. udgave 1. oplag

UDGIVET AF:

Pædagogik og integration, Pædagogisk
Afdeling, Børn og Unge

LAYOUT:

Kommunikation, Børn og Unge, Aarhus
Kommune

TRYK:

Grafisk Service, Aarhus Kommune

REDAKTION:

Mathilde Ørts Ottosen, pædagogisk
konsulent

BIDRAGYDERE:

Kropsdynamiske psykoterapeuter Susanne
Mortensen (MPF), Otto Krag (MPF) og
Somatic Experiencing Practitioner,
Kropsdynamisk analytiker, Pia Rubærno
Fjellsted

