

- Kroppen "husker" vonde opplevelser

Barn og ungdom kan slite med plagsomme kroppslige reaksjoner etter traumatiske opplevelser. Senter for sorgstøtte ved A-hus har fått midler til et prosjekt der man ønsker å hjelpe denne gruppen til økt kroppsbevissthet og stressmestring. Målet er at de bedre kan kommunisere, forstå og komme seg etter det de har vært gjennom.

Tekst og foto: Kristiane M. Hansson

Det var en motivert prosjektgruppe bestående av pedagogisk psykologisk rådgiver Eline Grelland Røkholt, fysioterapeut Karen Therese Haugstvedt og 1. lektor Kari Bugge, samt deler av referansegruppen, psykiater Grethe Dyb og prosjektkoordinator i Landsforeningen Kristiane M. Hansson, som møttes på Høyskolen i Oslo i januar, for å starte opp det to-årige sorgstøtteprosjektet

"Barn, sorg og stressmestring". Målgruppen vil være barn og ungdom i alderen 3-18 år i Oslo og Akershus som har opplevd å miste foreldre eller søsken på en brå, uventet og traumatisk måte.

Sliter med ettervirkninger

Prosjektleder Bugge forteller at barn og ungdom som har opplevd traumatiske dødsfall ofte er plaget med angst. De kan ha problemer med å styre, kontrollere og modulere følelser tilpasset nåtids situasjon, og derved bli overveldet av ubehagelige minner og følelser. Derfor sliter mange barn og ungdom med ettervirkninger i lang tid etter tapet. Hos mange innvirker dette på deres velvære, skoleprestasjoner og på lang sikt deres psykiske helse, sier Bugge, som har lang erfaring med sorg- og kriserammede barn gjennom blant annet jobben som leder for sorgstøttesenteret på A-hus. Her driver de årlig 20 ulike sorggrupper og hjelper omtrent 100 barn og unge med bearbeidingen av det de har opplevd.

Mangler verktøy

De tre hovedgruppene av kroppslige reaksjoner etter et traume er økt fysiologisk respons (som gir uro, konsentrasjonsproblemer og søvnforstyrrelser), gjenopplevelser (ubehagelige minner som gir angst/panikkangst, søvnforstyrrelser) og unngåelse (som gir økt aktivitet,

unngåelse av tema, rusproblemer etc.)

- Per i dag har vi ikke utviklet metoder for å hjelpe barn og ungdom med fysiologiske responser på traumatiske tap, og det er dette vi ønsker vi å gjøre noe med nå. Det finnes jo i dag kognitive metoder, mens vi ønsker å ta utgangspunkt i kropp/atferd og gi forståelse til ubehag og hvordan mestre ubehaget på nye måter. Vi vil lære barn og ungdom å gjenkjenne og kontrollere ubehagelige følelser, samt lære dem å dempe uro og stress ved teknikker for avspenning og økt konsentrasjon. Så må metodene evalueres og justeres slik at vi kan være sikker på betydningen og opplevelsen av å delta i tilbudet, forteller Bugge.

Spre kunnskap

Dersom prosjektgruppen lykkes vil tilbudet kunne få stor betydning for kriserammede barn og ungdoms opplevelse av trygghet, egen mestring og psykiske helse. Prosjektgruppen håper også å kunne spre den utviklede kunnskapen og erfaringen til andre deler av Norge, hvis det viser seg at utprøvingen av metodene gir gode resultater. Det er på landsbasis ca. 3000 barn som opplever traumatiske dødsfall i nær familie hvert år. Ønsker du å lese mer om Senter for sorgstøtte ved A-hus finner du mer informasjon på deres nettsider www.ahus.no og interesserte kan sende mail til sorg@ahus.no.



Bidragsyttere i prosjektet f.v: Eline Grelland Røkholt, Grethe Dyb, Karen Therese Haugstvedt og Kari Bugge. Ikke tilstede: veileder Sølvi Helseth.