

# Traumer set med barn

“Traumer er måske den mest undgåede, ignorerede, undervurderede, afviste, misforståede og ubehandlede årsag til menneskelig lidelse”

Efter læsning af den unikke bog ”Traumer set med barnets øjne”, som netop er udkommet hos Dansk Psykologisk Forlag, er jeg enig i ovenstående citat af Peter A. Levine. Sammen med Maggie Kline har han skrevet den formodentlig mest omfattende bog om traumer hos børn og unge.

Bogen bevidner en meget stor teoretisk viden og praktisk erfaring hos forfatterne, der tydeligt brænder for at formidle til alle, der har kontakt med børn og unge: Hvad et traume er, hvad der kan udløse det, genkendelse af symptomer og adfærdsformer – og ikke mindst at forebygge og hele traumer.

Bogen dækker traumer bredt. Også aldersmæssigt har den hele spektret med, fra graviditet, spæd- og småbørn, til skolebørn og ungdomsårene.

Ingen undgår traumer gennem opvæksten. Forfatterne normaliserer traumer, samtidig med at de tager dem dybt alvorligt.

Traumer er defineret ved påvirkning af et individs nervesystem og ikke af selve hændelsen. Alt hvad der overvælder barnets evne til at handle, bearbejde stærke følelser og til at forsvare sig selv, kan give symptomer. Baggrunden for forståelsen af traumer er ud fra Paul MacLeans tredelte hjjerne: tænkehjernen, følelhjernen og krybdyrhjernen.

## Overbelastning af nervesystemet

Når noget opleves truende i en grad, som nervesystemet ikke kan rumme, og hvor kamp og flugt ikke er muligt, er fastfrysning den sidste chance. En form for lammelse (immobilitet), hvor der for at imødegå truslen, ophobes energi i nervesystemet. Midlertidig lammelse tjener til at dæmpe den ubærlige fysiske og følelsesmæssige angst, frygt, hjælpeløshed og smerte.

Det er denne energi, barnet har brug for støtte til at få frigjort, for at modvirke traumatisering. Positivt er, at kroppen har en naturlig evne til at frigive denne energi. Kroppen rummer løsningen. Det forudsætter nærværende og rolige voksne, der kan skabe rammer, inden for hvilke naturlig heling kan finde sted.

Først når barnet oplever sikkerhed, kan kroppen slappe af, opgive kontrollen og overgive sig til de iboende muligheder, den

har, til at afgive den overskuds- og overlevelses energi den opbyggede af nød, for at imødegå truslen.

## Traumer ligger i nervesystemet

Centralt er, at traumet ligger i nervesystemet, i fysiologien og ikke i selve begivenheden. Barnet har brug for hjælp til at sanse og fysisk mærke, hvordan det føler i kroppen. Hjælp til både at mærke ressourcer og belastninger uden at skræmmes. Hvordan føles knuden i maven, klumpen i halsen, spændtheden i brystet og det galopperende hjerte?

Sansningernes sprog er det eneste sprog, som krybdyrhjernen forstår. Fornemmelsen af et harmonisk selv er baseret på kroppens evne til at sanse og selvregulere. Traumer frarøver kropssansningen og kropsbevidstheden. Bogen formidler, hvordan voksne kan støtte kroppens naturlige helingsproces til at komme sig over traumer og genoprette barnets fornemmelse af sig selv.

Der skildres utallige lærerige og bevægende cases om børn og unges traumer – og forfatternes hjælp til forløsning heraf. Hvis symptomer på hyperarousal bliver kroniske, kan det ligne ADHD-symptomer, og forfatterne mener, at mange børn, der har været udsat for traumer, får fejldiagnoser og medicineres uhensigtsmæssigt. Problemadfærd bør ses i lyset af underliggende traumer.

Bogen skitserer trin for trin praktisk anvendelse af følelsesmæssig førstehjælp, i kølvandet på overvældende oplevelser. Fokus er på den ofte ignorerede “historie”, i selve kroppen, og mindre på talen om det hændte. Bogens eksempler viser, hvordan børn kan være belastet gennem flere år. Hvis ikke ladningen af et traume bliver forløst, vil det forblive låst inde i kropshukommelsen, og energien blokeres.

Emnemæssigt dækker bogen bredt, med særlig opmærksomhed på den tidlige udvikling og skolens væsentlige rolle til at bygge bro mellem hjerne og krop. Også umiddelbart uskyldige og nødvendige lægelige indgreb beskrives som en af de mest oversete kilder til traumer.

Det gentages ofte i bogen, hvor afhængige børn er af, at de

# ets øjne

voksne formår at bevare overblik, nærvær og iagttagelse af barnet – og at de hverken forcerer eller bremser de naturlige kropslige processer. Den voksne må registrere egne følelser i kroppen og tage sig tid til at berolige eget nervesystem, for at bringe sig i samklang med barnet. En for følelsesladet voksen, kan skræmme barnet mere, end selve overvældelsen. Eftersom evnen til at hele er medfødt, er den voksnes primære rolle, at hjælpe barnet med at få adgang til denne evne.

Bogen indeholder stor kreativitet og iderigdom til at arbejde med børn på forskellige alderstrin. Forebyggelsen og indsatsen kan gøres legende og levende, hvor både børnenes belastninger og ressourcer aktiveres på måder, hvor barnet ikke skræmmes, men støttes i at mærke sig selv.

“Den mest værdifulde kompetence set med vores øjne er evnen til at opleve og udholde indre sansninger bestående af både glæde og smerte uden at blive overvældet“. Tydeligere kan det vist ikke siges.

## En unik bog

Det er en lærerig, gribende, inspirerende og yderst tilgængelig bog, i al sin kompleksitet. Bogen er relevant for alle voksne, der har kontakt til og arbejder med børn og unge, såvel professionelle som lægfolk. Institutioner – skoler og sundhedsvæsen.

Som uddannet af Peter A. Levine i SE-metoden – Somatic

Experiencing, behandlingsfilosofien bag bogen – læste jeg bogen med dyb taknemmelighed og faglig berigelse. Må forfatternes humane forståelse at traumer brede sig, så børn og unges ofte uforståelige adfærd medtænkes i lyset af manglende selvforståelse og selvregulering, frem for den diagnosticering og medicinering, der er “løbet løbsk”. Forfatterne har formået at forvandle kompleks teori til virkelig anvendelig praksis. Traumer kan ikke alene heles, de kan også forebygges ved brug af de færdigheder, der beskrives i bogen.

Der er nogle overlap og gentagelser, helt ok. Det kan nok ikke undgås, med forfattere, der “brænder” for sagen. Bliv ikke forpustet af bogens sidetal, den fyldige indholdsfortegnelse giver mulighed for at finde det, du søger. I bogen refereres og henvises til utallige undersøgelser, som læseren kan gå videre med og der er en fyldig litteraturliste. Forfatterne skriver om heling både på det personlige, professionelle, familiemæssige, lokale, nationale og globale plan. De taler om samfunds kollektive nervesystemer – og de inddrager også det politiske niveau.

Advarsel: Du kan nok ikke undgå at komme i kontakt med din egen barndom og undervejs øve dig i at mærke dig selv. At kunne mærke dig selv indefra er en væsentlig ingrediens i samværet og arbejdet med børn og unge – i alle menneskelige sammenhænge. ■

Jane Bækgaard



## BOGDATA

Peter A. Levine og Maggie Kline: Traumer set med barnets øjne. Heling af traumer hos børn og unge. Dansk Psykologisk Forlag, 2012, 470 sider, 398 kr.