

Kriser kan bygge motstandskraft

Som omsorgsgivere kan vi gjøre en rekke ting for å hjelpe barna våre med å tåle utfordringer i livet. Kunnskap om hvordan stress kan bygge motstandskraft kan hjelpe oss på veien.

| Av Mari Kjølseth Bræin, psykologspesialist

Koronapandemien har skaket oss ut av våre rutinepregede liv. De fleste trives best med det som er kjent og forventet i livet. Med pandemien ble veldig mye tatt ut av vante rammer, og mange fikk nye utfordringer.

Kriser og utfordringer kan gi mulighet for vekst, men også for økt sårbarhet. Det handler blant annet om hvilken type stress vi utsettes for og om utgangspunktet til den enkelte. Fosterbarn har måttet tåle store omveltninger i livet, og viser stor kapasitet til overlevelse, men de kan også være spesielt sårbare for stress og endringer. Vi voksne gjør mye for å hjelpe våre barn til å tåle endringer, og det kan være ekstra krevende for de som har med seg en sårbarhet fra tidlige livssituasjoner eller opplevelser.

Dette gjelder for mange barn i fosterhjem, men med bevisste voksne som gir god støtte og hjelp til å mestre situasjonen, kan de få nye erfaringer som gjør dem bedre rustet til å takle fremtidige utfordringer i livet.

Barn i fosterhjem

Mathilda har bodd hos Tom og Mette i litt over ett år,

et år preget av opp- og nedturer. De har hatt en bratt lærings-kurve både hva gjelder egne og jentas reaksjoner. Å bli kjent med Mathilda var en berikelse, men det hadde også vært krevende dager hvor de ble skremt av ansvaret de hadde tatt på seg. Heldigvis var de en del av et godt fungerende team som sammen fant gode løsninger i hverdagen.

¹Mathilda stortrives på skolen, hun har venner og mestrer det faglige godt. Hun har en god relasjon til assistenten som følger henne opp tett for å forebygge situasjoner der hun mister oversikt og opplevelsen av kontroll. Spesielt vanskelig er det i overgangssituasjoner som fra friminutt til undervisning, i situasjoner der det blir stilt krav til henne, eller når det oppstår plutselige endringer i hverdagen. Da kunne hun plutselig endre seg fra en flink og morsom elev, til å bli kranglete, kverulerende og uforutsigbar. Men, lærerne kjenner henne godt nå, og vet at når de beholder egen ro, hjelper henne i overganger og tilpasser forventingene til jentas dagsform, så går det stort sett greit.

Det hadde vært en god utvikling de siste månedene. Men, så kom koronaen. Skolen stengte, håndballtreningen ble avlyst, og svømmetreningen med støttekontakten uteble. Hverdagen som fungerte så godt, ble plutselig snudd på hodet. Allerede de første dagene merket fosterforeldrene en amper stemning i huset. Mathilda møtte ikke til frokost, hun ble liggende i senga med chrome-boken til langt på dag, så stort sett på Youtube-klipp, og nektet å gå i gang med de digitale skoleoppgavene. Fosterforeldrene kjente en økende uro, og de følte seg plutselig helt alene med alt ansvaret. Hvordan skulle dette gå?

Pandemien har gitt oss økt bevissthet om at vi ikke vet hva morgendagen bringer, og at vi mennesker raskt kan tilpasse oss nye situasjoner. Barn som bor i fosterhjem har ofte erfaring med dette og kan lære oss mye om overlevelse. For pandemien er ikke den første utfordringen barn som

- OM FORFATTERENE -

| MARI KJØLSETH BRÆIN er psykologspesialist ved RVTS øst. og er ansvarlig for kompetansehevingsprogrammet Traumesensitivt barnevern. Hun har bidratt som fagekspert i prosjektet «pedagogikk for fosterhjem» nylig publisert på Norsk Fosterhjemsforenings hjemmeside.





bor i fosterhjem opplever. For mange har livet bestått av hyppige endringer, uforutsigbare og skremmende hendelser, tap og krenkelser som har medført alvorlig stress – og som overgår det de fleste av oss opplever i forbindelse med pandemien.

Tilpasninger i stressresponsystemet

I dag vet vi at alvorlig stress kan medfører *nevrologiske tilpasninger* i kroppens stressresponsystem (Teicher, 2016). Dette systemet starter dypt i hjernen og sonderer terrenget for fare, sånn at vi kan reagere kjapt og effektivt ved behov. Stressresponsystemet reagerer både på ytre potensielle trusler og indre trusler (smerte) og forteller deg at du må fokusere og reagere. Sonderingen etter fare og aktiveringen som settes i gang er automatisk og refleksiv. Det sympatiske nervesystemet styrer aktiveringen ved å øke herteslagene, blodtrykk og pust. Glykose

“ I dag vet vi at alvorlig stress kan medfører nevrologiske tilpasninger i kroppens stressresponsystem.”

frigjøres i muskler og gir økt muskeltonus. Sansene blir hypersensitive, slik at vi bedre kan lukte, se, høre og smake faren. Dopamin, adrenalin og noradrenalin frigjøres, og et aktivt forsvar slik som kamp-, flukt- og "frys"-responsen settes i gang. Dersom faren er overveldende og ikke er mulig å unngå, for eksempel under en voldtekt, kan hjernen skifte til en mer passiv forsvarsrespons som beskytter kroppen mot alvorlig skade. Da tar det parasympatiske nervesystemet over og setter i gang hypoaktivering i kroppen som gir lavere hjerterate, lavere puls og lavere blodtilførsel til musklene. En passiv overlevelsestrategi inkluderer

underkastelse og frys-tilstand. Opiater frigjøres og gir en av-slappende og bedøvende følelse. Oppmerksomheten skifter fra å være fokusert på ytre fare, til å fokusere på den indre verden. For barn kan dette handle om å skape en rik indre fantasiverden, eller å leve seg inn i spill og filmer.

Hos dem som har opplevd mye stress, spesielt i barneårene, kan dette systemet ha blitt brukt så mye at det skjer en *tilpasning* på et nevrologisk nivå. Dette innebærer blant annet at stressresponsen kan bli *sensitivert*, noe som betyr at det skal mindre til for å utløse den. En slik sensitivering kan vise seg på ulike måter, både ved at barnet lett blir «overaktivert» og kan virke hyperaktiv, impulsiv og konflikt-søkende, men også som «underaktivering» ved at barnet lett blir passiv, underkastende, flykter inn i fantasien, eller tyr til bruk av multimedia. (Perry, 2009). Mange barn veksler raskt mellom å være «overaktivert» og «underaktivert» og kan utvikle komplekse symptomer beskrevet som «utviklings-traumer» (Nordanger og Braarud, 2017).

Spesielt er det langvarig, uforutsigbart stress med

manglende opplevelse av kontroll og relasjonell støtte, som kan gjøre at stressresponsen blir sensitivert. Små utfordringer og krav i hverdagen kan være triggere som setter i gang stressresponsen. For barn med en sensitivert stressrespons, kan alle former for endringer være krevende, noe som kan ha gjort det spesielt vanskelig for en del barn denne våren.

Mathilda ble umiddelbart trigget av endringene i rutinene, og ble mer konfliktsøkende og urolig. Mens andre barn jeg har hatt kontakt med i perioden, har fungert overraskende godt. Når tempoet reduseres, det blir mindre krav, færre forventinger og mindre å gå glipp av (mindre stress), har en del barn blomstret mer enn noen gang. Pandemien kunne derfor ha både en positiv og en negativ effekt på barn, avhengig av om situasjonen bidro til å *øke* eller *redusere* stresset i hverdagen. I perioden hvor samfunnet var stengt ned, var det blant annet en del barn i fosterhjem som fikk færre samvær med biologisk familie. For noen kan færre samvær ha bidratt til mindre stress og forstyrrelse i hverdagen, mens for andre barn kan færre samvær ha medført mer stress, bekymring og savn av biologisk familie.

Optimalt stress og giftig stress

Stress som er alvorlig, uforutsigbart, mangler kontroll og er uten relasjonell støtte, kan beskrives som *giftig stress*. Det er denne formen for stress som kan medføre *sensivering* av stressresponsen. Stressorer som er forutsigbare, moderate, med en viss form for

“Gjennom vår omsorg med barn, må vi prøve å gjøre stressorene mest mulig moderate, forutsigbare og kontrollerbare slik at vi kan hjelpe dem med å bygge motstandskraft.”



Mange barn veksler raskt mellom å være «overaktivert» og «underaktivert» og kan utvikle komplekse symptomer beskrevet som «utviklings-traumer».



Fosterbarn har måttet tåle store omveltninger i livet, og viser stor kapasitet til overlevelse, men de kan også være spesielt sårbare for stress og endringer.

kontroll og relasjonell støtte, omtales som *optimalt stress*. Denne formen for stress kan gi mestring og bygge motstandskraft til å takle nye utfordringer (Perry, 2017).

Gjennom vår omsorg med barn må vi prøve å gjøre stressorene mest mulig moderate, forutsigbare og kontrollerbare slik at vi kan hjelpe dem med å bygge motstandskraft.

Vi vet at den aller viktigste beskyttelsen for barn i møte med stressorer, er å ha voksne som gir god omsorg og hjelper barnet med å gjenopprette en opplevelse av trygghet (se for eksempel BUP-håndboka om traumerelaterte lidelser). Barn trenger hjelp til å tåle følelsesmessige reaksjoner, og med å forstå hva som skjer slik at de opplever mening og sammenheng. Barn utsatt for omsorgssvikt og overgrep mangler ofte nettopp dette. De har ofte vært overlatt til seg selv med det vonde som har skjedd. Hendelser som overgrep og vold er vanskelig å forstå, og vanskelig å snakke om. Traumer medfører ofte unngåelse og et forsøk på å holde vonde følelser unna. Følelser som skam og skyld er vanskelig å tåle. Noen utvikler uhensiktsmessige mestringsstrategier som rus, selvskading, spillavhengighet og spiseforstyrrelser som forsøk på å håndtere vanskelige følelser. At man tyr til slike mestringsstrategier, er med på å opprettholde et negativt selvbilde og øker opplevelsen av mindreverdighet og negativt samspill med andre. Å være omsorgsgiver til barn med store utfordringer, kan by på prøvelser. Det å reflektere over egne

reaksjoner, og å «ta på egen oksygenmaske først» er spesielt krevende når en selv er i en utfordrende livssituasjon med usikkerhet, og kanskje mindre støtte enn vanlig. Skolestenging og mindre tilgjengelig støtteapparat kan ha gjort denne perioden spesielt krevende for mange fosterfamilier.

Hvordan bygge motstandskraft?

Hvordan omsorgsgivere forholder seg til pandemien, er den viktigste indikator på hvordan barna takler trusselen. Omsorgsgivere som klarer å beholde roen og fyller hverdagen med meningsfulle og trygge aktiviteter, gir barna beste forutsetninger til å tåle den nye trusselen. I arbeidet med barna som fra før har mange belastninger i bagasjen, kan vi bruke denne anledningen til å fremheve hvordan vi sammen kan bekjempe en felles trussel. Dette kan bygge motstandskraft som gjør oss bedre rustet til å takle nye utfordringer.

Selv om pandemien kan være skremmende, er det en trussel det er relativt lett å forstå og snakke om. Den angår oss alle, og ikke bare de få, noe som kan gi en opplevelse av fellesskap. I møte med en felles

“ I møte med en felles trussel kan disse barna få en ny erfaring om at vanskelige ting i livet kan deles og mestres i felleskap. ”



Som omsorgsgivere kan vi gjøre en rekke ting for å hjelpe barna våre med å tåle utfordringer i livet.

trussel kan disse barna få en ny erfaring om at vanskelige ting i livet kan deles og mestres i felleskap. Gjennom informasjon om hva vi kan gjøre (vaske hender, holde avstand) for sammen å bekjempe viruset, kan barna få en opplevelse av kontroll og forutsigbarhet.

For noen familier har nedstengingen av samfunnet bidratt til en ro og tilstedeværelse som man ellers ikke har hatt mulighet til, og kanskje har tempoet vært mer riktig for en del av barna som i utgangspunktet er sårbare for stress. Motvekten til stressresponsen er nemlig «avslapningsresponsen» (Benson, 1975). Det er en tilstand av hvile som endrer de fysiske og emosjonelle responsene på stress, som for eksempel lavere hjerterytme, blodtrykk, pustefrekvens og muskelspenninger. Den mest effektive måten å aktivisere denne responsen hos barn, er omsorgsgivers trøst og sensitive nærvær – noe barn utsatt for omsorgssvikt har fått for lite av. Noen fosterbarn synes det er vanskelig å ta mot

“Nærhet kan faktisk trigge stress-responssystemet hos enkelte barn med relasjonsskader.”

støtte og fortsetter med å «trøste seg selv» og prøver å dekke egne behov. Nærhet kan faktisk trigge stressresponssystemet hos enkelte barn med relasjonsskader (Bræin, 2019). For disse kan perioder når man er tettere på hverandre være spesielt krevende. Da kan det være ekstra viktig å legge opp til sansestimulerende aktiviteter som å hoppe på trampoline, danse og å høre på musikk. Dette er aktiviteter som kan aktivere «avslapningsresponsen». Mathilda hadde god nytte av å hoppe på trampolinen, både i pausene fra skolearbeidet, og når hun trengte «pause» fra de andre i familien. Ellers laget hun TikTok-videoer og viste stolt frem resultatet og fikk hele familien med på dansing.

Fosterforeldrene til Mathilda fortalte meg at de kom nærmere hverandre denne våren. Selv om de første dagene etter nedstengingen var vanskelige, og de var usikre på hvordan det kom til å gå. Det ble heldigvis raskt satt inn tiltak som gjorde perioden overkommelig. Skolen var fleksible og fikk til en ordening der assistenten kom hjem og hjalp henne med skolearbeid. Selv om svømmehallen var stengt, fortsatte støttekontakten å gjøre andre aktiviteter slik som å dra på sykkelturet og å spille kort. De så på nyheter sammen og snakket om utfordringene verden nå sto ovenfor. Mathilda lurte blant annet på



viktig for barn som mangler dette fra før av. Som omsorgsgivere kan vi gjøre en rekke ting for å hjelpe barna våre med å tåle utfordringer i livet. Kunnskap om hvordan stress kan bygge motstandskraft kan hjelpe oss på veien.

Referanser:

Benson, Herbert, 1975 (2001). *The Relaxation Response*. HarperCollins. ISBN 0-380-81595-8.

Bræin, M.K (2018). *Kom meg ikke for nær. Pinnsvinets dilemma og intimitetsbarrieren*. Fosterhjemkontakt. 5/18.

<https://buphandboka.r-bup.no/no/tilstander/tilstandsgruppe-traumerelaterte-lidelser/om-traumerelaterte-tilstander>

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

Perry, B.D (2009), *Examining Child Maltreatment Through a Neurodevelopmental Lens: Clinical Applications of the Neurosequential Model of Therapeutics*. *Journal of Loss and Trauma*, 14, s 240-255

Perry, B.D; Griffin, E.; Davis; Perry.J (2017) *The impact of Neglect, Trauma and Maltreatment. Implications for Juvenile Justice Practice, Programs and Policy*. Handbook of Forensic Neuroscience.

Teicher, M.H. Samson, J.A. (2016) Annual Research Review: *Enduring neurobiological effects of childhood abuse and neglect*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57 (3), 241-266

hva som kom til å skje hvis fosterforeldrene døde av korona, hvem skulle passe på henne da? Dette ga åpninger til å kunne snakke om vanskelige tema som det å føle seg helt alene i verden. Etter hvert kom hele teamet rundt jenta på plass, og de vanlige ansvarsgruppemøtene ble gjennomført på Teams slik at det var mulig å legge planer både for oppstart på skolen, og for neste skoleår.

Alt i alt ble det en positiv periode hvor de fikk mange felles opplevelser som bidro til å bygge tilhørighet og tillit i familien, noe som er spesielt

¹ Mathilde er en fiktiv person sammensatt av flere personer forfatteren har jobbet med i perioden.

“Mathilda lurte blant annet på hva som kom til å skje hvis fosterforeldrene døde av korona, hvem skulle passe på henne da?”

Som omsorgsgivere kan vi gjøre en rekke ting for å hjelpe barna våre med å tåle utfordringer i livet. Kunnskap om hvordan stress kan bygge motstandskraft kan hjelpe oss på veien. Hvordan omsorgsgivere forholder seg til pandemien, er den viktigste indikator på hvordan barna takler trusselen. Omsorgsgivere som klarer å beholde roen og fyller hverdagen med meningsfulle og trygge aktiviteter, gir barna beste forutsetninger til å tåle den nye trusselen. Gjennom vår omsorg med barn må vi prøve å gjøre stressorene mest mulig moderate, forutsigbare og kontrollerbare slik at vi kan hjelpe dem med å bygge motstandskraft. Voksne som hjelper barn med å finne roen, og med å skape sammenheng og mening i opplevelsene, gir barn best mulighet til å tåle belastninger som foregår nå, og de som måtte komme i fremtiden. Barn utsatt for omsorgssvikt og overgrep mangler ofte nettopp dette. De har ofte vært overlatt til seg selv med det vonde som har skjedd. Som fosterforelder kan du gi barnet nye erfaringer som det kan ta med seg videre i livet.