

Traumebevisst forståelse som et felles språk.

En kvalitativ studie av hvordan traumebevisst forståelse kan bidra til
økt medborgerskap.

Kandidatnummer: 8, 19, 61, 62

VID vitenskapelige høgskole

Sandnes

Bacheloroppgave

Bachelor i vernepleie

Kull: VPH18

Antall ord: 13 181

18.05.2021

Forord

Først vil vi takke VID for at vi har fått anledning til å være deltakere i prosjektet, ***Traumebevisst forståelse som myndiggjørende praksis***, som ga oss muligheten til å skrive vår bachelor om emnet. Prosjektgruppen har gitt oss gode relasjoner, flotte bekjentskap og ikke minst mange gode refleksjoner som vi har fått enorm lærdom av. Det går også en takk til praksisfeltet, både til miljøarbeidere som ble våre informanter og til beboere som erobret våre hjerter.

Vi vil spesielt takk vår veileder for god veiledning og råd underveis i prosessen med oppgaven. Vi vil også takke andre som har bidratt med korrektur og innspill, ingen nevnt – ingen glemt.

Vi vil også takke våre kjærester, samboere, ektefelle, barn og resten av familien for at de har stilt opp for oss, slik at vi har kunnet prioritere å skrive bacheloroppgaven. Vi kan også takke hverandre for et veldig godt samarbeid og god prosess med bacheloroppgaven.

Dere alle har en plass i TBF hjertene våre!

Sammendrag

Bakgrunn: Alle mennesker skal ses på som likeverdige. En traumebevisst forståelse i miljøarbeid anerkjenner utviklingshemmede som deltakere i eget liv, og kan bidra til økt samhandling basert på trygghet og felles språk.

Problemstilling: I studien ønsker vi å se på: *På hvilke måter kan traumebevisst forståelse i miljøarbeid bidra til økt medborgerskap hos voksne personer med utviklingshemming som bor i et bofellesskap?*

Metode: Gjennom TRE-skjema som kvalitativ innsamlingsmetode har vi samlet inn 25 skjemaer. Våre empiriske data ble analysert med å bruke Tjora sin *stegvis-deduktiv induktiv (SDI)* metode.

Resultat: Vi har seks hovedfunn fra analysen fordelt på T (*smerteutrykk, egen bevisstgjøring*), R (*individuell opplevelse av en situasjon, traumebevisst terminolog*) og E (*samhandling, medbestemmelse*).

Diskusjon: Vi diskuterer våre funn i en systematisk prosess hvor vi svarer mot forskningsspørsmålene underveis og bygger opp mot vår problemstilling.

Oppsummering: Ved systematisk bruk av en traumebevisst refleksjonsmodell kan det åpne opp for flere handlingsalternativer og dermed bidra til økt medborgerskap.

Nøkkelord: Traumebevisst forståelse; medborgerskap; refleksjon; refleksjonsmodell; miljøarbeidere; stegvis-deduktiv induktiv (SDI) analyse.

Abstract

Background: All people should be seen as equal. A trauma-conscious understanding of environmental work recognizes people with developmental disabilities as participants in their own lives, and can contribute to increased interaction based on safety and a common language.

Problem: In this study, we want to take a deeper look at: *In what ways can trauma-conscious understanding of environmental work contribute to increased citizenship among adults with developmental disabilities who live in a housing association.*

Method: By using the “*TRE-skjema*” form as a qualitative collection method, we have collected 25 forms. Our empirical data was analyzed using Tjora’s *stepwise-deductive inductive* (SDI) method.

Result: We have developed six main findings from the analysis, and they are distributed within T (*Pain expression, Self-awareness*), R (*Individual experience of situation and Trauma-informed terminology*), E (*Interaction and Co-determination*)

Discussion: We discuss our findings in a systematic process where we answer the research questions, which we then use to discuss our problem.

Summary: Through systematic use of a trauma-conscious reflection model, it can open up for more action alternatives and thus contribute to increased citizenship.

Keywords: Trauma-conscious understanding; citizenship; reflection; reflection model; environmental work; stepwise-deductive inductive (SDI) analysis.

Innholdsfortegnelse

1 Innledning.....	1
1.1 Bakgrunn for studien.....	1
1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål	2
1.2.1 Sentrale begrepsavklaringer	3
1.3 Hensikt med studien	4
1.4 Vernepleierfaglig relevans.....	5
1.5 Disposisjon.....	5
2 Teoretisk grunnlag.....	7
2.1 Traumebevisst forståelse	7
2.1.1 Den tredelte hjernen.....	8
2.1.2 Toleransevinduet.....	9
2.1.3 Regulering.....	10
2.2 Medborgerskap	11
2.3 TRE-modellen som et analytisk refleksjonsskjema	12
3 Metode.....	16
3.1 Aksjonsforskning	16
3.1.1 Våre aksjoner.....	17
3.1.2 TRE-modellen som kvalitativ innsamlingsmetode av data	18
3.2 Metodekritikk.....	19
3.3 Analyseprosess.....	20
3.4 Forskningskvalitet.....	23
4 Resultater	27
4.1 Traumetrigger.....	27
4.1.1 Smerteutrykk.....	27
4.1.2 Egen bevisstgjøring	28

4.2 Reaksjon	28
4.2.1 Traumebevisst terminologi	28
4.2.2 Individuell opplevelse av en situasjon.....	29
4.3 Emosjonsregulering.....	29
4.3.1 Samhandling.....	30
4.3.2 Medbestemmelse.....	30
4.4 Våre hovedfunn oppsummert.....	31
5 Diskusjon	32
5.1 Smerteuttrykk og bevisstgjøring ved Traumetriggere	32
5.2 Traumebevisst terminologi og individuell opplevelse ved Reaksjon	35
5.3 Samhandling og medbestemmelse ved Emosjonsregulering	38
6 Avslutning.....	43
6.1 Oppsummering.....	43
6.2 Videre aksjoner	46
Litteraturliste.....	47
Vedlegg 1. Skjema til TRE-modell (TRE-skjema).....	a
Vedlegg 2. Samtykkeskjema	c
Vedlegg 3. Stegvis-deduktiv induktiv metode (SDI)	d
Vedlegg 4. Kodegrupper.....	e

Figurfortegnelse

Figur 2.1 Den tredelte hjernen	9
Figur 2.2 Toleransevinduet.....	10
Figur 2.3 Samlet profesjonell kompetanse	14
Figur 3.1 Refleksjonsmodellen	19
Figur 3.2 Vår tolkning av Tjora sin stegvis-deduktiv induktiv (SDI) metode	21
Figur 3.3 Utdrag av vår empirinære koding	22
Figur 4.1 Presentasjon av våre hovedfunn.....	31

1 Innledning

I innledningskapittelet presenterer vi bakgrunnen og konteksten for oppgaven vår. Videre vil vi presentere vår problemstilling og forskningsspørsmål. Deretter kommer avsnittene sentrale begrepsavklaringer, hensikten med studien, vernepleierfaglig relevans og avslutningsvis en beskrivelse av oppgavens oppbygging.

1.1 Bakgrunn for studien

Vi vil presisere at vi har en empirisk studie, dette vil påvirke oppsettet og bakgrunnen for vår bachelor. Vår bakgrunn for oppgaven baserer seg på felles interesse og deltakelse i et forskningsprosjekt. Vi er medlemmer i et samarbeidsprosjekt mellom VID vitenskapelige høyskole avd. Sandnes og en kommune i Rogaland. Gjennom vår prosjektdeltakelse hadde vi tredjeårs praksis (praksis 3) med fokus på traumebevisst forståelse gjennom aksjonsforskning. Prosjektgruppen ser på muligheten for at traumebevisst forståelse kan gi økt myndiggjørende praksis i miljøarbeid. Vi velger i vår studie å rette fokus mot medborgerskap; vi forstår medborgerskap som noe relasjonelt. Lid (2020) nevner at det er tidskrevende og at det kreves nye perspektiver i måten å jobbe på når det gjelder samarbeid om medbestemmelse. Her må beboeren mer i fokus, og deres behov og ønsker skal være sentrale i tjenesten som gis (s. 114). Dette ønsker vi å se videre på i vår oppgave, der temaet er *traumebevisst forståelse og medborgerskap*.

Det finnes relativt lite forskning basert på TBF, så dermed kan vi anta at dette er et nytt fenomen i tjenestene til mennesker med utviklingshemming. Vi ønsker å se på miljøarbeideren som en ressurs til økt medborgerskap hos tjenestemottaker. Det å utføre ulike aksjoner gir oss et grunnlag for å belyse hvordan TBF kan bidra til å endre bevisstheten hos miljøarbeideren slik at det kan øke kvaliteten i tjenestene som gis (Wærness et al., 2020). Dette fikk vi erfart i praksis 3, der vi deltok i ulike aksjoner. En av våre aksjoner ble TRE-modellen, denne fikk vi presentert som teori over en tenkt modell fra det første TBF-prosjektet. Modellen var ment til å evaluere uønskete hendelser, men i praksis utviklet vi

den til å bli en refleksjonsmodell.

Aksjonen resulterte i vår analytiske refleksjonsmodell, kalt TRE-modellen. Denne ble utformet i et skjema som fikk navnet *Skjema til TRE-modellen* (TRE-skjema), se vedlegg 1, som er vårt grunnlag for å innhente data. Deltakelse i denne aksjonen har gitt oss en enda større interesse for å kunne bidra til en praksisendring basert på modellens grunnlag for å forsterke tjenestemottakers medbestemmelse. Vi ønsker videre å benytte denne refleksjonsmodellen til å belyse om traumebevisst forståelse kan gi en endring i refleksjonens innhold. Vi går inn i denne studien med en forforståelse til TBF som springer ut fra vår prosjektdeltakelse. Den har utvidet vårt perspektiv basert på teori, praksiskunnskap, aksjonsforskning og egen bevissthet rundt personlig utvikling. Det å aktivt delta som medforskere, utføre aksjoner og søke etter relevant litteratur, har gitt oss en sterkere profesjonell kompetanse der TBF har vært sentralt.

1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål

Å styre egen hverdag, ta egne valg og kjenne på mestring er for mange av oss selvsagt. For mennesker med utviklingshemming er ikke denne muligheten alltid til stede og det kan oppleves som begrensende. I tillegg er mennesker med utviklingshemming mer utsatt for å utvikle traumer (Kildahl et al., 2020, s. 1119). Det å være i en slik sårbar kontekst kan redusere deltakelse og medbestemmelse. Derfor ønsker vi å fordype oss i følgende problemstilling:

På hvilke måter kan traumebevisst forståelse i miljøarbeid bidra til økt medborgerskap hos voksne personer med utviklingshemming som bor i et bofelleskap?

For å tydeliggjøre egen problemstilling og skape en felles forståelse av oppgaven har vi valgt å utarbeide 2 forskningsspørsmål:

1. På hvilke måter kan:
 - a) En traumebevisst refleksjonsmodell bidra til å rette oppmerksomhet mot smerteuttrykk som ligger bak oppstått atferd?
 - b) TRE-skjema bidra til å opprettholde traumebevisstheten i personalgruppen?

2. Hvordan kan TRE-skjema vedlikeholde og bidra til en felles forståelse ved samregulering?

1.2.1 Sentrale begrepsavklaringer

Traumebevisst forståelse

Under dette begrepet ser vi TBF som en forståelse som ikke bygger på noen modeller eller metoder, men som en kunnskapsheving i miljøarbeidet og en endring i selve tjenesterelasjonen. Slik kan miljøarbeidere reagere hensiktsmessig på kommunikasjonen og i samspillet med personer med utviklingshemming (Wærness et al., 2020). Thommessen og Neumann (2019) beskriver at miljøarbeideren må rette fokuset mot seg selv og hvordan tjenesten utføres. Miljøarbeiderne må reflektere rundt hvordan de ser på situasjonen, og på hvilken måte det blir gitt støtte på til den som er traumatisert (s. 29).

Medborgerskap

Begrepet medborgerskap omhandler i denne oppgaven å se alle personer som likeverdige medborgere og viktigheten med anerkjennelsen av at alle har rettigheter og plikter med en likeverdig status (Lid, 2020, s. 107). Vi ser medborgerskap i lys av deltakelse og medbestemmelse i eget liv, der beboer har sin rett til å aktivt påvirke tjenestetilbudet og egen hverdag (Fjetland & Gjermestad, 2018, s. 149).

Miljøarbeid

Miljøarbeid er en faglig tilnærming som gjennom å påvirke tjenestemottakers individuelle forutsetninger og rammefaktorer kan bidra til økt medbestemmelse og deltakelse (Brask et al., 2016, s. 23-24). Miljøarbeid blir utført av alle ansatte i bofellesskapet uavhengig av hvilken kompetanse eller utdanning de har. Derfor inkluderer vi alle, også oss vernepleiere, i betegnelsen som miljøarbeidere i vår studie. I vår kontekst ses miljøarbeid på som tjenester basert på en traumebevisst tilnærming utført av alle i personalgruppen. Vi omtaler de ansatte på det aktuelle bofellesskapet som miljøarbeidere og tjenesteytere.

Voksne personer med utviklingshemming

Når evner og funksjonsnivåer er mangelfulle eller forsinket i utviklingsperioden, kan dette føre til ulike hemninger som viser seg i generelle ferdigheter (World Health Organization, 2018). Utviklingshemming er en samlebetegnelse for kognitiv og praktisk fungering under normalområder (Bakken, 2020, s. 20). Vi vil i denne oppgaven omtale voksne mennesker med utviklingshemming også som beboer og tjenestemottaker.

1.3 Hensikt med studien

Hensikten med studien er å belyse om en traumebevisst refleksjon i miljøarbeid kan bidra til økt medborgerskap. Vi som tjenesteytere er i en situasjon hvor vi kan danne grunnlaget for verdige liv. De som mottar miljøarbeidertjenestene skal oppleve å ha menneskerettigheter på lik linje med andre (NOU 2016:17, s. 13). Vi finner det formålstjenlig å ta i bruk TRE-skjema som en traumebevisst systematisk refleksjonsmodell. Dette for å undersøke om en kan endre miljøarbeiderens perspektiv, slik at det igjen kan bidra til økt medborgerskap for beboeren gjennom endringer i måten tjenesteyter regulerer seg selv og den regulering som gis til tjenestemottaker. Fjetland og Gjermestad (2018) viser til hvordan vi som miljøarbeidere tolker ytringer, strekker oss for å få en dypere forståelse og anerkjenner den

vi står i relasjon til, på veien mot å skape økt medborgerskap for tjenestemottaker (s. 158).

1.4 Vernepleierfaglig relevans

I forskrift for vernepleierutdanningen er det vedtatt at utdanningen skal sikre studentenes faglige kompetanse, slik at de i arbeid bidrar til at mennesker med nedsatt funksjonsevne på lik linje med andre skal ha anledning til personlig utvikling og livsutfoldelse (Forskrift om nasjonal retningslinje for vernepleierutdanning, 2019, §2). Skarstad (2019) skriver at The UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD) innebærer at alle mennesker har like rettigheter og lik verdi (s. 30). Betydningen til CRPD i landet vil dermed avhenge av enkeltpersoner, interesseorganisasjoner og fagfolk som arbeider med funksjonshemmede (Skarstad, 2019, s. 33). Fellesorganisasjonen (FO) nevner i sitt yrkesetiske grunnlagsdokument viktigheten av at profesjonsutøveren må være bevisst på egen tilstedeværelse og opptreden. Vi skal kunne utøve profesjonalitet i vår dømmekraft og skjønnsbruk. Dette medfører at en må være oppmerksom på den konteksten og samspillet som er til stede, for å kunne utforske situasjonen og belyse eventuelle etiske dilemmaer. (Fellesorganisasjonen, 2019, s. 8). Vernepleiere skal ha kompetanse i å samarbeide med andre for å fremme medbestemmelse, aktiv deltakelse, helse, livskvalitet og mestring hos tjenestemottaker (Ellingsen et al., 2020, s. 115). Gjennom å ha en traumebevisst forståelse kan vi som miljøarbeidere og vernepleiere fange opp signaler på triggere, se reaksjoner og bidra til god emosjonsregulering. Vi synes det er viktig å inkludere hele personalgruppen i det aktuelle bofellesskapet og ikke kun fokusere på en yrkesgruppe. Derfor inkluderte vi vernepleieren i vår samlebetegnelse av miljøarbeidere i studien.

1.5 Disposisjon

I oppgavens innledning presenterte vi valg av tema, problemstilling, hensikt og vernepleierfaglig relevans. Det teoretiske grunnlaget består av traumebevisst forståelse, medborgerskap og TRE-modellen. Sammen danner det grunnlaget for vår studie. Valgt

metode er aksjonsforskning og metodekapittelet gir en innføring i våre aksjoner som resulterte i et analytisk refleksjonsskjema, TRE-skjema. Dette er vår kvalitative innsamlingsmetode av rådata. Her beskriver vi også metodekritikken, analyseprosessen og forskningskvalitet. Deretter vil vi i resultatkapittelet presentere våre funn. Disse vil bli diskutert opp mot det teoretiske grunnlaget i et eget kapittel. Helt avslutningsvis kommer vi med en oppsummering som svarer mot forskningsspørsmål og problemstilling.

2 Teoretisk grunnlag

I dette kapitlet presenterer vi oppgavens teoretiske grunnlag. I første avsnitt presenterer vi traumer og traumebevisst forståelse, før vi videre presenterer de tre sentrale begrepene i traumebevisst forståelse: *den tredelte hjernen*, *toleransevinduet* og *regulering*. Deretter kommer det et avsnitt om medborgerskap, et avsnitt hvor vi presenterer TRE-modellen, et med refleksjon og avslutningsvis avslutter kapitlet med fenomenologisk forståelse.

2.1 Traumebevisst forståelse

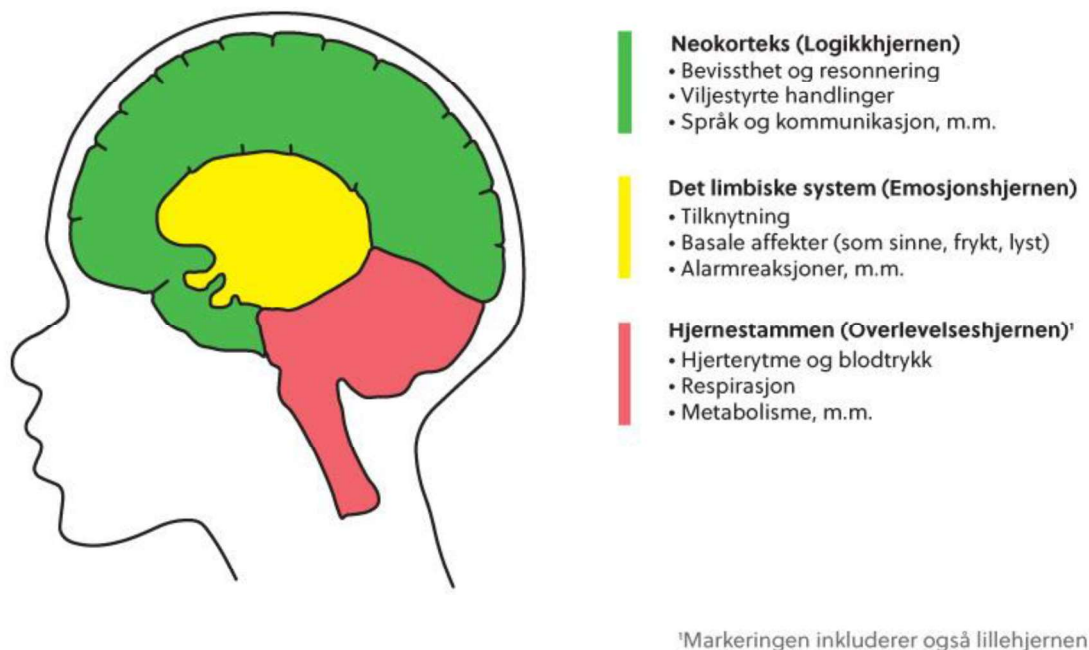
Nordanger og Braarud (2017) viser til at traumepsykologi dreide seg om reaksjoner etter alvorlige situasjoner med større omfang (s. 20). I ICD-11 utgaven som ble godkjent av World Health Organization (WHO) i 2019, ble diagnosen *Complex post traumatic stress disorder* erkjent og plassert inn. Denne dekker et bredere spekter av utfordringer i feltet av traumer. Det nevnes konsekvenser som regulerings- og relasjonsvansker (World Health Organization, 2018). Nordanger og Braarud (2017) skriver at traumer basert på hendelser i barndommen, eller mangelen på positive erfaringer som uteblir fra oppveksten, er en betydelig trussel for folkehelsen. Fravær av de positive erfaringer kan være et hinder for personens utvikling, og kan videre føre til traumer. Tidligere negative hendelser påvirker vår fungering som voksne (s. 22-23).

Personer med utviklingshemming kan ha økt risiko for mulige traumatiske hendelser. Dette kan være basert på at de kan ha en utfordring med å si ifra om erfaringer og deres mentale tilstand. De kan også ha et større spekter av hva som oppleves traumatisk (Kildahl et al., 2020, s. 1119-1120). Helgesen (2017) skriver at personer med potensielle traumer kan ha et mer sensitivt nervesystem som setter de i alarmberedskap. Alarmberedskapen styres uten bevisst medvirkning, og personen har liten mulighet til å kontrollere om trusselen er reell. Det som utløser alarmberedskapen kalles trigger, og hva som helst kan være trigger. Det kan være utfordrende å få kontakt med personer som er i alarmmodus. Årsaken til dette er at de er styrt av ubeviste funksjoner i hjernens nedre del (s. 226). Atferd må tolkes som et

smerteuttrykk, de selv ikke klarer å regulere, og ikke en bevisst handling eller planlagt atferd (Jørgensen & Steinkopf, 2013, s. 8). Som nevnt tidligere er ikke traumebevisst forståelse en modell eller metode, men en forståelsesramme i miljøarbeidet og i tjenesterelasjonen. Det er tre sentrale begreper i traumebevisst forståelse. Disse er: *den tredelte hjernen*, *toleransevinduet* og *emosjonsregulering* (Wærness et al., 2020).

2.1.1 Den tredelte hjernen

Den tredelte hjernen er sentral for å forstå hvordan hjernen prosesserer og organiserer erfaringer (Nordanger & Braarud, 2017, s. 55). Thommessen og Neumann (2019) viser til at forskere tidligere så på hjernen med en *top-down* tilnærming der resonering, språk og læring ble sett på som det styrende. I nyere tid erkjenner vi også betydningen av det kroppslige, emosjonelle og følelsesmessige. Der alle tre delene ses på som en helhet. Vi starter med å se på overlevelshjernen videre til følelser og så opp til det tenkende og lærende. Denne tilnærmingen kalles for *bottom-up* (s. 61). Nordanger og Braarud (2017) beskriver at de tre nivåene til den tredelte hjernen er hjernestammen (*overlevelshjernen*), det limbiske systemet (*emosjonshjernen*) og neokorteks (*logikkhjernen*). Overlevelshjernen er med på å styre de grunnleggende funksjonene slik som hjerterytme og blodtrykk. Emosjonshjernen styrer tilknytningsatferd og grunnleggende følelser slik som sinne, lyst og frykt. I logikkhjernen finnes evnen til å kunne bearbeide det følelsesmessige innholdet, og funksjoner som språk, bevissthet og viljestyrte motoriske handlinger (s. 55). Thommessen og Neumann (2019) beskriver at når vi opplever en stressende eller en ukjent situasjon, kan andre deler enn logikkhjernen ta over. I en slik situasjon kan overlevelshjernen overstyre tenkning og fornuft. Når faren er over roer systemet seg ned, men overlevelshjernen kan fortsatt reagere på tidligere episoder og mobilisere stressreaksjoner (s. 61-62).



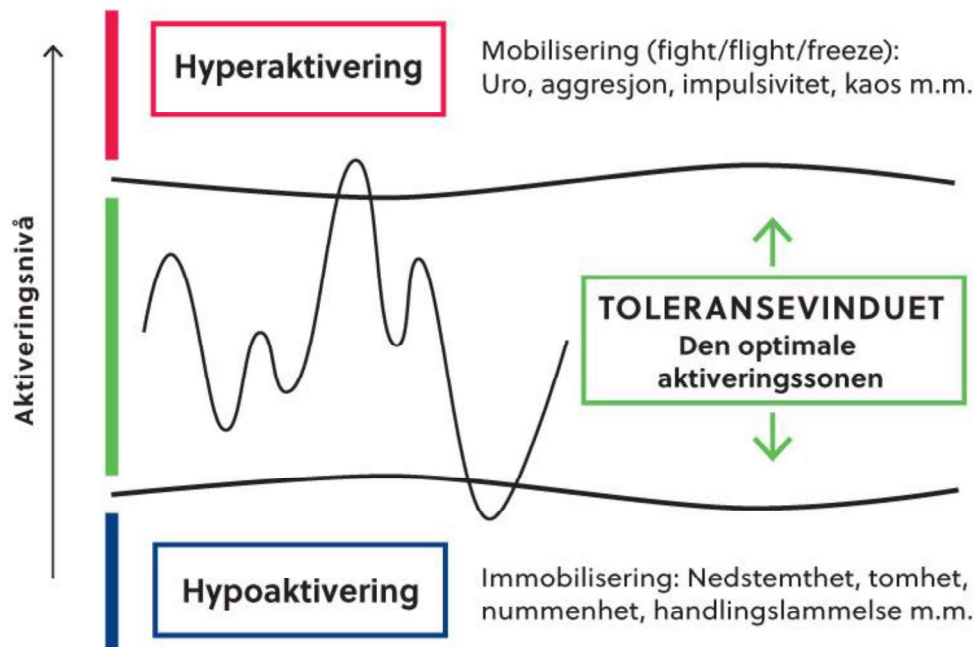
Figur 2.1 Den tredelte hjernen

Hentet fra Nordanger og Braarud, 2017, s. 56, gjengitt med tillatelse.

2.1.2 Toleransevinduet

Toleransevinduet er en forklaringsmodell over områder i hjernen som er under bevisst kontroll der det er kontakt med logikkhjernen (Helgesen, 2017, s. 226). Det illustreres som to vannrette linjer, se figur 2.2, som kan brukes for å forklare vår optimale fungering, men også når vi havner over eller under den (Nordanger & Braarud, 2017, s. 38-39). Når vi befinner oss innenfor toleransevinduet, fungerer vi optimalt. Grensen for hyper- og hypoaktivering varierer fra person til person. Vi tåler mer og vinduet oppleves større når opplevelsen av trygghet er til stede (Nordanger & Braarud, 2017, s. 38-39). Når et menneske havner i alarmmodus beveger man seg ut av toleransevinduet sitt og blir enten over- eller underaktivert, og er avgrenset for kontakt (Helgesen, 2017, s. 226). Overaktivering (hyper) kan gi reaksjoner som utagering, sterk uro, aggresjon, impulsivitet og kaos. På den andre siden vil underaktivering (hypo) gi reaksjoner som følelse av nedstemthet,

handlingslammelse, nummenhet og tomhet (Nordanger & Braarud, 2017, s. 38, 85-86). Når noen er utenfor toleransevinduet sitt må vi forsøke å se utageringen som et smerteuttrykk og ikke reagere irrasjonelt tilbake (Helgesen, 2017, s. 227).



Nordanger & Braarud, 2014, tilpasset fra Ogden, Minton & Pain, 2006

Figur 2.2 Toleransevinduet

Hentet fra Nordanger og Braarud, 2017 s. 86, gjengitt med tillatelse.

2.1.3 Regulering

Helgesen (2017) skriver at tilknytning, selvregulering og mentalisering er tre viktige utviklingsnivåer i barnets første 4-5 år, og at tilknytning er den mest grunnleggende av disse. Det er to hovedfunksjoner i tilknytningen, trygghet og utforskning. Barn som har trygg tilknytning, har større mulighet for god selvregulering (s. 159-161). Begrepet regulering har vært viktig innenfor traume- og utviklingspsykologi (Nordanger & Braarud, 2017, s. 29). Thommessen og Neumann (2019) skriver at regulering kan hjelpe til å oppnå bedre kontakt med egne ressurser og dempe stress. Toleransevinduet er med på å vise hvordan

funksjonene i den tredelte hjernen også påvirker våre forsvarsmekanismer. Forskjellige stressreaksjoner kan dermed aktivere våre forsvarsmekanismer som er fare-, kamp- og flyktreaksjon eller immobiliseringsrespons (s. 74-76). Jørgensen og Steinkopf (2013) beskriver at de som skal hjelpe andre å regulere bør selv øve opp sin evne til å selvregulere, for å kunne møte personen med trygghet og omsorg. Samregulering vil si å møte personen på følelsene, og hjelpe dem til å regulere seg (s. 7-8). Over tid kan personen lære hva som kan være triggeren i en situasjon og gi dem kunnskap til hvordan de kan bedre evnen til selvregulering (Thommessen & Neumann, 2019, s. 80). Stimuli som før var overveldende, er ikke det lenger fordi de har erfart at de kan håndtere det eller at de kan få hjelp til å mobilisere det (Nordanger & Braarud, 2017, s. 49). Thommesen og Neumann (2019) beskriver hvordan stress, ubevisste og dårlige mestringsstrategier på grunn av negative hendelser tidligere i livet vil kunne påvirke oss som voksne (s. 28-29).

2.2 Medborgerskap

Medborgerskap kan forklares med at du som en person blir sett på som en borger og deltaker i samfunnet. Tjenesterelasjonen mellom beboer og miljøarbeider skal hjelpe å fremme beboers mulighet til medbestemmelse og dermed medborgerskap. Det vil si at vi som miljøarbeidere må være klar over at en person med nedsatt funksjonsevne har like rettigheter som andre (Lid, 2020, s. 101). CRPD viser til at funksjonshemmede har samme menneskerettighetene som alle andre (Skarstad, 2019, s. 38). Forfatteren skriver at for å gi den samreguleringen som ønskes, er det nødvendig at det utvikles et felles språk for medborgerskap og aktiv deltakelse. Miljøarbeiderne må ha kjennskap til begreper som kan være støttende for beboer sin videreutvikling, i egen deltakelse og medbestemmelse, som angår eget liv (Williams, 2011, gjengitt av Lid, 2020, s. 103-104). Fjetland og Gjermestad (2018) beskriver at i dette felles språket har vi som tjenesteyter en viktig rolle for å fremme medborgerskap. Vi skal skape en verdighet i vår kommunikasjon til beboer, der vi skal respektere betydningen og anerkjenne det som deles med oss. Tjenestemottaker står allerede i en sårbar situasjon da de ikke anerkjennes med egen stemme. Hvis vi som miljøarbeidere og vernepleiere, ikke da forsøker å fortolke, anerkjenne og tydeliggjøre deres

ytringsform, begrenser vi de ytterligere og kan forsterke deres ekskludering. Når vi er bevisste på vår kompetanse i søken etter disse ytringene, vil vi i større grad kunne lete etter uttrykk både nonverbal og verbal, kroppslig tilstedeværelse og lyder. Dette gir oss en sterkere relasjon basert på tillit og respekt, som gir en samhandling til et aktivt medborgerskap (s. 149-150, 154).

2.3 TRE-modellen som et analytisk refleksjonsskjema

TRE-modellen

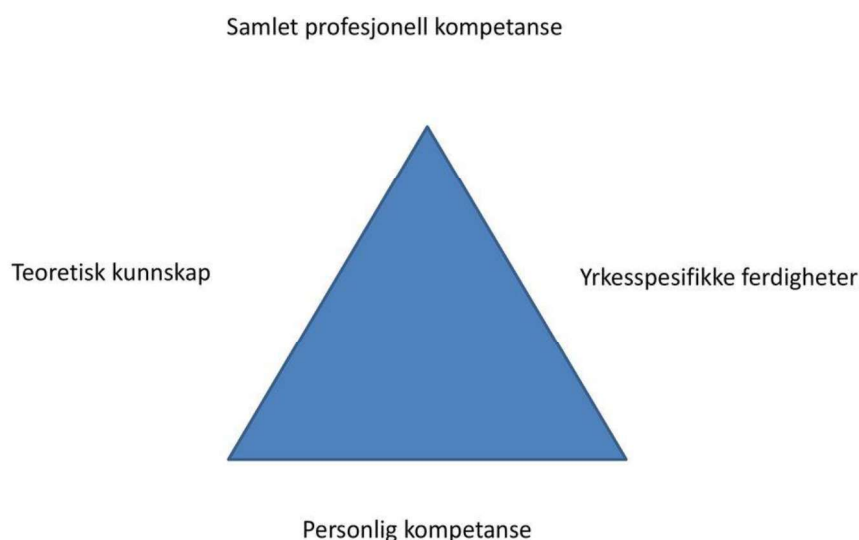
Modellen bygger det teoretiske grunnlaget i traumebevisst forståelse, og er utviklet basert på de tre sentrale begrepene til TBF satt inn i et analytisk refleksjonsskjema. Navnet til modellen bygger på: *traumetrigger* (T), *reaksjon* (R) og *emosjonsregulering* (E).

T definerer det som er begripelig og erkjennende, der hensikten er å gjenkjenne triggere på hvorfor beboer gikk ut av toleransevinduet sitt. Nordanger og Braarud (2017) skriver at triggere er det som utløser stress- og alarmreaksjoner. Det kan være vanskelig å oppdage hva som utløser triggere. For noen kan det være små signaler som bevegelse med en arm eller tonefall, mens det for andre kan være noe helt annet. Andre menneskers negative affekter er nok likevel den sterkeste triggeren (s. 150-151). R er for å forstå og reflektere over hvordan både tjenesteyter og beboer reagerte, og om beboer var hyper- eller hypoaktiv. Det er slik vi får muligheten til å anerkjenne de reaksjoner som oppstår enten for miljøarbeider eller beboer. Nordanger og Braarud (2017) beskriver at når det skjer en alarmreaksjon skal det lite til for å havne utenfor toleransevinduet (s. 85-86). Først når vi har anerkjent situasjonen, som kom til syne gjennom refleksjon, kan vi gå i gang med å håndtere denne. E her ønsker vi, etter bevissthet og refleksjon om hva som skjedde, å se på handlingspraksisen i etterkant. Hva som ble gjort for å regulere følelsene, både hos beboer og miljøarbeider, tilbake til toleransevinduet. Helgesen (2017) skriver at den traumatiserte kanskje aldri har hatt mulighet til å lære hvordan en skal regulere følelsene sine selv. Det er derfor miljøarbeiderne må samregulere ved å anerkjenne den traumatisertes følelser og hjelpe beboer til å sette ord på følelsene sine (s. 228). Ved regulerende omsorg kan

toleransevinduet utvides og en kan få fremgangsmåter for selvregulering (Nordanger & Braarud, 2017, s. 85).

Refleksjon

FO (2019) beskriver at refleksjonen i profesjonsetikken for vernepleiere skal baseres på de moralske utfordringer som kan vise seg gjennom verdier og normer, for å kunne bidra til begrunnede og ansvarlige verdivalg i tjenesten (s. 3). Skau (2017) understreker at det ikke er vitenskapelig kunnskap som gir validitet over hvilke perspektiver vi mennesker skal ha på andre menneskers utfordringer. Verdier og holdninger blir da faktorer som spiller inn der vitenskapen ikke har en privilegert posisjon. Personlige erfaringer eller kunnskap er vel så viktig som evidensbasert kunnskap og teori. Da er det viktig å påse at vi selv ivaretar vår utviklingsprosess, der vi supplerer med påfyll, både faglig og personlig, slik at vi opprettholder vår energi og kompetanse. Vi kan bare holde dette levende ved å se på oss selv med et utforskende, aktivt og reflekterende blikk. Når vi gjør dette bevisst, vil vi videreutvikle oss selv basert på vårt verdigrunnlag og erfaringer. Hun skriver videre at ved å inneha både teoretisk kunnskap, yrkesspesifikke ferdigheter og personlig kompetanse vil gi oss en samlet profesjonell kompetanse (s. 56-58). Forfatterne beskriver at når profesjonell kompetanse er til stede, har tjenesteyter et sterkere grunnlag for å yte godt skjønn. Det trengs både kunnskap basert på regler og systematisk refleksjon over egen praksis for å trene opp en moralsk praksiskunnskap. Når det er en utfordring knyttet til eget arbeid må det vurderes hva som skal skje videre. Det å tenke høyt alene eller med andre kollegaer rundt dette gir en etisk refleksjon. Det å ta i bruk en refleksjonsmodell gir en mer strukturert refleksjon som blir saksrettet og målbevisst (Ellingsen et al., 2020, s. 94-95).



Figur 2.3 Samlet profesjonell kompetanse

Hentet fra Skau, 2017, s. 58, gjengitt med tillatelse.

Fenomenologi

Thommessen og Neumann (2019) beskriver at vi alltid er i relasjoner med andre mennesker og påvirker hverandre, samtidig som vi er egne individer. Vi må være i stand til å erkjenne og anerkjenne egne stressreaksjoner, følelser og tanker. Innenfor traumebevisst omsorg er fenomenologisk tilnærming å se relasjonen mellom tjenesteyteren og tjenestemottaker som grunnlag for tjenestene. Utgangspunktet til fenomenologi er at mennesket er relasjonelt (s. 16-17). Vi ser på fenomenologisk forståelse i form av hva som fremkommer i lys av traumebevisst forståelse gjennom TRE-modellen som vårt fenomen. Thommessen og Neumann (2019) beskriver at vi erfarer verden gjennom de forskjellige sansene, slik som å føle, smake, høre og se. I fenomenologien fokuseres det på vår samhandling med omgivelsene, og hva det vil si å være menneske. Ved å ha dette synet kan vi forstå verden ut fra situasjonen kroppen befinner seg i og sansingen av omgivelsene. Innenfor fenomenologien forklares viktigheten med å forstå at personer kan se den samme tingen ulikt og tolke situasjoner forskjellig. Situasjonen fremtrer forskjellig for oss da vi erfarer den med ulike erfaringsgrunnlag og fra ulike ståsteder (s. 48-49). I traumebevisst forståelse, og i

vår studie, forstår vi fenomenologi som å se på hva som kommer til syne i tjenesterelasjonen i det aktuelle bofellesskapet. Vi ser på hva som kommer frem i refleksjoner ut fra en traumebevist forståelse, og på hvilken måte miljøarbeiderne kan arbeide med seg selv for å anerkjenne egen bevissthet ved ulike situasjoner gjennom TRE-skjema. Dette for å belyse hvordan relasjon og kunnskap om den tredelte hjernen kan føre til en mer sensitiv og etisk tjenesterelasjon (Thommessen & Neumann, 2019, s. 17).

3 Metode

I dette kapitlet presenterer vi valgt metode og fremgangsmåten vi har brukt til å besvare forskningsspørsmålene og problemstillingen. Her vil vi presentere aksjonsforskning og våre aksjoner, samt hvordan vi har brukt TRE-skjema som innsamlingsmetode av data. Vi presenterer metodekritikken, før vi går videre til analyseprosessen. Her presenteres vår metode før vi avslutningsvis redegjør for forskningskvalitet.

3.1 Aksjonsforskning

Metode blir valgt på grunnlag av tema, problemstilling og målet for oppgaven. Den brukes for å beskrive hvordan vi kommer frem til det som ønskes svar på, og hvordan vi skal besvare dette (Sverdrup, 2020, s. 55-56). Vi har brukt aksjonsforskning som vår metode.

Aksjonsforskning starter med et definert problem eller en utfordring. En slik metode kan bidra til å utforske og iverksette ny praksis, for så å evaluere denne. Formålet er å skape ny kunnskap (McNiff, 2017, s. 9, 17). Gotvassli (2019) beskriver at samarbeidet mellom forskeren og de som jobber i praksisfeltet på mange måter kan sies å være årsaken til kunnskapsutvikling i aksjonsforskning. Det er endringer eller justeringer i praksis som kan føre til ny kunnskap. Hensikten er å være i selve forskningsfeltet gjennom ulike aksjoner. Endring av praksis, og utvikling av ny kunnskap, får vi gjennom felles diskusjon og refleksjon (s. 42- 43). Dokumentasjon er en viktig del av aksjonsforskningen. Det åpner for muligheter til innsikt for forskere, medforskere, deltakere og andre som ønsker det. Dokumentasjonen bør gå gjennom alle ledd i aksjonene og følge hele prosessen fra start til slutt (Gotvassli, 2019, s. 65).

3.1.1 Våre aksjoner

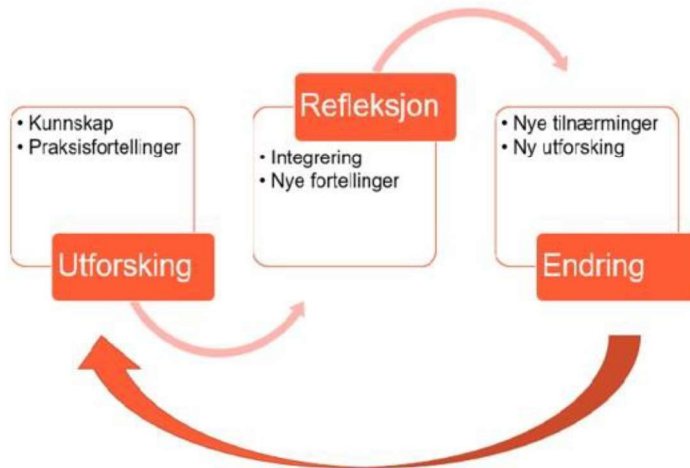
Vi leter etter fremgangsmåter som kan øke medbestemmelsen for beboer. Gjennom vår aksjonsforskning ønsket vi også å utvikle en bevissthet på miljøarbeiderne i tjenesterelasjonen, og vise til hvordan beboer kan få økt deltakelse i eget liv basert på traumebevisst forståelse. Prosessen er et samarbeid mellom oss og praksisfeltet. Gjennom vår prosjektdeltakelse fikk vi være med på ulike praksisaksjoner i rammen av prosjektet. Det vi legger i aksjoner er handlinger for å forbedre praksis (McNiff, 2017, s. 13). Tanken bak TRE-modellen kommer allerede fra en forgjenger til vårt prosjekt, så vi velger å kort presentere dette. Det første prosjektet startet med en definert utfordring i et bofellesskap. Denne utfordringen ønsket prosjektet å møte med en traumebevisst forståelse, der ulike aksjoner førte frem til en teori om en tenkt modell: TRE-modellen. Pågående prosjekt bygger videre på aksjonene fra det første prosjektet. Nye aksjoner ble startet opp med en kickstart, hvor forskningsfeltet og praksisfeltet møttes. Dette var første gang vi som medforskere møtte miljøarbeiderne fra praksisfeltet. Vi deltok i to omganger med refleksjoner som var basert på deres praksisfortellinger. I forkant av den andre omgangen ble alle presentert for teoretisk kunnskap, slik at vi hadde med oss den traumebevisste forståelsen inn i den andre refleksjonen. Under denne prosessen ble vi oppmerksomme på at praksisfortellingene endret seg i løpet av den andre refleksjonen. Her kom nye forståelser til syne, der beboerne kom mer frem og vi opplevde at miljøarbeiderne oppfattet smerteuttrykkene deres, i en annen bevissthet enn i første runde. Vi ble overasket over hvordan fenomenologien kom til syne for oss når de gjentok refleksjonen i lys av TBF.

Vårt engasjement rundt endringen hos miljøarbeiderne, gjorde at vi fikk en utfordring av prosjektgruppen om å videreutvikle og aktualisere TRE-modellen. Aksjonen ble da utvikling av et skjema og bruken av det. Tanken bak modellen var at miljøarbeiderne skulle ha en mulighet til å reflektere rundt det de opplevde etter en oppstått hendelse. TRE-skjema skulle i utgangspunktet være en bearbeidende refleksjon de tok lærdom av for å systematisere reguleringserfaringer og erkjenne egne reaksjoner. Etter skjema til TRE-modellen var blitt utarbeidet førte det videre til en annen aksjon. Vi utarbeidet en digital fortelling til miljøarbeiderne slik at denne kunne bidra til bevisstgjøring på hvorfor vi ønsker å ta i bruk

TRE-skjema. Ved å se denne filmen og ha kjennskap til TBF vil det kunne forenkle oppstarten med bruk av refleksjonsskjemaene. Gjennom samhandling med miljøarbeiderne i praksis 3, fikk vi en forståelse for at modellen kunne utvikles og brukes i et større spekter enn først antatt. Vi så at TRE-skjema fungerte ved å gi miljøarbeiderne bevissthet og refleksjon på egen praksis, der de fikk lærdom av de utfordrende situasjonene som oppstod. Det å bare ha søkelys på uønskede hendelser kan bidra til et negativt fokus. Vi valgte derfor å utvide bruken av skjema for å se om refleksjon, basert på forberedelser til situasjoner og suksesshistorier, vil styrke til et mer positivt uttrykk og bidra til økt medbestemmelse. Fjetland og Gjermestad (2018) beskriver at når beboer er i en sårbar livssituasjon er det viktig å påse at det foreligger flere tolkninger til grunn for de valg som tas gjennom tjenesteytingen, slik at det fremmer medborgerskap (s. 159).

3.1.2 TRE-modellen som kvalitativ innsamlingsmetode av data

TRE-skjema er nå lagt opp slik at informantene har flere muligheter til å skrive inn sine refleksjoner. Disse mulighetene er: *forberede seg til en situasjon, etter en oppstått situasjon og ved suksesshistorien*. Dette gjøres ved å reflektere rundt situasjonen basert på TBF sine tre sentrale begreper: den tredelte hjernen, toleransevinduet og regulering. Refleksjon over egen praksis kan gi mulighet for å utvikle ny kunnskap, bevissthet og bedre tilnærming i tjenestene, se modell 3.1. Utarbeidelsen av TRE-skjema er førende, fordi vi har et ønske å se om refleksjon rundt de sentrale begrepene gir endring. Vi har utarbeidet skjemaet og gitt det til miljøarbeiderne med føringer på hva det skal reflekteres rundt i T, R og E. Miljøarbeiderne er delaktige på den måten at det er deres praksisfortelling som blir dokumentert. Deres systematiske refleksjon om egne subjektive opplevelser i praksis, er vår aksjon for innsamling av kvalitative data. Informantene i vår studie er miljøarbeiderne som jobber på det aktuelle bofellesskapet som er en del av prosjektet. Det er tilfeldig hvem som fyller ut et skjema, de genereres etter hvilke hendelser som fremkommer.



Figur 3.1 Refleksjonsmodellen

Hentet fra Wærness, H. L., Teigland, O., & Gjermestad, A. (2021 in press). Trauma wise understanding. I K. J. Fjetland, A. Gjermestad, & I. M. Lid (Eds.), *Citizenship in theory and practice*. Universitetsforlaget. Gjengitt med tillatelse.

3.2 Metodekritikk

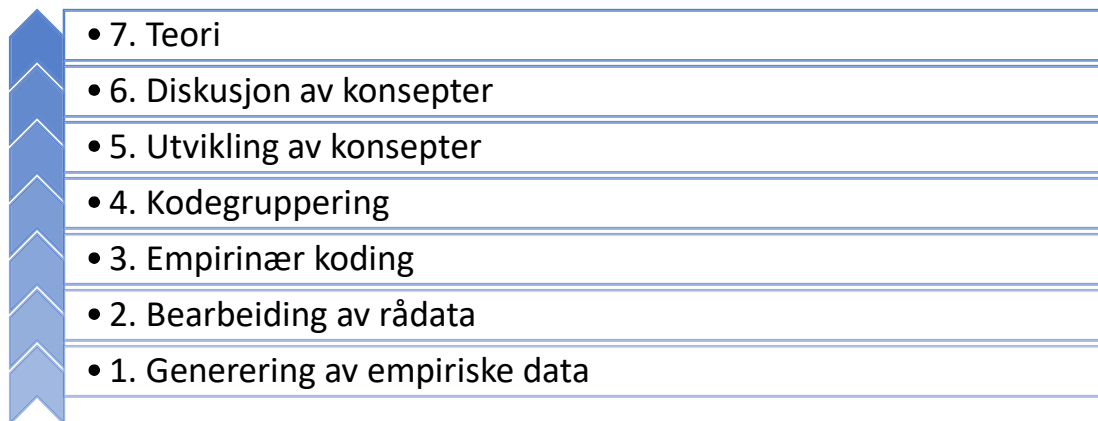
Metodekritikk er at vi vurderer og analyserer våre valg, og at vi beskriver hvilke fordeler og ulemper eller hvilke kritiske kommentarer vi har til egen fremgangsmåte (Sverdrup, 2020, s. 76). Moe og Gotvassli (2019) presenterer at aksjonsforskning til en viss grad er en omstridt forskningssjanger. Ved denne type forskning hvor vi står inne i praksisfeltet går vi mot vanlig oppfattelse av nøytral forskning der man står på utsiden og forsker (s. 91). Når vi er så involvert i forskningen må vi passe på å ikke ta kontrollen ved bruk av vår posisjon. Gjennom prosjektdeltakelsen har vi som studenter fått muligheten til å bidra som medforskere. Moe og Gotvassli (2019) beskriver at vi må ikke glemme at som medforskere skal vi forankre prosjektet og være forbindelsen til deltakerne. Samtidig skal det tilrettelegges for et godt fellesskap og en god samarbeidskultur. Rollen vår som medforskere skal gi støtte til refleksjon, få frem taus kunnskap og stille kritiske og avdekkende spørsmål (s. 91).

Det er viktig å belyse at medforskerne sin positivitet og tilstedetilværelse kan være grunnlaget til hvordan deltakelsen og dokumentasjonen i aksjonsforskningen fremkommer. Dette grunnlaget vil være i en konstant bevegelse ut fra mengde tilstedeværelse og pågang fra medforskerne (Moe & Gotvassli, 2019, s. 83). Ved å være til stede i større deler av aksjonsforskningen kunne vi tilrettelagt refleksjonsprosessen og med dette fokuset kunne vi fått et større datagrunnlag. Vi ble forhindret grunnet Covid-19 og sosiale begrensinger til å gjennomføre formelle fysiske samtaler, refleksjonssamlinger eller fagdager som planlagt. Dette medfører at vi ikke har fått mulighet til å innhente dokumentasjon fra flere informanter på disse arenaene i det aktuelle bofellesskapet. Gjennom praksis 3 så vi at Covid-19 restriksjonene påvirker også den daglige- og systematiske refleksjonen i bofellesskapet, i form av at det ikke er like mange samlingspunkter som normalt.

3.3 Analyseprosess

Vi har valgt å ta i bruk Tjora (2017) sin *stegvis-deduktiv induktiv (SDI)* metode (s. 19), se vedlegg 3. Sverdrup (2020) beskriver at det finnes flere ulike former for metoder som beskriver analyse av datamaterialet og at vi må finne den formen som er relevant for vår problemstilling (s. 98). For oss med vår forkunnskap finner vi det hensiktsmessig å ta i bruk denne metoden, for den hjelper oss til å se på hva informantene faktisk forteller oss. Tjora (2018) beskriver at SDI-metoden er en systematisk modell for kvalitativ forskning. Grunnprinsippet er at det er en induktiv prosess ved at vi jobber fra empirisk data til kodegrupper og deretter til utvikling av konsepter og teori. En empiridrevet forskning er induktiv. Det som menes med deduktiv i modellen er trinnvise tilbakekoblingene hvor teorien som er utviklet blir sjekket, fra et teoretisk til et empirisk nivå (s. 16). Derfor er deduktiv forskning teoridrevet (Tjora, 2017, s. 256). For oppgaven sitt omfang velger vi å ta i bruk den oppadgående prosessen med stegene til og med kodegrupper. Vi har bevisst valgt å bruke deler av SDI-metoden og presenterer vår tolkning i figur 3.2. Modellen er det et godt utgangspunkt for fremdrift og systematikk (Tjora, 2018, s. 17). Den oppadgående prosessen i SDI-metoden er i prinsippet induktiv (Tjora, 2017, s. 18). Ettersom at vi har vært påvirket av vår teoretiske forforståelse når vi har utviklet TRE-skjema, vil datagenereringen gjennom

TRE-skjema være teoridrevet. Når vi skulle bearbeide rådata, hadde vi med oss vårt teoretiske grunnlag, dermed kan vi si at de to trinnene har vært deduktive. Når vi kommer til empirinær koding og kodegrupper er dette empiridrevet, så de to neste trinnene er induktive.



Figur 3.2 Vår tolkning av Tjora sin stegvis-deduktiv induktiv (SDI) metode (Tjora, 2018, s. 17).

Generering av empiriske data og bearbeiding

I analysen presenteres innholdet på en mest mulig nøytral måte, og grunnlaget for analysen er lagt inn i TRE-skjema (Dalland, 2020, s. 94). TRE-modellen begynte som et resultat fra aksjonsforskning som videre ble vårt metodiske verktøy. Som et analytisk refleksjonsskjema er det bygd opp slik at alle svarer på det samme i de ulike rubrikkene: Traumetrigger, Reaksjon og Emosjonsregulering. Ved å legge alle ferdig utfylte skjemaer ved siden av hverandre så kan vi vannrett lese hver enkelt informant sin subjektive opplevelse i hver rubrikk. Det første steget i SDI er generering av empirisk data (Tjora, 2017, s. 19). Vi får inn rådata i skriftlig form gjennom TRE-skjema. Vi har fått inn 25 skjemaer, som er vårt datagrunnlag. Deretter kommer vi til punktet som heter bearbeiding av rådata (Tjora, 2017, s. 196).

Vi gikk individuelt gjennom alle TRE-skjema for å skape et helhetsinntrykk, uten å bli påvirket av hverandre. Dette medførte til at vi ble kjent med datamaterialet vårt og kunne se etter

helheten (Malterud, 2017, s. 99). Vi mottok data som er håndskrevet av informantene, deretter finleste vi og digitaliserte disse praksisfortellingene. Vi valgte også å ha med når informantene hadde skrevet han/hun/henne for flyten i fortellingene. Deretter gikk vi sammen to og to for kvalitetssikring av vår oppfattelse av behandlet data, som igjen ble sammenlignet mot hverandre før oppstart av analysearbeidet. Nå sitter vi igjen med behandlede data, analysedata, og i neste punkt starter vi analyseprosessen (Tjora, 2017, s. 196).

Empirinær koding

Analyseprosessen begynner med empirinær koding. Dette er en egnet måte å redusere påvirkningen av egen forforståelse, teori og ønsker med studien. Induktiv empirinær koding skal ligge helt tett opp mot empirien og dermed være utviklet fra data (Tjora, 2017, s. 197). Målet er å skape koder basert på hva informantene sier, i motsetning til hva informantene snakker om. Dette bidrar til at det ikke blir en sorteringsbasert koding og vi kan finne kjernen i datamaterialet (Tjora, 2017, s. 200-201). Vi erfarte at informantene kom med variert informasjon gjennom rubrikkene i TRE-skjema. Totalt på T, R og E satt vi igjen med 171 empirinære kodegrupper. I figur 3.3 presenterer vi et utdrag av kodingsprosessen. I denne praksisfortellingen har vi funnet tre kodegrupper ut fra hva informantene *sier*, som ikke kunne blitt utarbeidet på forhånd. God koding innenfor SDI er koder som bare kunne vært generert fra empirien og som presist gjengir detaljer fra empirisk data (Tjora, 2017, s. 203).

Traumetrigger	
Praksisfortelling	Empirinær koding
Jeg kom sent, måtte avlyse avtale dagen før. Ord, handling, sa neivel. Utløsende var at jeg ikke hørte nøyaktig hva hun sa. Hun følte seg avvist og angrepet.	Jeg kom sent, måtte avlyse dagen før.
	Utløsende var at jeg ikke hørte nøyaktig hva hun sa.
	Hun følte seg avvist og angrepet.

Figur 3.3 Utdrag av vår empirinære koding

Kodegruppering

Vi dannet 171 empirinære koder, og neste steg i prosessen er kodegruppering. Her samler vi koder som har en sammenheng, og sorterer ut dem som ikke er relevante (Tjora, 2017, s. 207). Målet er at hver kodegruppe skal ha en indre sammenheng og struktur, i tillegg til at gruppen skal være ulik de andre gruppene. Det kan være hensiktsmessig å danne en kodegruppe som har en vid betydning slik flere koder passer inn. Vi kan si at en tommelfingerregel for antall kodegrupper er 3-5 stykker (Tjora, 2017, s. 209-210). Når vi skulle danne kodegrupper tok vi et dypdykk i materialet fra den empirinær kodingen og så etter likheter, ulikheter, ytterpunkter og interessante funn. Vi sorterte ut koder som ikke var relevante for oppgavens tematikk. Gjennom TRE-skjema har vi lagt opp til hva informantene reflekterer over. Dermed finner vi mange likhetstrekk, og ut fra den empirinære kodingen dannet vi ti kodegrupper. Selv om disse kodegruppene er ulike, finner vi enda likhetstrekk. Da var det hensiktsmessig å slå dem sammen og danne kodegrupper med en bredere betydning, samtidig som vi beholder en sammenheng. Vi kom frem til seks kodegrupper, se vedlegg 4, som er våre hovedfunn: *smerteuttrykk, bevisstgjøring, traumebevisst terminologi, individuell opplevelse av en situasjon, samhandling og medbestemmelse*.

3.4 Forskningskvalitet

Dalland (2020) beskriver at vi skal vurdere kvaliteten i studien vår, om vi oppfyller kravene til validitet, reliabilitet og generalisering (s. 245). Kontakten vi har med informantene våre skal preges av gjensidighet, respekt, tillit og konfidensialitet. I all forskning skal etikk ligge implisitt (Tjora, 2017, s. 46).

Validitet

Validiteten handler om å se på gyldigheten til metoden, og om den er egnet til å undersøke det vi skal (Dalland, 2020, s. 245). Det skal være en hensiktsmessig sammenheng mellom det vi ønsker å finne svar på og våre funn (Tjora, 2017, s. 232). Vi har valgt å fordype oss i en tematikk som er relativt ny i miljøarbeidet til mennesker med utviklingshemming. I studien har vi forklart hvordan vi har samlet inn data gjennom TRE-skjema. Gjennom studien vår utforsker vi om TRE-skjema kan bidra til endring eller forbedring på informantenes arbeidsplass. Vi ser på om studien har en nytteverdi i praksisfeltet (Tjora, 2017, s. 232). Vi har balansert mellom tilstedeværelse og nedfelling av datamateriale, ved å kun være i kontakt med avdelingsleder, etter endt praksis 3. Dermed har ikke vi noe påvirkningskraft over hva miljøarbeiderne skriver i TRE-skjema. Vi har tydeliggjort hvordan studien er gjennomført, som bidrar til at leseren kan ta stilling til våre valg og øke validiteten. Gotvassli (2019) viser til at i aksjonsforskning styrkes validiteten ved at analysen av empirisk data er gyldig i den konteksten vi forsker på. Resultatene våre skal ha både vitenskapelig relevans, men også relevans for praksisfeltet (s. 69).

Reliabilitet

Reliabilitet handler om studiens troverdighet (Dalland, 2020, s. 246). Gjennom prosjektdeltakelsen har vi som medforskere naturlig fått et engasjement for studiens gjennomførelse. Som medforskere er det ikke mulig å være helt nøytral, det er heller ikke målet. Vi må være bevisst på eget engasjement og posisjon i forskningsarbeidet (Tjora, 2017, s. 235). Vår for forståelse basert på tematikken er forklart og knyttet opp til prosjektdeltakelsen. Det har gitt oss et høyere kunnskapsnivå og skapt en felles forståelse for videre arbeid. Tolkning av data vil dermed være formet av disse forholdene (Tjora, 2017, s. 251).

Reliabilitet i oppgaven styrkes ved at vi har en skriftlig analytisk refleksjonsmodell. Da det verken ble gjennomført intervjuer eller benyttet observasjoner, risikerer vi ikke å miste noe lyd. Tilfanget av informasjon er derimot begrenset. Gjennom praksis 3 har vi blitt kjent med bofellesskapet og har skapt en relasjon til informantene. Datainnsamlingen er anonym, og

det kan være med på å styrke vårt behov om at de ikke skal tilbakeholde informasjon. Både kjennskap til oss, samt anonymitet kan ha bidratt til større trygghet hos informanter. Anonymitet kan også medføre at informantene kan overdrive eller unnlate deler av sannheten da dette ikke kan etterprøves.

Det er naturlig å belyse eventuelle feilkilder i studien, slik at leseren kan ta stilling til gyldigheten (Tjora, 2017, s. 234). Vi kan ha hatt en påvirkningskraft på informantene i form av vår tilstedeværelse i praksis 3, vårt engasjement opp mot modellen og den digitale fortellingen. Vi har ingen fysisk påvirkningskraft i selve utfylling av skjemaene. Dette er et anonymt refleksjonsskjema, dermed vil ikke vi eller informantene ha mulighet til å få avklart eventuelle misforståelser eller uklarheter. Vi legger opp til analytisk refleksjon, men vi vet ikke hvor utdypende eller reflektert informantene vil svare. En annen kritikk kan være at TRE-skjema har vært i bruk over kort tid, derfor kan det mangle det mangfoldet av data vi kunne fått over et langtidsperspektiv. I tillegg kjenner vi til bofellesskapet, ansatte og beboere, og dette kan spille inn på hvordan data blir tolket av oss. Erfaringer og ønsker med studien kan farge bearbeidingsprosessen av rådata.

Generalisering

Forskningsresultatene skal kunne la seg overføres til andre miljøarbeidere og bofellesskap (Dalland, 2020, s. 246). I studien har vi valgt å teste hvordan TRE-skjema fungerer som en traumebevisst refleksjonsmodell i praksis. Informantene våre jobber i samme bofellesskap og alle hadde mulighet til å delta for å fremme representativitet og generaliserbarhet. Datamaterialet vårt gir oss et grunnlag for å evaluere TRE-skjema, reflektere og igjen skape endring. Konteksten til skjemaet er nøytral, og dermed kan den tilpasses andre sammenhenger. En styrke ved aksjonsforskning er at selv om studien ikke er generaliserbar til alle lignende situasjoner, kan andre lære fra praksisfortellingene og tilpasses egen praksis (McNiff, 2017, s. 31). En forutsetning for optimal bruk av skjemaet er at miljøarbeideren har en traumebevisst forståelse, basert på vårt kapittel om teoretisk grunnlag.

Forskningsetikk og personvern

Ifølge de forskningsetiske retningslinjene har vi et ansvar å sikre ansvarlig og god utførelse av forskningsarbeidet (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2016, s. 5). Dalland (2020) beskriver at forskningsetikken handler om vurdering av samfunnets verdier og normer opp mot forskning. Den etiske vurderingen gjelder for alle områder av oppgaven vår, fra planlegging og konkretisering av problemstilling til hvordan vi bruker resultatene og rapporterer disse. Taushetsplikt og anonymisering av informanter og bofellesskap er viktig. Forskningsetikk handler også om å ivareta personvernet og påse at deltakere ikke får unødvendige belastninger eller blir påført skade av forskningen. Det er Norsk senter for forskningsdata (NSD) som er personvernombud for vår forskning (s. 168-169). Personvernombudet må ha vurdert prosjektet som godkjent før det kan settes i gang (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2016, s. 8). Moe og Gotvassli (2019) forteller at praksisnær forskning handler om problemstillinger som er tett på hverdagslivet og fort kan bli utleverende når det formidles hvordan mennesker oppfører seg i krevende situasjoner (s. 76). Det ble utarbeidet et informasjonsskriv om forskningsprosjektet som ble gitt til tjenesteyterne, i tillegg til en samtykkeerklæring for at vi kan benytte innsamlet data, se vedlegg 2. Dermed oppfyller vi kravene om informert og frivillig samtykke (Dalland, 2020, s. 173). Vi søkte gjennom prosjektet om godkjenning hos NSD og fikk dette innvilget, *prosjektnummer 441420*. Godkjenningen vår gjelder både innsamling av data ved bruk av TRE-skjema, og at anonymiserte innsamlede data kan brukes i vår bacheloroppgave. Datagrunnlaget vårt blir oppbevart i lukket mappe og vil bli slettet etter godkjenning av bacheloroppgave.

4 Resultater

I dette kapittelet presenter vi våre hovedfunn fra analysen av TRE-skjema. Vi valgte å analysere data med utgangspunkt i T, R og E. Derfor har vi også valgt å presentere funnene deretter. Slik som nevnt tidligere er informantene våre omtalt som miljøarbeidere og tjenesteytere. Vi bruker utdrag fra våre funn og når de bruker forkortelsen *UT*, betyr det *undertegnede*.

4.1 Traumetrigger

Hensikten med T, traumetrigger, i TRE-skjema er å gjenkjenne hva som trigget beboer. Ut fra denne delen av analysen har vi utviklet to hovedfunn på bakgrunn av miljøarbeidernes praksisfortellinger: *smerteuttrykk og egen bevisstgjøring*.

4.1.1 Smerteuttrykk

Analysen viser at miljøarbeiderne skriver at det kan være flere faktorer til hvorfor beboerne blir trigget eller kan føle seg sårbare i en situasjon. Slik som både indre og ytre faktorer: «*Hun følte seg avvist og angrepet*» eller «*... preget av frykt for å miste viktig innhold i mobilen*». I et utdrag skriver miljøarbeideren at beboer: «*Ble veldig frustrert/oppskaket*», her beskrives smerteuttrykket i situasjonen. Det som er gjentakende er at det blir beskrevet negative følelser slik som: «*Personal ser/fornemmer at beboer ikke har det greit [...] nå ser jeg du er lei deg*» og «*Hun ble irritert*» for å forklare beboers uttrykk. Ulikhetene er graden av hvordan de beskriver beboers følelser på, noen går i dybden på mulig trigger mens andre kort nevner det.

4.1.2 Egen bevisstgjøring

Gjennomgående kan vi se at miljøarbeiderne har brukt skjemaet til egen bevisstgjøring gjennom å reflektere rundt traumetriggeren.

Personalet var opptatt så UT formidlet dette til beboer [...] Dette trigger beboer og hun ble irritert, og ropte at hun alltid måtte vente

I dette utdraget fra skjemaet viser miljøarbeideren til hva som kan ha trigget beboer, ved at hun blir fortalt at personalet er opptatt og opplever dette som gjentakende. Andre miljøarbeidere skriver: «*Mulig det blir glemt å forberede bruker*» og «*Utløsende var at jeg ikke hørte nøyaktig hva hun sa*». Her har miljøarbeiderne reflektert over om de kan ha forårsaket reaksjonen ved at de har glemt å forberede beboeren til situasjonen eller at de ikke hørte hva beboer sa. De beskriver forskjellige årsaker til hva som kan ha utløst smerteuttrykket. Et annet eksempel på dette er når miljøarbeideren skriver: «*Mulige triggerer: For mye nærhet/brudd på intimsone. Utrygghet pga. at vi ikke er godt kjent. For innpåslitent personal – mas*».

4.2 Reaksjon

Gjennom R, reaksjon, har vi lagt opp i TRE-skjema til at miljøarbeiderne kan forstå og reflektere over reaksjoner. På bakgrunn av praksisfortellingene har vi kommet frem til to hovedfunn: *traumebevisst terminologi og individuell opplevelse av en situasjon*.

4.2.1 Traumebevisst terminologi

Når miljøarbeiderne beskriver beboernes reaksjon viser analysen at det er klare skillelinjer i TBF terminologien. Bruk av sentrale begreper kan fortelle oss noe om deres traumebevisste forståelse. Noen av miljøarbeiderne forklarer beboernes reaksjon med alminnelige begreper,

slik som: «*Ble sint, lei seg, ropte, ringte.*» og «*Bruker var veldig bekymret [...]. Hun hadde høyt toneleie*». Andre trekker inn terminologi: «*Bruker var over toleransevinduet, utagerte i form av [...].*» og «*Dette ville kunne gjøre henne hypoaktivert.*». Vi ser at noen miljøarbeidere har en traumebevisst forståelse, uten at de sentrale begrepene trenger å komme til syn: «*Viktig å la beboer nærme seg i sitt eget tempo*». Det kommer tydelig frem når miljøarbeiderne ikke har den traumebevisste forståelsen i fokus: «*Hun brukte ordet «optatt» som bruker ikke vil vi skal bruke.*».

4.2.2 Individuell opplevelse av en situasjon

Analysen viser at miljøarbeideren beskriver deres egen individuelle opplevelse og reaksjon i en situasjon. Miljøarbeiderne har ulike reaksjoner, noen har reagert med: «*Kanskje litt tilbaketrekking*» og «*Jeg ble ikke redd, men fikk mye adrenalin*». Andre har hatt større reaksjoner: «*Min reaksjon var indre uro men prøvde å puste og gå litt bort for å gi avstand*». Noen av miljøarbeiderne har mindre reaksjoner: «*UT reagerte ikke så veldig*». En ulikhet her er at noen av miljøarbeiderne har hatt et mer beboerperspektiv i reaksjonene sine: «*Jeg reagerte med å trøste henne [...]. Personalet brukte betryggende ord og var rolig og avslappet.*» og «*Prøvde å snu tankene hennes til noe positivt ved å bruke rolig stemme og stryking på armene.*». En motsetning til dette er: «*Ønsker ikke at jeg skal gå ut av leiligheten. [...] Trakk meg ut*».

4.3 Emosjonsregulering

I TRE-skjema er den siste rubrikken E, emosjonsregulering. Denne etterspør hva som skjedde i etterkant av en situasjon hvor beboer var ute av toleransevinduet sitt og hva som ble gjort for å regulere tilbake. Miljøarbeidernes praksisfortellinger handler om dette så vi har kommet frem til et vidt hovedfunn: *samhandling og medbestemmelse*.

4.3.1 Samhandling

Analysen viser at miljøarbeiderne beskriver hvordan regulering av beboer har foregått i samspill med andre. Ulikheter finner vi i hva slags regulering som er praktisert, noen har selv samregulert med beboer: «*Snakket rolig med bruker – å sa «alt gikk fint» og at bruker kunne slappe av»*, og noen har fått god respons på det «*Beboer fortalte at det var «godt å få det ut»*». Gjennomgående har miljøarbeiderne fått bistand av annet personal i reguleringsprosessen: «*Jeg fikk hjelp av annet personal som var til stede som fikk roet bruker»*, og noen ganger forteller de at beboer selv søker annet personal når de er ute av toleransevinduet sitt «*Endte med at hun ville ringe annen ansatt. Da kom ansatt inn og snakket med henne»*. Analysen viser at noen miljøarbeidere trekker inn faktorer de opplever som viktige i regulering: «*Vi begge kjenner bruker godt og vet hva hun vil høre»* og «*Hun vil føle seg trygg»*.

4.3.2 Medbestemmelse

Gjennom analysen ser vi at miljøarbeidere har et fokus på beboers ønsker og behov: «*Det ble en veldig rolig og avslappet morgen i brukers tempo»* og «*Jeg fikk opplyst av annet personal, at bruker ikke ønsket det personal som var oppsatt på henne. Som et alternativ ble UT foreslått som bytte. Noe som bruker godkjente»*. Miljøarbeiderne reflekterer rundt språket og samhandlingen med beboer: «*fokusert på å forstå brukerens kommunikasjonsform og å være med bruker for å bli kjent»*. I utdraget nedenfor tas det i betraktning beboers tempo og ønsker:

«Gikk inn til bruker og sa at han skulle bade i løpet av dagen. Fikk ikke noe svar [...]. Da jeg kom inn til bruker en liten stund etterpå hadde bruker tappet oppi badekaret og var klar for å bade».

Vi ser medbestemmelse i form av at miljøarbeiderne bidrar til at tjenestemottakerne ikke blir passive i sine liv: «Bruker ofte reagerer positivt på tydelige forventinger og forutsigbarhet, i stedet for de skal gå rundt i uvitenhet».

4.4 Våre hovedfunn oppsummert

Gjennom analysen av refleksjonsskjemaene kom vi frem til at dataene kunne bli sortert inn i seks hovedfunn. For å systematisere og tydeliggjøre funnene våre ut fra rubrikkene i skjemaet, illustrerer vi dem i figur 4.1 og presenterer dem under T, R og E.

T	R	E
Smerteuttrykk	Traumebevisst terminologi	Samhandling
Bevisstgjøring	Individuell opplevelse av en situasjon	Medbestemmelse

Figur 4.1 Presentasjon av våre hovedfunn

5 Diskusjon

I dette kapitlet diskuterer vi våre funn. Det er en prosess hvor vi ser på forskningsspørsmålene via våre funn i T, R og E. Vi jobber oss systematisk fra hovedfunnene i Traumetrigger, til hovedfunnene i Reaksjon og avslutningsvis hovedfunnene i Emosjonsregulering. Disse er presentert i figur 4.1. Dette er en systematisk diskusjon hvor vi svarer mot forskningsspørsmålene underveis i diskusjonen. Innledningsvis presenterte vi forskningsspørsmålene:

1. På hvilke måter kan
 - a) en traumebevisst refleksjonsmodell bidra til å rette oppmerksomhet mot smerteuttrykk som ligger bak oppstått atferd?
 - b) TRE-skjema bidra til å opprettholde traumebevisstheten i personalgruppen?
2. Hvordan kan TRE-skjema vedlikeholde og bidra til en felles forståelse ved samregulering?

I diskusjonen jobber vi oss mot problemstillingen vår «*På hvilke måter kan traumebevisst forståelse i miljøarbeid bidra til økt medborgerskap hos voksne personer med utviklingshemming som bor i et bofellesskap?*». Det vi diskuterer for å komme dit, er om forskningsspørsmålene bygger opp om vår problemstilling. Vi bruker utdrag hentet fra de seks kodegruppene som er våre hovedfunn og det er disse vi argumenterer rundt i vår diskusjon. Funnene vil bli diskutert opp mot teoretisk grunnlag og vår fenomenologiske forståelse.

5.1 Smerteuttrykk og bevisstgjøring ved Traumetrigger

Våre funn viser at en miljøarbeider beskriver at beboer: «*ble veldig frustrert/oppskaket*». Andre beskriver at: «*hun ble irritert*» og «*hun følte seg avvist og angrepet*». Vi finner ingen holdepunkter for at miljøarbeiderne har reflekterer over hva atferden er, eller ingen oppmerksomhet mot hva som ligger bak oppstått atferd. De forteller at beboer er irritert, og

avslutter med det. Når miljøarbeiderne ikke retter oppmerksomheten bak atferden, og ser etter uttrykk, tenker vi at det kan være en begrensning for medbestemmelsen. Beboerne kan prøve å ytre noe, mens noen miljøarbeidere bare ser atferden, og dermed vil de ikke prøve å tolke ytringene. En artikkel av Fjetland og Gjermestad (2018) beskriver at mennesker med utviklingshemming vil mangle anerkjennelse av eget språk dersom personalet ikke har kompetanse på å se og lese ytringene deres (s. 150). Kompetansen kan forsterkes ved bruk av TRE-skjema, der en gjør seg bevisst og erkjenner hva som skjer i situasjonen. Det bygger opp en profesjonell kompetanse, samtidig som en kan gjenkjenne disse uttrykkene og skape et felles språk med beboer. Da vil atferd komme til syne som et smerteuttrykk og refleksjonens innhold endres.

Samtidig er det slik at våre funn viser at andre miljøarbeidere møter beboers uttrykk på en oppmerksom måte og ser på det som noe annet enn bare en atferd. Dette finnes det belegg for å hevde i en miljøarbeiders refleksjon: «*Personal ser/fornemmer at beboer ikke har det greit [...] nå ser jeg du er lei deg*». I teorien fra Jørgensen og Steinkopf (2013) beskriver de at bak uønsket atferd så ligger det alltid en følelse der atferden er ubevisst og ikke lar seg kontrollere. Vi må tolke den som et smerteuttrykk (s. 8). Dette finner vi støtte for i våre funn: «*bruker var preget av frykt for å miste viktig innhold i mobilen*», her retter miljøarbeiderne oppmerksomheten bak oppstått atferd og ser at det er et smerteuttrykk for frykt.

Teorien vi har anvendt forteller oss at når miljøarbeiderne har den traumebevisste forståelsen, vil de også ha kunnskap om den tredelte hjernen. For å forstå prioriteringer og funksjoner i hjernen, er begrepet *bottom-up* brukt. Når en blir trigget og redd, så vil overlevelseshjernen overstyre logikkhjernen (Thommessen & Neumann, 2019, s. 61). Vi kan dermed si at logikkhjernen er skrudd av, og atferden er ikke styrt av fornuften. Ved å ha med seg denne forståelsen vil det være lettere å se atferden som et smerteuttrykk beboerne selv ikke kontrollerer. På den ene siden kan vi se at miljøarbeiderne mangler denne oppmerksomheten mot at det ikke er en viljestyrt atferd. På den andre siden viser våre funn at noen miljøarbeidere klarer å se bak atferden og finner smerteuttrykket. Slik det kommer til uttrykk for oss, har noen av dem reflektert med en bevissthet til stede, som gjør at vi får et inntrykk av at de aktivt ser bak atferden. Samtidig får miljøarbeiderne gjennom TRE-

skjema mulighet til en systematisk refleksjon, hvor de kan erkjenne at atferden er et uttrykk for noe annet enn bare atferd. Ved å ha en traumebevisst forståelse kan miljøarbeiderne se bak en atferd og tolke det som et smerteuttrykk. Det er den teoretiske kunnskapen som gjør at du faktisk ser etter smerteuttrykket og hva som trigget til dette. Gjennom å se den utfordrende atferden som et uttrykk for indre smerte, erkjenner miljøarbeiderne at det er et smerteuttrykk, og dermed vil de kunne reflektere over situasjonen (Helgesen, 2017, s. 227).

På den ene siden bekrefter våre funn at de miljøarbeiderne som har reflektert og lett etter smerteuttrykket, har en større oppmerksomhet for hva som kan ha utløst triggeren.

Miljøarbeideren skriver: «*Mulige triggere: For mye nærhet/brudd på intimsone. Utrygghet pga. at vi ikke er godt kjent. For innpåslitent personal – mas*». Ved å se på atferden som et språk for å formidle smerteuttrykket kan miljøarbeiderne starte en refleksjon, og anerkjenne at beboer har en utfordring. Samtidig er det slik at når det reflekteres rundt: «*Mulig det ble glemt å forberede bruker*», vil miljøarbeideren kunne erkjenne hva som skjedde; at beboeren kanskje ble redd når det ikke var en forberedelse i forkant av hendelsen.

Miljøarbeideren sin holdning vil gå fra å se en atferd til å kunne anerkjenne smerteuttrykket som ytres, slik at beboer får medbestemmelse.

På den andre siden er det noen miljøarbeidere som helt kort presenterer triggeren:

«*Utløsende var at jeg ikke hørte nøyaktig hva hun sa*» og «*Personalet var opptatt så UT formidlet dette til beboer [...] Dette trigger beboer og hun ble irritert, og ropte at hun alltid måtte vente*». Her er de tydelig på hva som trigget beboeren. Helgesen (2017) beskriver at når logikkhjernen er av og beboer har en uønsket atferd, tolker vi dette som et smerteuttrykk fra noe som har trigget beboer. Alarmberedskapen utløses av triggere, og alt kan være triggere (s. 226). Det betyr at miljøarbeiderne selv, noe de sier eller gjør, kan trigge beboer. Vi finner støtte i våre funn på den måten at miljøarbeideren er bevisst at når det ikke ble hørt hva beboer sa, var det en utløsende trigger.

FO (2019) understreker at refleksjon er en viktig del av vernepleierutdanningen, og er dermed en av våre yrkesspesifikke ferdigheter. Vi må være oppmerksomme både på egen bevissthet og tilstedeværelse (s. 8). Når man står i en situasjon, og etterpå velger å reflektere

over denne, så gir denne erfaringen en økt personlig trygghet. TBF kan bidra til kunnskap og erfaring som fører til at miljøarbeidere blir trygge på seg selv. Refleksjon over hva som utløste reaksjonen, triggeren, bidrar til at vi kan se bak atferden og gjenkjenne smerteuttrykket. I tillegg vil en refleksjon over triggeren, kunne bidra til at vi på et senere tidspunkt vil kunne unngå disse. Miljøarbeidernes bruk av traumebevisst terminologi gir personalet en bevissthet og vil kunne styrke den felles språkforståelsen i samhandlingen.

5.2 Traumebevisst terminologi og individuell opplevelse ved Reaksjon

På den ene siden ser vi i våre funn et skille i bruk av den traumebevisste terminologien blant miljøarbeiderne. Vi ser at de som har brukt den traumebevisste forståelsen bruker terminologien: «*Bruker var over toleransevinduet, utagerte i form av [...]*». En annen miljøarbeider beskriver også en situasjon: «*Dette ville kunne gjøre henne hypoaktivert*». Dermed har vi nok belegg til å hevde at de har den traumebevisste terminologien. Teori fra Ellingsen et al. (2020) skriver at ryggraden i profesjonskulturen til vernepleieren er komponert av fagetiske verdier. Det er dette som gjør deg profesjonell, at du tolker situasjoner gjennom de verdiene som har blitt utviklet over tid innenfor rammene av faget (s. 27). Dette finner vi støtte for i våre funn der miljøarbeiderne tar i bruk den traumebevisste forståelsen i en refleksjon.

På den andre siden er det miljøarbeidere som ser på atferden som bare en atferd, og uten en refleksjon rundt reaksjonen som beskrives: «*Bruker var sint*». I tillegg ser vi at noen miljøarbeidere beskriver reaksjonen uten den traumebevisste terminologien: «*Bruker var veldig bekymret [...]. Hun hadde høyt toneleie*» og «*Ble sint, lei seg, ropte, ringte*». Ellingsen et al. (2020) sin teori beskriver at hvis miljøarbeidere bare støtter seg til etiske vurderinger basert på egen dømmekraft, fornuft og skjønn kan vurderingen svikte (s. 94). Når miljøarbeiderne ikke benytter terminologien, unngår å sette ord på sin refleksjon, vil det kunne redusere mulig oppmerksomhet mot det smerteuttrykket som er til stede. Dette finner vi støtte for i våre funn når en av miljøarbeiderne beskriver: «*Hun brukte ordet «opptatt»*

som bruker ikke vil vi skal bruke». Når de ikke mestrer et felles språk begrenser det en felles forståelse, og tolkninger vil kunne oppfattes som negative.

Våre funn viser at en miljøarbeider reflekterer over at det er: *«viktig å la beboer nærme seg i sitt eget tempo»*. Det kommer til syne for oss at selv om miljøarbeideren ikke bruker terminologien så har de med seg TBF inn i refleksjonen. TRE-skjema er en mulighet til å ta i bruk den traumebevisste terminologien, og dermed styrke refleksjonen med bruk av forståelsen og begrepene. Når de benytter dette refleksjonsskjemaet og bruker den traumebevisste terminologien, bidrar det til å opprettholde forståelsen i praksis. Dette vil kunne forsterke økt bruk av terminologien og en felles forståelse i personalgruppen slik at det kan benyttes videre i praksis. Thommessen og Neumann (2019) beskriver at et felles språk og forståelse kan bedre samholdet og tryggheten i personalgruppen (s. 40). Ved å inneha terminologien og forståelsen er vi i posisjon til å reagere mer hensiktsmessig og se bak atferd. Vi ser beboer i forhold til toleransevinduet sitt, og anerkjenner at atferden er et smerteuttrykk. Det er viktig at arbeidsplassen gir miljøarbeiderne støtte, og har en kultur for veiledning og kollegastøtte. For selv om miljøarbeiderne har mye kunnskap og er erfarne vil det være vanskelig å stå i utfordrende atferd over tid, og samtidig forsøke å se årsaken til smerteuttrykket (Nordanger & Braarud, 2017, s. 157).

Teori fra Thommessen og Neumann (2019) beskriver at det ikke alltid er slik at vi klarer å forstå smerteuttrykket, derfor vil vi som tjenesteytere kunne reagere uhensiktsmessig i noen situasjoner. Vi har med oss erfaringer fra eget liv som gjør at vi selv kan gå ut av toleransevinduet i vanskelige situasjoner. Da er det slik at vi må ta følelsene på alvor og anerkjenne reaksjonene som vi får (s. 40, 59). På den ene siden beskriver en miljøarbeider dette: *«Min reaksjon var indre uro men prøvde å puste og gå litt bort for å gi avstand»*. I utdraget ser vi refleksjon og en anerkjennelse som er til stede. Miljøarbeideren erkjenner sine egne følelser gjennom en bevissthet ved å rette oppmerksomhet mot hva som ligger bak egen atferd, og lar de komme til uttrykk gjennom refleksjon. Det kommer også frem i ett av våre funn at miljøarbeideren beskriver egen reaksjon og følelser fra en situasjon: *«Jeg ble ikke redd, men fikk mye adrenalin»*.

På den andre siden finner vi refleksjoner som tolkes litt mangelfull av denne oppmerksomheten. Her viser våre funn beskrivelser som: «*UT reagerte ikke så veldig*» og «*Kanskje litt tilbaketrekking*». Det kan undres på om den personlige kompetansen til miljøarbeideren kanskje trenger litt mer støtte fra teoretisk kunnskap om TBF. Teoretisk kunnskap handler om kjennskap til faget og kunnskap som er relevant for utøvelsen av dem (Skau, 2017, s. 58). Det å erkjenne egne følelser, regulere disse og skape en trygghet er vesentlig for å kunne bistå andre. I teorien fra Jørgensen og Steinkopf (2013) skrives det at de som skal hjelpe med å samregulere bør selv øve opp sin evne til å selvregulere, dermed kan de møte beboer med omsorg og trygghet (s. 7-8). Når miljøarbeidere ikke har evne til selvregulering vil oppmerksomheten rettes mer mot seg selv enn mot beboer. Selvregulering blir erfaringsbasert, og en del av vår personlige kompetanse (Skau, 2017, s. 61). Det blir en praktisk ferdighet, som vil kunne utvikles til en yrkesspesifikk ferdighet, som igjen øker den profesjonelle kompetansen hos miljøarbeiderne. Slik kommer tjenesteyteren i en bedre posisjon til å anerkjenne og samregulere beboers smerteuttrykk.

Samtidig kommer det tydelig frem, ut fra vår fenomenologi, at det viser seg en trygghet der det er en reguleringskompetanse. Dette finner vi støtte for i våre funn når miljøarbeideren skriver: «*Prøvde å snu tankene hennes til noe positivt ved å bruke rolig stemme og stryking på armene*». Thommessen og Neumann (2019) skriver at i en tjenesterelasjon har miljøarbeiderne hele ansvaret for kvaliteten. For å kunne være en trygg person i relasjonen er det en forutsetning å være trygg i seg selv (s. 40). Når miljøarbeidere retter oppmerksomheten mer mot beboeren og samreguleringen: «*Jeg reagerte med å trøste henne [...]. Personalet brukte betryggende ord og var rolig og avslappet*», vil miljøarbeideren kunne få praktisk erfaring fra ulike situasjoner. Det gjør at miljøarbeiderne kan opprettholde den traumebevisste forståelsen, samtidig som de er fleksible og kreative.

Å ha en bevissthet over hva som er riktig i situasjonen, kjenne på følelsene en står ovenfor og erkjenne disse istedenfor bare teoretiske normer, gir praksiserfaring som kan bidra til å skille mellom disse ulike situasjonene (Lorentzen, 2015, s. 49). Når forståelsen ikke ligger til grunn viser det seg i funnene med reaksjoner som: «*Ønsker ikke at jeg skal gå ut av leiligheten. [...] Trakk meg ut*». Her forstår vi det som at miljøarbeideren er ute av

toleransevinduet sitt, og vi ser på hva som kan forekomme når det er mangel på selvregulering. Ikke bare er miljøarbeideren ute av toleransevinduet sitt, men en flyktreaksjon kommer også til uttrykk. Vi anser at dette skjer fordi det er mangel på selvregulering i en utfordrende situasjon, og ikke fordi miljøarbeider bare har lyst å gå.

Dersom begge parter er ute av toleransevinduet vil det redusere samhandling mellom beboer og tjenesteyter. Dette fører til at det felles språket mellom dem reduseres og muligheten for aktiv deltakelse til medbestemmelse begrenses for beboer. Når beboer er ute av toleransevinduet sitt må miljøarbeideren være sensitiv og varsom slik at det ikke trigges til nye alarmreaksjoner (Helgesen, 2017, s. 226). Thommessen og Neumann (2019) presenterer viktige bidrag for at miljøarbeideren skal kunne bruke sin profesjonelle kompetanse. Dette innebærer teoretisk kunnskap om traumer og alarmreaksjoner, slik at vi forstår det som skjer. Personlig må vi erkjenne stress og egne reaksjoner, deretter må vi ta i bruk yrkesspesifikke ferdigheter som refleksjon for å kunne regulere oss selv (s. 60). Et traumebevisst refleksjonsskjema kan forberede og bevisstgjøre miljøarbeideren før en situasjon. Dette for å rette oppmerksomheten mot de mulige forventede reaksjoner, og trygge tjenesteyter slik at behovet for egen regulering reduseres eller effektiviseres. Nå skapes det et godt grunnlag for samhandling.

5.3 Samhandling og medbestemmelse ved Emosjonsregulering

Det å være til stede for beboer og gjøre sitt beste, viser at miljøarbeideren er villig til å overvinne vanskelige situasjoner for å vedlikeholde den felles forståelsen. Lorentzen (2015) skriver at det er nødvendig å kunne lære av fortiden og tidligere erfaringer, både fra de situasjoner som har vært positive for beboeren, men også de mindre positive. Evnen til å lære av disse erfaringene er viktig, og det vil påvirke tillitsforholdet (s. 154). Et tillitsforhold vil være viktig for tjenesterelasjonen, og det finner vi støtte for i våre funn med at en miljøarbeider skriver «*Hun vil føle seg trygg*». Teori fra Jørgensen og Steinkopf (2013) bekrefter dette gjennom å beskrive at opplevelsen av trygghet er det viktigste fokusområdet, og henger nøye sammen med relasjon. Samhandlingen med beboer må være

preget av oppmerksomhet, anerkjennelse og respekt fra miljøarbeideren, som i tillegg må være reflekterende på egen reaksjon (s. 4). En miljøarbeider beskriver viktigheten av en god tjenesterelasjon: «*Vi begge kjenner bruker godt og vet hva hun vil høre*». Gjennom selvregulering kan miljøarbeideren være mer til stede i samhandlingen med beboer, og vedlikeholder da en felles forståelse.

Når beboer er ute av toleransevinduet, beskriver flere miljøarbeidere at de i samspill med beboeren har samregulert tilbake i toleransevinduet: «*Snakket rolig med bruker – å sa «alt gikk fint» og at bruker kunne slappe av*». Beboer hadde behov for reguleringsstøtte, og ble møtt på følelsene sine i en felles forståelse. Det kommer til syne at personalet er trygge på seg selv, kan sin terminologi, og har reflektert over egen situasjon før handlingspraksis. Miljøarbeideren bruker nå sin oppmerksomhet og personlige kompetanse til å styre seg inn mot beboer. Den felles forståelsen blir her også vedlikeholdt og de samregulerer tilbake i toleransevinduet. For å være trygg må miljøarbeideren utvikle sin personlige kompetanse, det handler om hvem vi er som mennesker, for seg selv og i samspill med andre (Skau, 2017, s. 60).

I ett av skjemaene står det: «*Jeg fikk hjelp av annet personal som var til stede som fikk roet bruker*». Her kommer det frem at en miljøarbeider får bistand av annet personal for samregulering med beboer. På den ene siden kan dette kan være en god strategi ettersom at Ellingsen et al. (2020) beskriver at to personer ikke vil ha identisk oppfatning og likt verdigrunnlag, ingen situasjoner er dermed identiske og enhver profesjonell relasjon vil være unik (s. 84). På den andre siden kan det være u hensiktsmessig dersom det blir en vane å få bistand av annet personal for samregulering med beboer. Samtidig er det slik at våre funn viser at en miljøarbeider beskriver at: «*Endte med at hun ville ringe annen ansatt. Da kom ansatt inn og snakket med henne*». Når beboer er ute av toleransevinduet sitt og selv ønsker et annet personal kan vi trekke en kobling til trygghet og relasjon. Miljøarbeideren er oppmerksom og bevisst, de har et felles språk og det forekommer medbestemmelse for beboer. Uavhengig av årsaken til at det skjer en tilkalling av annet personell, så er dette også å betrakte som en samhandling mellom miljøarbeider og beboer. Når annet personal bistår med sin opplevelse og yrkesspesifikke kompetanse til regulering av beboer, så er det en

gyllen mulighet for at miljøarbeiderne kan lære av hverandre. Dermed forsterkes den profesjonelle kompetansen i personalgruppen og samhandlingen vedlikeholdes. Ved en felles forståelse vil miljøarbeiderne kunne anerkjenne beboers språk, synliggjøre dette i samhandlingen, og gi mulighet til å styrke medbestemmelsen for beboer.

Våre funn viser at ved å ha med traumebevisst forståelse, og å bruke terminologien, vil miljøarbeiderne i felleskap se på smerteuttrykket som et språk. De er oppmerksomme på mulige triggere, har bevissthet på egen reaksjon og er selvregulert for å kunne møte beboer. Dette gjør personalet tryggere i en felles forståelse og mer oppmerksomme til å samregulere med beboer slik at de sammen unngår å havne utfor toleransevinduet. Når beboerne er innenfor toleransevinduet vil de kunne være mer aktiv deltagende og uttrykke sine ønsker og behov, slik at miljøarbeiderne kan bidra til beboers medbestemmelse. En miljøarbeider beskriver i TRE-skjema: *«Jeg fikk opplyst av annet personal, at bruker ikke ønsket det personal som var oppsatt på henne. Som et alternativ ble UT foreslått som bytte. Noe som bruker godkjente»*. Dette er en situasjon der det reflekteres på bevissthet, oppmerksomhet og som førte til medbestemmelse. Vi tolker et felles språk og en forståelse mellom beboer og miljøarbeideren som kommer til uttrykk, det er her suksesshistoriene begynner. Nå er miljøarbeiderne i en god posisjon til å møte tjenestemottaker sin rett til medbestemmelse, og øke medborgerskapet i beboers liv.

På den ene siden kan vi nå se at medborgerskapet kommer til syne i vår fenomenologiske tolkning. Vi velger å se på disse refleksjonene som suksesshistorier som fremkommer gjennom TRE-skjema. Det er nå en felles forståelse blir opprettholdt mellom beboer og personal. På den andre siden kan vi tolke de situasjoner som ikke førte til samhandling som hendelser vi kan ta lærdom av. En annen miljøarbeider reflekterte slik: *«Fokusert på å forstå brukers kommunikasjonsform og å være med bruker for å bli kjent»*. Lorentzen (2015) beskriver at beboer får det bedre når vi vet hvem de er, og hvordan vi skal forholde oss til dem som den unike personen de er. Vi må se deres behov og kjenne til våre muligheter i samspillet (s. 154). Ved at miljøarbeideren er oppmerksom mot beboer skapes en relasjon, trygghet og økt medbestemmelse. Ved å anerkjenne TBF og egen reaksjon vil tjenesteyterne ved senere anledning ha mer tyngde i sin personlige kompetanse til å benytte

samhandlingen for å styrke beboers medbestemmelse. Ellingsen et al. (2020) beskriver at når refleksjon er en ferdighet vil vi oppdage at vi kjenner oss mye tryggere på de valg vi tar, og valgene går hurtigere (s. 31). Våre funn viser til at miljøarbeideren bekrefter teorien i denne refleksjonen: «*Gikk inn til bruker og sa at han skulle bade i løpet av dagen. Fikk ikke noe svar [...]. Da jeg kom inn til bruker en liten stund etterpå hadde bruker tappet oppi badekaret og var klar for å bade*». Her tolker vi det som at bevisstheten til miljøarbeideren fører frem til at det raskt tas et valg basert på beboers humør. Det velges at det er nok å nevne at det skal bades. Dette tyder på at de har funnet et felles språk, da samhandling fremkommer på tross av at det ytres svært lite.

Her kan miljøarbeidere som deler kunnskap, benytter TBF og terminologien i refleksjonen, forsterke dette i personalgruppen ved å anerkjenne og dele egen kompetanse. Dette øker den felles forståelsen og anerkjennelsen av TBF som vil kunne bidra til en kulturendring i tjenestene som gis. Dette kan vi knytte til denne refleksjonen: «*Jeg forstår at bruker ofte reagerer positivt på tydelige forventinger og forutsigbarhet, i stedet for de skal gå rundt i uvitenhet*». Dette tolker vi som en økt lærdom fra deling av kompetanse. Miljøarbeiderne vil trene opp sine yrkesspesifikke ferdigheter i felleskap ved bruk av TRE-skjema. Fjetland og Gjermestad (2018) beskriver viktigheten om at det skal tilrettelegges en mulighet for felles refleksjon og deling av denne i en organisatorisk og strukturell form, slik at tjenestene som gis er basert på flerstemmige tolkninger. Dette må på plass for å forsterke beboers språk til økt medbestemmelse for å oppnå medborgerskap. Når miljøarbeideren bruker sin omsorg og dømmekraft, vil de gjennom sin fortolkning av beboers ytringer og smerteuttrykk fremme et meningsbærende språk i felleskapet (s. 155, 159).

Disse funnene, som vi tolker som suksesshistorier, vil kun fremkomme ved at det benyttes en systematisk refleksjon. Uten disse vil ikke bevisstgjøringen komme til syne, og minsker muligheten for at dette kan tas inn i personalgruppen som lærdom. Da kan vi lure på om det også forekommer en begrensning for beboers medborgerskap. Det å velge refleksjoner, se suksesshistoriene, og dele disse i felleskapet er et bevisst valg som må ønskes av miljøarbeideren. Lid (2020) skriver at måten vi som miljøarbeidere og vernepleiere ser på oppbygningen av tjenestene som gis er av betydning for hvilket syn vi har til beboeren. Ser vi

denne enestående personen som jevnbyrdig til oss selv, med samme rettigheter og påvirkning av egen hverdag, så vil vi se på tjenesten som en mulighet og forsterkning til deltakelse i eget liv. Derimot hvis vi ikke ser denne likeverdigheten mister vi troen på at vedkommende har muligheten til positiv utvikling og et godt liv, der tjenestene blir et slags minimum av hva beboer faktisk har krav og rett på (s. 108). Når miljøarbeiderne ser på beboer som likeverdig, kan det bidra til å ivareta deres deltakelse i samfunnet. I en artikkel av Fjetland og Gjermestad (2018) beskrives det at når vi som tjenesteyter leter etter de meningsbærende ytringer og videre tolker det som kommer til syne, bistår vi med å forme disse ytringer basert på erfaringer og opplevelser slik at det blir beboers språk til å utvikle et aktivt medborgerskap (s. 154-155). Våre funn bekrefter at miljøarbeideren er klare over deres påvirkning i beboer liv: «*Det ble en veldig rolig avslappet morgen i brukers tempo*». Her tolker vi frem den forsterkningen til deltakelse i eget liv som nevnes i teorien over. Det at miljøarbeideren bruker TRE-skjema til refleksjon over deres samhandling og gir slik positiv likeverd i beboers hverdag tolker vi som et godt bidrag til medborgerskap.

6 Avslutning

I dette siste kapitlet presenterer vi resultatene fra arbeidet med vår bacheloroppgave hvor vi har sett på hvilke måter traumebevisst forståelse i miljøarbeidet kan bidra til økt medborgerskap hos voksne personer med utviklingshemming som bor i et bofellesskap. Her vil vi presentere vår oppsummering og problemstillingen blir belyst. Videre ser vi på hvordan vi kan tenke oss veien videre for vår aksjonsforskning.

6.1 Oppsummering

Når vi skulle gjennomføre denne studien hadde vi med oss vår forforståelse fra prosjektet, og det var her vi fikk en nysgjerrighet overfor betydningen av å ha et felles språk og forståelse i tjenesterelasjonen. Målet for oppgaven har dermed vært å få en dypere innsikt i hvordan en traumebevisst forståelse kan bidra til økt deltakelse gjennom problemstillingen: *på hvilke måter kan traumebevisst forståelse i miljøarbeid bidra til økt medborgerskap hos personer med utviklingshemming i et bofellesskap*. For å svare på dette ble det gjennomført kvalitativ aksjonsforskning som resulterte i 25 skjemaer. Ved å analysere disse opprettet vi seks grupper for våre hovedfunn, der disse ble sortert inn i rubrikkene til T, R og E. Våre hovedfunn viser til hva miljøarbeiderne har svart i de ulike rubrikkene i TRE-skjema, og det er disse utdragene vi har diskutert opp mot teoretisk grunnlag og vår fenomenologiske forståelse. Vi har valgt en kronologisk rekkefølge for å forklare prosessen til TRE-skjema, siden dette er en analytisk refleksjonsprosess som miljøarbeiderne reflekterer seg igjennom.

I rubrikken for triggere ble det reflektert rundt *smerteuttrykk* og *bevisstgjøring*. I noen situasjoner har personal utfordring med å forstå atferden til beboer, og trenger støtte. Når vi ser dette i en større sammenheng er det kanskje ikke det å stå i denne atferden som er utfordringen, men å forstå hva som egentlig kommer til uttrykk gjennom atferden. I våre funn har miljøarbeideren erkjent at dette er et språk som beboer ønsker å formidle. Her ser vi, gjennom vår fenomenologi, at det legges et grunnlag for utvikling til felles språk og

medbestemmelse. Vi undrer oss over om bruk av terminologi kan bidra til at atferden tolkes som et språk og blir sett på som et smerteuttrykk gjennom refleksjon. Her tolker vi at de som kjenner til TBF og benytter terminologien, klarer å se at atferden er et smerteuttrykk for noe annet. Miljøarbeider ser nå beboer gjennom en bevissthet, og danner med dette en form for språkforståelse dem imellom. Vi tolker at et felles språk er under utvikling. En traumebevisst refleksjonsmodell åpner ikke bare opp for beboers medbestemmelse, men også refleksjon rundt hva som kan ha forårsaket eller trigget til reaksjonene bak smerteuttrykket. Funnene viser til at et felles språk skaper en trygghet og vi tolker dette som at en likeverd etableres.

Gjennom rubrikken i reaksjon diskuterer vi rundt hovedfunnene *traumebevisst terminologi og individuell opplevelse av en situasjon*. Her viser det seg at miljøarbeiderens refleksjon går over til en anerkjennelse av beboers smerteuttrykk, samtidig som egen reaksjon erkjennes. Ut i fra vårt fenomenologiske syn viser det seg en trygghet der det er en reguleringskompetanse. Miljøarbeiderne vil i tjenesterelasjonen ha ansvaret for kvaliteten (Thommessen & Neumann, 2019, s. 40). Våre funn viser nå at miljøarbeiderne reflekterer med den kompetansen de innehar gjennom bruken av TBF. Dette vil kunne redusere tolkninger basert på generelle personlige verdier og fremme den profesjonelle kompetansen. Vi ser på det å ha en systematisk organisert refleksjon, og å bruke en felles terminologi, gir mindre mulighet for feiltolkninger når de har et felles språk. Funnene viser også at miljøarbeiderne i denne fasen av refleksjonen støtter til medbestemmelse basert på en felles kompetanse. Her blir beboer møtt med en anerkjennelse uten å måtte gå ut av toleransevinduet sitt. Fenomenologien kommer til syne for oss ved at miljøarbeiderne nå har den personlige kompetanse som gir trygghet til selvregulering og mulighet for forberedelse. Det kommer til syne at det åpnes for at fokus rettes mot beboer, samtidig som det skapes et felles språk hos personalet. Dette kan tolkes som at når de er trygge i sin egen rolle kan de enklere se løsninger, søke støtte fra kollegaer og reflektere over situasjoner. Vi finner belegg i våre funn at det søkes støtte av kollegaer både i situasjoner der dette ønskes av beboer, og der en selv trenger støtte i samhandlingen. Lærdom bygges ikke bare gjennom egen, men også gjennom kollegaers refleksjon. Dermed kan refleksjonsskjemaet bidra til å opprettholde den traumebevisste forståelsen i personalgruppen. Gjennom strukturert og organisatorisk tilrettelegging av tjenestene skapes det en felles refleksjon slik at vi får frem flerstemmige

løsninger og tolkninger (Fjetland & Gjermestad, 2018, s. 159). Vi tolker at det å benytte traumebevisst forståelse gir trygghet i personalkulturen, for nå har miljøarbeideren erkjent bevissthet på egne følelser, og sett på hva som skjer i egen atferd gjennom en refleksjon. Det fokuseres på beboer istedenfor en selv, og bidrar til at alle får muligheten til å holde seg innenfor toleransevinduet sitt. Fenomenologisk ser vi at det skapes godt grunnlag for samhandling og medbestemmelse.

Gjennom rubrikken for Emosjonsregulering har miljøarbeiderne reflektert seg frem til siste fase i skjemaet. Nå kommer hovedfunnene *samhandling og medbestemmelse* til uttrykk, og de oppnår en anledning for regulering av seg selv og beboer gjennom et felles språk og trygghet. Det viser seg i vår tolkning, at det er i denne fasen medborgerskap fremkommer. Funnene viser at når miljøarbeideren bruker TRE-skjema til refleksjon over utførte samhandlinger og fokuserer på suksesshistoriene, tolker vi at dette bidrar positivt til likeverd i beboers hverdag. Dette ser vi som et godt bidrag til å skape et språk for medborgerskap. Ikke bare er beboer sett og forstått, men det etterstrebes et ønske om dele disse erfaringene slik at flere i personalgruppen kan erverve denne kunnskapen. Positive erfaringer sørger for en kompetanseheving hos miljøarbeiderne basert på et flerstemmig språk, og dette rettes mot de tjenester som gis til beboer. Det vil nå, slik vi ser det, være tilrettelagt på best mulig måte, slik at beboer oppnår aktiv deltakelse i sitt medborgerskap. Williams (2011) skriver at for å oppnå den samreguleringen som ønskes, er et felles språk for medborgerskap og aktiv deltakelse nødvendig. Miljøarbeiderne må ha kjennskap til terminologi som kan være støttende for beboer sin samhandling, i egen deltakelse og medbestemmelse, som angår eget liv (gjengitt av Lid, 2020, s. 103-104). Vi ser på beboer som likeverdig, og leter etter de meningsbærende erfaringene. Vi tolker det som kommer til syne, og vi bistår med å forme beboers språk, slik at beboer selv er deltakende med sin ytring. Det at miljøarbeiderne bruker skjemaet til refleksjon over de positive samhandlingene øker likeverd i beboers hverdag, og bidrar til medborgerskap.

6.2 Videre aksjoner

Når vi utarbeidet skjema så vi raskt nytteverdien ved å endre dette slik at det kunne brukes på et større område enn først antatt. I lys av teorien om aksjonsforskning minner vi om at aksjonsspiralen stopper ikke opp, derfor faller det naturlig for oss å se nye aksjoner som kan spinne videre. Vi ser allerede gjennom denne studien tre mulige aksjonsområder for å nyttiggjøre bruken av skjemaet enda mer. Først ser vi at tjenestemottakerne har mange aktører i deres liv, som vi undrer på om hensiktsmessig kunne bidratt med sine *suksesshistorier* for deling av lærdom/kompetanse.

Deretter tenker vi at en annen aksjon kan være å se på om bruk av TRE-skjema kan bli en handlingsprosess i praksis. Når miljøarbeiderne har tatt i bruk traumebevisst forståelse og bruk av TRE-skjema gjentagende blir det en yrkesspesifikk kompetanse. Kan det da tenkes at de med fordel kan gå rett i handlingen og med dette redusere bruk av *oppstått* situasjon skjema. En siste aksjon som kunne vært interessant å se videre på er hvorvidt TRE-skjema kan ses som et slags nytteverktøy for leder når det kommer til å anerkjenne og utvikle personalgruppen.

Litteraturliste

Bakken, T.L. (2020). Sentrale begreper. I T.L. Bakken (Red.), *Psykisk lidelse hos voksne personer med utviklingshemming* (2.utg., s. 20-23). Universitetsforlaget.

Brask, O. D., Østby, M. & Ødegård, A. (2016). *Vernepleierens kjerne roller: En refleksjonsmodell*. Fagbokforlaget.

Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7.utg.). Gyldendal Norsk Forlag.

De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2016). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*.

<https://www.forskningsetikk.no/globalassets/dokumenter/4-publikasjoner-som-pdf/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-humaniora-juss-og-teologi.pdf>

Ellingsen, K. E., Halvorsen, L. R. & Aadland, E. (2020). *Profesjonsetikk i vernepleie*. Det Norske Samlaget.

Fellesorganisasjonen. (2019). *Yrkesetisk grunnlagsdokument 2019-2023*.

<https://www.fo.no/getfile.php/1324847-1580893260/Bilder/FO%20mener/Brosjyrer/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument.pdf>

Fjetland, K. J. & Gjermestad, A. (2018). Medborgerskap og alvorlig utviklingshemming.

Tidsskrift for velferdsforskning, 21(2), s. 148-162. <https://doi.org/10.18261/issn.2464-3076-2018-02-04>

Forskrift om nasjonal retningslinje for vernepleierutdanning. (2019). *Forskrift om nasjonal retningslinje for vernepleierutdanning* (FOR-2019-03-15-411). Lovdata

<https://lovdata.no/forskrift/2019-03-15-411>

Gotvassli, K. A. (2019). Aksjonsforskning som begrep. I K. A. Gotvassli (Red.), *Aksjonsforskning på mange vis: Forskning- og utviklingsarbeid i barnehagen* (s. 38-51). Cappelen Damm Akademisk.

Gotvassli, K. A. (2019). Arbeidet med aksjonsforskning i barnehagen. I K. A. Gotvassli (Red.), *Aksjonsforskning på mange vis: Forskning- og utviklingsarbeid i barnehagen* (s. 52-74). Cappelen Damm Akademisk.

Helgesen, L. A. (2017). *Menneskets dimensjoner: Lærebok i psykologi* (3. utg.). Cappelen Damm Akademisk.

Jørgensen, T. W. & Steinkopf, H. (2013). *Traumebevisst omsorg, teori og praksis*. RVTS-sør. <https://rvtssor.no/filer/backup/Artikkel3-Traumebevisstomsorg.pdf>

Kildahl, A. N., Helverschou, S. B., Bakken, T. L. & Oddli, H. W. (2020). "If we do not look for it, we do not see it": Clinicians' experiences and understanding of identifying post-traumatic stress disorder in adults with autism and intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 33(5), 1119–1132. <https://doi.org/10.1111/jar.12734>

Lid, I. M. (2020). Fra paternalisme til medborgerskap: Noen omsorgsetiske dilemmaer. I O. Lysaker & T. E. Fredwall (Red.), *Verdier i konflikt: Etikk i et mangfoldig samfunn* (s. 101-119). Cappelen Damm Akademisk.

Lorentzen, P. (2015). *Ansvar og etikk i miljøarbeid: En relasjonell tilnærming* (2. utg.). Universitetsforlaget.

Moe, T. & Gotvassli, K. A. (2019). Etske utfordringer og dilemmaer i aksjonsforskning. I K. A. Gotvassli (Red.), *Aksjonsforskning på mange vis: Forskning- og utviklingsarbeid i barnehagen* (s. 75-93). Cappelen Damm Akademisk.

Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetode for medisin og helsefag* (4.utg). Universitetsforlaget.

McNiff, J. (2017). *Action reasearch: All you need to know*. SAGE Publications Ltd.

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

NOU 2016:17 (2016). *På lik linje. Åtte løft for å realisere grunnleggende rettigheter for personer med utviklingshemming*. Barne- og likestillingsdepartementet.

Skarstad, K. (2019). *Funksjonshemmedes menneskerettigheter: Fra prinsipper til praksis*. Universitetsforlaget.

Skau, G. M. (2017). *Gode fagfolk vokser* (5.utg.). Cappelen Damm Akademisk.

Sverdrup, S. (2020). *Bachelor- og masteroppgaver i sosial- og helsefag: Råd og vink. Skritt for skritt*. Cappelen Damm Akademisk.

Thommessen, C. S. & Neumann, C. B. (2019). *Gode hjelpere kjenner seg selv: Traumebevisst omsorg i arbeid med barn og unge*. Cappelen Damm Akademisk.

Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetode i praksis* (3.utg). Gyldendal Akademisk.

Tjora, A. (2018). *Viten skapt: Kvalitativ analyse og teoriutvikling*. Cappelen Damm Akademisk.

World Health Organization. (2018). *ICD-11: 6A00 Disorders of intellectual development*.

<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f605267007>

World Health Organization. (2018). *ICD-11: 6B41 Complex post traumatic stress disorder*.

<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f585833559>

Wærness, H. L., Teigland, O. & Eidesen, A. (2020). *Traumebevisst forståelse som myndiggjørende praksis*. <https://naku.no/kunnskapsbanken/traumebevisst-forstaelse-som-myndiggjorende-praksis>

Wærness, H. L., Teigland, O., & Gjermestad, A. (2021 in press). Trauma wise understanding. I K. J. Fjetland, A. Gjermestad, & I. M. Lid (Red.), *Citizenship in theory and practice*. Universitetsforlaget.

Vedlegg 1. Skjema til TRE-modell (TRE-skjema)

Kryss ut hvilken kategori du fyller ut for:

Forberede seg til en situasjon.

Dette er en mulighet for deg til å bevisstgjøre og/eller trygge mot en eventuell situasjon. Målet er at du i forkant av en hendelse skal kunne reflektere og planlegge eventuelle reguleringsmuligheter. Det vil bidra til å begrense muligheten for at noen av partene går ut av sitt toleransevinduet.

Etter en oppstått situasjon.

Dette er en mulighet for deg å «skrive deg ut av hendelsen» du nettopp stod i. Målet er at dette skal fungere som en reflekterende debrief, og gi deg mulighet til å systematisere erfaringene du nettopp fikk. Det vil bidra til å gjenkjenne egne reaksjoner og regulering, samt være et verktøy til å finne gode regulerings erfaringer. En slik skrivende debriefing kan virke forebyggende mot emosjonell dissonans*.

Suksesshistoriene.

Dette er en mulighet for deg å reflektere rundt en hendelse som gav et resultat du tenker andre kan dra nytte av og benytte i lignende situasjoner. Målet er at dette skal fungere som en slags mulig mal til dine kollegaer. Det vil bidra til å kunne åpne for nye prosedyrer eller rutiner samt være et verktøy til å utvide toleransevinduet.

<p>Traumetrigger Gjenkjenne (Begripe - Erkjenne)</p> <p>Triggere kan være ytre, som f.eks sanseinntrykk (syn, hørsel, lukt, smak, berøring, bevegelse). Eller indre, som tanker, følelser og kroppsfornelemelser.</p> <p>Hva skjedde i forkant av reaksjonen? Beskriv situasjonen du var i. Hva kan ha utløst reaksjoner hos deg selv - og hos beboer?</p>	
--	--

<p>Reaksjon Forstå/reflektere (Håndtere - Anerkjennelse)</p> <p><i>Hyperaktivert (over toleransevinduet): uro, aggresjon, utagering, impulsivitet, tankekjør m.m.</i> <i>Hypoaktivert (under toleransevinduet): nedstemt, tomhet, nummenhet, tilbaketrekking, dissosiasjon, fjernhet m.m.</i></p> <p>Beskriv hvordan beboer reagerte. Beskriv din egen reaksjon. Beskriv hva som skjedde.</p>	
<p>Emosjonsregulering Regulering (Handlingspraksis)</p> <p>Oppstod det en samtale med annet personal om følelsene/reaksjonene rundt situasjonen. <i>Normalisering av reaksjoner, fjerning av stressfaktorer, øke kontroll/trygghet.</i></p> <p>Beskriv hva som skjedde etter reaksjonen. Hva gjorde du/dere i etterkant? Hva gjorde beboer i etterkant?</p>	

***Emosjonell dissonans:** Er ubalansen mellom følelsene som kreves og de du faktisk føler i situasjonen. Ansatte som opplever høy sosial støtte, er mindre sannsynlig å bli negativt påvirket av emosjonell dissonans.

Indregard, A. M. R., Ulleberg, P., Knardahl, S., & Nielsen, M. B. (2018). Emotional Dissonance and Sickness Absence Among Employees Working With Customers and Clients: A Moderated Mediation Model via Exhaustion and Human Resource Primacy. *Frontiers in Psychology* (9), 1-10. Artikkel 436.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00436>

© Utarbeidet 2020 av:

Vedlegg 2. Samtykkeskjema

Det er et samarbeidsprosjekt mellom Enhet for funksjonshemmede (EFF) i Sandnes kommune og VID vitenskapelige høgskole Sandnes, «Traumebevisst forståelse som myndiggjørende praksis».

Dette er informasjon om at du gir oss tillatelse til å innhente og bruke anonymisert data i vår bacheloroppgave (jamfør godkjenning fra NSD). Du samtykker ved å skrive under nedenfor. Etter gjennomført og levert skjema er vi frie til å analysere, drøfte og sammenligne dataene vi mottar.

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

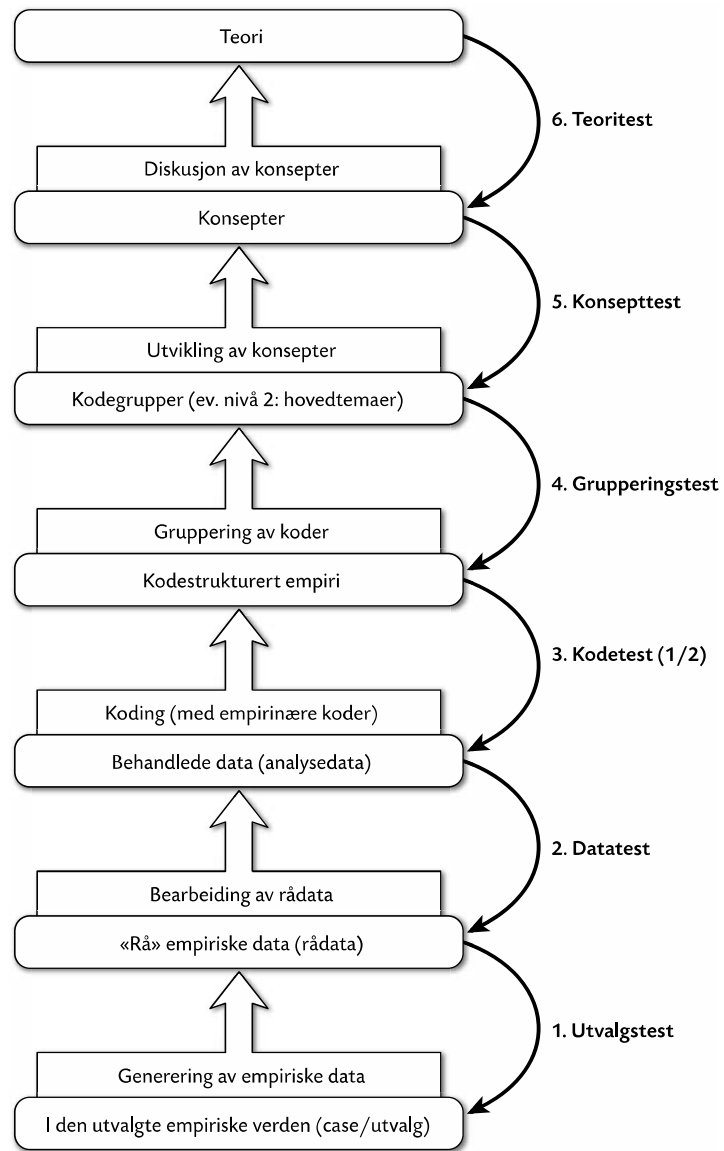
Alle data blir slettet etter godkjent bacheloroppgave, juni 2021 når samarbeidsprosjektet er avsluttet.

Ansvarlig for forskningsprosjektet:

Dato / skrevet av

(Hvis aktuelt): Deltakere i og etter hendelse

Vedlegg 3. Stegvis-deduktiv induktiv metode (SDI)



Figur 1.1 Stegvis-deduktiv induktiv metode (SDI)

Hentet fra Tjora, 2017 s. 19, gjengitt med tillatelse.

Vedlegg 4. Kodegrupper

Kodegruppe 1:

Smerteuttrykk	Ble veldig frustrert/oppskaket.
	Hun følte seg avvist og angrepet.
	Jeg hørte et hyl fra leiligheten [...] Bruker kom mot meg og var «sort i blikket».
	Personal ser/fornemmer at beboer ikke har det greit [...] nå ser jeg du er lei deg.
	Bruker var preget av frykt for å miste viktig innhold i mobilen.
	Hun hadde også «rotet» vekk husnøkklene, og var tydelig preget over dette i form av stress og uro. Hun fant ikke roen.
	Hun ble irritert.
	Utrygghet.
	Plutselig reiste bruker seg og lagte høye lyder.

Kodegruppe 2:

Bevisstgjøring	Mulig det blir glemte å forberede bruker.
	Jeg kom sent, måtte avlyse avtale dagen før.
	Utløsende var at jeg ikke hørte nøyaktig hva hun sa.
	Kan bruker være skremt av filmen?
	Usikker på om det var en hendelse fra dagen før.
	Mulige triggere: For mye nærhet/brudd på intimsoner. Utrygghet pga. at vi ikke er godt kjent. For innpåslitent personal – mas.

	Personalet var opptatt så UT formidlet dette til beboer [...] Dette trigger beboer og hun ble irritert, og ropte at hun alltid måtte vente.
--	---

Kodegruppe 3:

Traumebevisst terminologi	Har smalt toleransevindu for ytre og kanskje uforutsette hendelser.
	Hyperaktiv.
	Ble sint, lei seg, ropte, ringte.
	Bruker hylte og var tydelig redd.
	Bruker var sint.
	Hypoaktivert.
	Bruker var veldig bekymret [...]. Hun hadde høyt toneleie.
	Bruker var over toleransevinduet, utagerte i form av [...].
	Dette ville kunne gjøre henne hypoaktivert.
	Viktig å la beboer nærme seg i sitt eget tempo.
	Bruker begynte å bli mer hissig.
	Hun brukte ordet «opptatt», som bruker ikke vil vi skal bruke.

Kodegruppe 4:

Individuell opplevelse av en situasjon	Min reaksjon var indre uro men prøvde å puste og gå litt bort for å gi avstand.
	Jeg ville vi skulle finne en løsning.
	Jeg ble ikke redd men fikk mye adrenalin.
	Jeg reagerte med å trøste henne [...]. Personalet brukte betryggende ord og var rolig og avslappet.
	Var usikker på forhånd, men tilstede.

	Prøvde å snu tankene hennes til noe positivt ved å bruke rolig stemme og stryking på armene.
	UT reagerte ikke så veldig.
	Ble jeg litt redd og veldig sjokkert.
	Ønsker ikke at jeg skal gå ut av leiligheten. [...] Trakk meg ut.

Kodegruppe 5:

Samhandling	Snakket rolig med bruker – å sa «alt gikk fint» og at bruker kunne slappe av.
	Jeg snakket med beboer, vi snakket om hendelsen.
	Jeg fikk hjelp av annet personal som var tilstede som fikk roet bruker.
	Bruker fikk snakke med annen kollega.
	Beboer fortalte at det var «godt å få det ut».
	Vi begge kjenner bruker godt og vet hva hun vil høre.
	Hun vil føle seg trygg.
	Ba alle om å vise begeistring.
	Endte med at hun ville ringe annen ansatt. Da kom ansatt inn og snakket med henne.
	Gjorde avtale med bruker til en samtale senere i hennes leilighet.
	Etter reaksjonen ble bruker hjulpet inn i leiligheten av annet personell.
	Bruker ble roet ned og personellet prøvde å gjøre en ny aktivitet.

Kodegruppe 6:

Medbestemmelse	Jeg forstår at bruker ofte reagerer positivt på tydelige forventinger og forutsigbarhet, i stedet for de skal gå rundt i uvitenhet.
	Fokusert på å forstå brukerens kommunikasjonsform og å være med bruker for å bli kjent.
	Det ble en veldig rolig avslappet morgen i brukers tempo.
	Jeg fikk opplyst av annet personal, at bruker ikke ønsket det personal som var oppsatt på henne. Som et alternativ ble UT foreslått som bytte. Noe som bruker godkjente.
	Gikk inn til bruker og sa at han skulle bade i løpet av dagen. Fikk ikke noe svar [...]. Da jeg kom inn til bruker en liten stund etterpå hadde bruker tappet oppi badekaret og var klar for å bade.