

## **Reguleringsstøtte på barnevernsinstitusjon**

Hvordan kan miljøterapeuten regulere barnet og seg selv?

Kandidatnummer: 87

VID vitenskapelige høgskole

Campus Oslo

Bacheloroppgave

Bachelor i sosialt arbeid

Kull: SOSHEL21

Antall ord: 9897

03.05.2024

*Ingen metode er større enn hjelperen selv.*

(Gustumhaugen, 2017, s. 13)

## **Sammendrag**

I denne litteraturstudien undersøker jeg hva som kan være god reguleringsstøtte til utviklingstraumatiserte barn og ungdom som bor på barnevernsinstitusjon. Mye av forskningen fokuserer på å forstå den utviklingstraumatiserte hjernen, som et utgangspunkt for modeller og miljøtiltak i reguleringsstøtten. Som jeg viser til i oppgaven har hjerneforskningen og fokuset på modeller også implikasjoner. I tillegg tar jeg utgangspunkt i artikler som snur pilen mot hjelperen og redegjør for forutsetninger for å holde seg selvregulert i arbeidet med disse barna. I drøftingen ser jeg på fordeler og ulemper med å flytte fokuset til miljøterapeuten som utgangspunktet i reguleringsstøtten. Funn tyder også på at trivsel blant de ansatte og et trygt faglig grunnlag er blant de viktigste forutsetningene for at ansatte selv skal holde seg regulert og yte god reguleringsstøtte til barnet. Jeg konkluderer med at god reguleringsstøtte er todelt, hvor den viktigste faktoren for å regulere en annen, er å selv holde seg regulert.

## **Abstract**

In this literature study, I investigate what might constitute effective regulatory support for developmentally traumatized children and adolescents residing in child welfare institutions. Much of the research focuses on understanding the developmentally traumatized brain, serving as a basis for models and environmental interventions in regulatory support. As I discuss in the assignment, brain research and the focus on models also have implications. Additionally, I draw upon articles that shift the focus towards the helper and outline prerequisites for maintaining self-regulation while working with these children. In the discussion, I examine the advantages and disadvantages of shifting the focus to the environmental therapist as the starting point in regulatory support. Findings also suggest that employee well-being and a secure professional foundation are among the most important prerequisites for employees to maintain self-regulation and provide effective regulatory support to the child. I conclude that effective regulatory support is twofold, where the most important element in regulating another is to first regulate oneself.

<b>1</b>	<b>Innledning</b> .....	5
1.1	Bakgrunn for valg av tema.....	5
1.2	Problemstilling.....	6
1.3	Begrepsavklaring .....	7
1.4	Sosialfaglig relevans.....	9
<b>2</b>	<b>Metode</b> .....	11
2.1	Søkeprosess .....	11
2.2	Etiske hensyn og forforståelse .....	12
2.3	Kildekritikk.....	13
<b>3</b>	<b>Teori</b> .....	16
3.1	Å se barnet – regulering fra et traumebevisst perspektiv.....	16
3.2	Å se seg selv – regulering fra et miljøterapeutisk perspektiv.....	23
<b>4</b>	<b>Analyse av empiri</b> .....	25
4.1	Forutsetninger for å opprettholde emosjonell selvregulering.....	25
4.2	Erfaringer med å bli emosjonelt dysregulert.....	26
<b>5</b>	<b>Et kritisk perspektiv</b> .....	28
5.1	«Nevrobabbel» .....	28
5.2	Motsvar .....	29
5.3	Egne refleksjoner.....	30
<b>6</b>	<b>Drøfting</b> .....	31
6.1	Burde pilen snus? .....	31
6.2	Hjelper modellene? .....	33
6.3	Avslutning på drøfting .....	35
<b>7</b>	<b>Avsluttende betraktninger</b> .....	36
	<b>Litteraturliste</b> .....	37
	<b>Selvvalgt litteratur</b> .....	42

# 1 Innledning

Denne oppgaven skal ta for seg temaet *reguleringsstøtte til barn og unge som bor på barnevernsinstitusjon*. I dette kapitlet skal jeg redegjøre for valg av tema og min forforståelse av dette, presentere problemstillingen, gi en kort begrepsforklaring av de innledende begrepene og til slutt oppgavens sosialfaglige relevans.

## 1.1 Bakgrunn for valg av tema

Ved utgangen av 2022 bodde mer enn tusen barn og unge i barnevernsinstitusjon i Norge. Institusjonene hadde årlige driftsutgifter på mer enn 5,5 milliarder kroner (SSB, 2023). Barnevernsinstitusjonene skal møte barna som bor der hensynsfullt, gi dem forsvarlig omsorg og behandling (Barnevernsloven, 1998, § 10-1). Uavhengig av hvorfor barn eller ungdom bor på institusjon, trenger de som regel hjelp til å endre noe i relasjonen mellom dem selv, foreldrene eller nettverket fra der de kommer fra (Barneombudet, 2020, s.45).

Bakgrunnen for valget av dette temaet er min egen erfaring og interesse for arbeid med målgruppen. Jeg har siden starten av sosionomstudiene mine arbeidet på en barnevernsinstitusjon med barn fra 8-12 år, jeg har også arbeidet med fosterhjemsavlastning med ungdommer. Felles for disse barna og ungdommene er at de som oftest har opplevd traumatiserende hendelser tidlig i livet, og at store deler av oppveksten foregår andre steder enn i sitt biologiske hjem.

Traumebevisst omsorg (TBO) er noe jeg tidlig ble introdusert for i arbeidet mitt på institusjon. Det som gjør det spennende å jobbe med TBO er at det ikke er en håndfast handlingsmetode, men en forståelsesramme. Den tar høyde for barnas livsbetingelser og opplevelser fra tidlig barndom (Jørgensen & Steinkopf, 2013, s. 10). Dette opplever jeg at har gitt ulikt rom for anvendelse og at omsorgen ofte ser veldig ulik ut i praksis. Reguleringsstøtte var et tema jeg ønsket å spisse oppgaven inn mot. For å avgrense min egen oppgave, men også fordi jeg personlig tenker på det som en svært kompleks prosess for de som jobber med barna.

Traumebevisst omsorg er noe jeg personlig anser som en god måte å skape et godt miljø for barna som bor på institusjon. Perspektivet anses i mange sammenhenger som den praktiske

forlengelsen av utviklingstraumeperspektivet inn mot miljøtiltak for barn og unge (CACTUS, u.å.). Jeg anerkjenner imidlertid at min forforståelse og fokus på traumebevisst omsorg kan skape et ensidig bilde av hvordan en miljøterapeut bør handle på en barnevernsinstitusjon. Av den grunn forsøker jeg å være kritisk til mine egne kilder og fortolkning. Min egen erfaring tror jeg primært styrker oppgavens integritet, men jeg er klar over min egen subjektive oppfatning og ønsker å aktivt utforske og utfordre disse antakelsene gjennom denne oppgaven.

## **1.2 Problemstilling**

Mannen som omtales som traumebevisst omsorgens far (trauma-informed care), Howard Bath (Dønnestad & Steinkopf, 2017, s. 110) har definert «de tre grunnpilarene» i traumebevisst omsorg. Disse er trygghet, relasjon og regulering (Bath, 2015, s. 11). For å snevre ned min egen oppgave har jeg valgt å spisse meg inn på pilaren som handler om regulering. Det jeg synes er spennende med denne pilaren er at det handler både om barnet og om miljøterapeuten. Det handler om å håndtere barnets følelser, men også om å kunne håndtere sine egne. Jeg kommer derfor til å legge vekt på begge disse perspektivene. Sammenføyingen av disse to perspektivene kommer til å danne et mer helhetlig bilde av hvordan man praktisk arbeider med reguleringsstøtte på barnevernsinstitusjon. Jeg har dermed valgt problemstillingen:

***Hvordan kan miljøterapeuter jobbe med reguleringsstøtte på barnevernsinstitusjon, med barn og unge som er utsatt for utviklingstraumer?***

Som jeg beskrev i 1.1 har jeg hovedsakelig bakgrunn i arbeid med de minste barna som bor på institusjon. Grunnen til at jeg har valgt å skrive om både barn og unge, er fordi gruppen ofte blir omtalt om hverandre. Jeg har derfor heller valgt å avgrense konteksten i problemstillingen, som da spesifikt skal gå inn i arbeid med reguleringsstøtte til målgruppen.

## **1.3 Begrepsavklaring**

### **1.3.1 Traumebevisst omsorg**

Traumebevisst omsorg (TBO) er en forståelsesramme som tar høyde for barn og unges livsbetingelser, med vekt på opplevelser fra tidlig barndom. Modellen gir mulighet for mer utviklende måter å møte barn og unge i krise på, og tar hensyn til kompleksiteten i traumatiske hendelser. Dette inkluderer å skape trygge og forutsigbare omgivelser, fremme emosjonell regulering, opprettholde grenser og støtte barnets autonomi og mestringsfølelse. TBO er med på å gi konkrete redskaper til foreldre, miljøpersonale, fosterforeldre og lærere (Jørgensen & Steinkopf, 2013, s. 10).

### **1.3.2 Miljøterapi**

Miljøterapi handler om tilrettelegging av miljøets psykologiske, sosiale og materielle betingelser i forhold til individets og gruppens situasjon og behov (Larsen og Selnes, 1975, s. 14). Enkelt sagt handler det om at terapien skjer gjennom å bruke miljøet og betingelsene vi befinner oss i, i møte med de vi skal bistå.

Miljøterapi og miljøterapeutisk arbeid er fagtradisjonen som best beskriver virksomheten i barnevernsinstitusjonene. Det brukes som en betegnelse på ferdigheter og handlinger som utføres i hverdagslivet på institusjonene. Her jobber gjerne miljøterapeutene med å planlegge og drive terapeutisk arbeid døgnet rundt (Bunkholdt & Kvaran, 2021, s. 414).

### **1.3.3 Barnevernsinstitusjon**

I vårt samfunn blir familien sett på som det mest ønskelige omsorgsmiljøet for alle. Institusjon blir derfor ofte sett på som det minst ønskelige alternativet og noe som helst bør unngås (Bunkholdt & Kvaran, 2021, s. 396). Allikevel må barn av ulike årsaker plasseres ut av hjemmet og inn på barnevernsinstitusjon. Institusjonene er et miljøterapeutisk alternativ for barn og unge som sliter med alvorlige tilknytningsforstyrrelser, eller med store atferdsproblemer som utagering, rusmisbruk, vold og trusler (Kvaran, 1996).

Ifølge barnevernsloven § 10-1 (1997) skal barnevernsinstitusjonene gi barn som oppholder seg der forsvarlig omsorg og behandling. Institusjonen skal møte barna hensynsfullt og ha respekt for barnets integritet og ivareta deres rettssikkerhet.

#### **1.3.4 Reguleringsstøtte**

For å forstå dette begrepet i oppgavens kontekst, setter jeg sammen forståelsen av regulering fra et utviklings- og et traumepsykologisk perspektiv.

Utviklingspsykologien fremmer at regulering av barnet og støtte til å utvikle egen reguleringsevne, er en av de mest sentrale funksjonene til en primær omsorgsperson. Reguleringsstøtte dreier seg da om å støtte eller hjelpe barnet i å regulere seg. Dette kan dreie seg om kroppslige funksjoner (sult eller søvn), affekter (frustrasjon eller frykt) og beskyttelse mot intense stimuli (lys og lyder) (Nordanger & Braarud, 2017, s.29).

Innen traumepsykologien har man blitt særlig opptatt av skadevirkningene av sviktende regulering av affekt utløst av stressbelastninger og opplevde trusler (Nordanger & Braarud, 2017, s. 29). Det vil si at barnet blir utsatt for traumatiske hendelser, samtidig som det ikke får hjelp til å regulere ned disse følelsene. Vi kan dermed si at vi forstår traumatiserte barns reguleringsvansker, som en svikt i den regulerende omsorgen.

#### **1.3.5 Utviklingstraumer**

Utviklingstraumer er en betegnelse for komplekse traumatiske belastninger som skjer over tid, tidlig i et barns liv. Dette gjelder i særlig grad belastninger i barnets omsorgsklima, som det å leve med vold eller overgrep i nære relasjoner. Betegnelsen viser til at belastningene skjer i et sensitivt stadium av livet og kan forstyrre barnets utvikling, som å gi problemer med emosjonell regulering (CACTUS, u.å.). Som jeg var inne på tidligere handler utviklingstraumer fra et reguleringsperspektiv, om kombinasjonen av traumatisk stress og sviktende reguleringsstøtte over tid (Nordanger & Braarud, 2017, s. 30).

Komplekse traumer referer til mer langvarige og gjentatte traumatiske belastninger (CACTUS, u.å.). Det skiller seg fra enkelttraumer, eller type 1 traume, som dreier seg om en enkelt



hendelse. Kompleks traumatisering fører gjerne med seg senvirkninger ut over det som er vanlig ved enkle traumer (Terr, 2003).

I denne oppgaven har jeg valgt å i hovedsak kategorisere barn og unge som bor på barnevernsinstitusjon som utviklingstraumatiserte. Dette er med en klar forståelse av at barn som bor på institusjon kan ha svært ulik bakgrunn, men ofte har større utfordringer innenfor flere livsområder (Bufdir, u.å.). Heller ikke alle som er utsatt for utviklingstraumer utvikler de samme problemene. Alvorlighetsgrad av traume og varighet er eksempler på faktorer som påvirker sjansene for å få problemer i ettertid (Nordanger & Braarud, 2017, s. 25).

## **1.4 Sosialfaglig relevans**

Sosialt arbeid er en akademisk disiplin, et fag og en profesjon. Det befinner seg i felt der sosialt arbeid utøves, enten det er barnevernet, NAV, kriminalomsorgen eller andre sosialfaglige felt. I bunn og grunn handler det om å redusere, bistå og forhindre sosiale problemer. Både på individ, gruppe og systemnivå (Berg et al., 2021, s. 23).

Som sosialarbeidere er to av våre kjernearbeidsområder barnevernet og på institusjon. Barnevernets samfunnsoppdrag er ut fra barnevernlovens første paragraf todelt (barnevernsloven, 1997, § 1-1). For det første skal ansatte sikre at barn og unge som lever under forhold som kan skade deres helse og utvikling, få hjelp, omsorg og beskyttelse over tid. Barna skal møtes med trygghet, kjærlighet og forståelse. For det andre skal loven bidra til at barn og unge får gode og trygge oppvekstvilkår (barnevernsloven, 1997, § 1-1.) Våre kjerneoppgaver i møte med barn og unge som bor på barnevernsinstitusjon, kan kort oppsummeres gjennom formålsparagrafen i denne loven. Barna som bor på institusjon, har etter loven krav på trygge og forståelsesfulle voksne. Loven hjemler også kritisk sosialfaglig arbeid og barna man jobber med er i mange tilfeller utviklingstraumatiserte og kan ha store atferdsproblemer, noe som gjør institusjonen til en ideell plass for en sosionom.

De som jobber i barnevernet er hovedsakelig barnevernspedagoger og sosionomer som har sitt normative grunnlag forankret i FOs yrkesetiske grunnlagsdokument (Johannesdottir, s. 264, 2021). Målet med dette dokumentet er blant annet å styrke den etiske bevisstheten og handlingen hos sosionomer, og bidrar også til å legitimere utøvelsen av yrket. I dokumentet

presiseres det blant annet at profesjonsutøveren skal ha et helhetssyn på mennesker, utvise omsorg og nestekjærlighet (FO, 2023). For meg sier dette noe om vårt mandat til å forstå og sette oss inn i andres velferdsbehov. Å ha et helhetssyn på utviklingstraumatiserte barn som bor på barnevernsinstitusjon, kan bety å se bak utfordrende atferd og heftige sinneuttrykk. Å være en regulerende annen i møte med slike uttrykk, er da å være en omsorgsfull, trygg og ansvarlig voksenfigur for disse barna.

Mitt formål med denne oppgaven er ved å benytte relevant sosialfaglig litteratur og forskning, vise til relevansen og viktigheten av å kunne bistå med reguleringsstøtte til utviklingstraumatiserte barn som bor på institusjon. Jeg ønsker å rette et praktisk innblikk i hvordan møte utfordrende atferd, undersøke hva som ligger bak atferden og ikke minst hvordan miljøterapeuten kan møte dette på en omsorgsfull måte. På denne måten håper jeg oppgaven kan være et bidrag til sosialt arbeid, både som en faglig og praktisk disiplin.

## 2 Metode

Metode kan beskrives som veien forskeren følger for å nå et mål. Veien skal beskrives og valgene som tas skal gjøres rede for (Dalland, 2021, s. 56). I denne delen av oppgaven skal jeg redegjøre for metode i bacheloroppgaven. Kapitlet starter med at jeg gjør rede for litteraturstudie som forskningsmetode og presenterer hvordan jeg benyttet dette som metodisk tilnærming. Videre skal jeg legge frem arbeids- og søkeprosess. Jeg skal gjøre rede for relevante etiske hensyn i prosjektet og til slutt si noe om kilde- og metodekritikk.

Oppgaven min kan sies å følge en kvalitativ metode, da den skal bidra til forståelse av meninger og opplevelser som ikke lar seg tallfeste (Dalland, 2021, s. 54). Gjennom litteratursøk ønsker jeg å danne et helhetlig bilde forskning på problemstillingen jeg stiller. Forskningsdesignet til oppgaven er litteraturstudie. En litteraturstudie henter data fra eksisterende fagkunnskap, forskning og teori (Dalland, 2021, s. 199). Ettersom metoden jeg har valgt undersøker et stort datautvalg, er det unektelig mye jeg går glipp av ved å bruke denne forskningsmetoden. Min egen forforståelse har også betydning for datautvalget og tolkningen av det jeg legger frem.

### 2.1 Søkeprosess

Prosjektet mitt baserer seg på både empirisk og teoretisk litteratur. Når jeg skulle starte mitt litteratursøk var jeg i stor grad preget av min forforståelse og hadde en tanke om hva jeg måtte ha med for å skrive en god oppgave. Etter å ha fått en mer generell forståelse av tematikken jeg ønsket å undersøke, og etter jeg hadde spisset problemstillingen min, ble også litteratursøkingen mer konkret. Denne sonderingen kunne til tider være frustrerende, men gav meg unektelig et videre perspektiv. Det belyste teori jeg hadde tidligere kjennskap til, ikke minst åpnet det øynene mine for mye jeg ikke hadde kjennskap til.

I litteratursøket benyttet jeg ulike databaser, som vil si ulike nettsider som har tilgang til ulike artikler og annen faglitteratur (Tjora, 2022, s. 116). Jeg benyttet meg hovedsakelig av søkemotoren Oria. Enkelte søk ble også gjort på Idunn og Google Scholar. Søkeordene jeg benyttet meg av var både på norsk og engelsk. Jeg benyttet meg også av trunkering (\*) for å inkludere søkeresultater med ord som har ulike variasjoner, som for eksempel «\*regulering»,

kan inkludere «affektregulering» eller «følelsesregulering». Det kan også inkludere resultater som «dysregulering» eller «samregulering».

Søkeordene besto i hovedsak av ulike kombinasjoner av disse søkeordene: «traume\*», «utviklingstraumer», «traumebevisst omsorg», «regulering\*», «følelsesregulering», «emosjonsregulering», «affektregulering», «barnevern\*», «barnevernsinstitusjon», «miljøterapi». På engelsk brukte jeg søkeordene: «trauma», «trauma-informed care», «development trauma», «\*regulation», «residential care», «enviromental therapy».

En annen måte jeg fant frem til litteratur, var gjennom nettsidene til anerkjente kompetansemiljøer innenfor traumefeltet. Disse var hovedsakelig RVTS (Regionale ressursentre om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging) og CACTUS-nettverket (Child and Adolescent Complex TraUma Society).

Snøballsøk var også en metode jeg benyttet for å finne litteratur. Ridley (2012) beskriver begrepet som å følge referanser i dokumentet du befinner deg i (Tjora, 2022, s. 120). Jeg har fulgt referanser i litteraturlister og siteringer i artikler, andre bachelor- og master oppgaver og i fagbøker.

Totalt sett mener jeg at søkene har vært dekkende for det jeg spør meg i problemstillingen og gitt pålitelige kunnskapskilder. Gjennom søking, leting, samtaler og veiledning, har jeg fått et informert og gyldig kildegrunnlag. Jeg mener at dette styrker oppgavens validitet. Validitet står for relevans og referer til at det som målet må være relevant for problemet som undersøkes (Dalland, 2021, s. 43).

## **2.2 Etske hensyn og for forståelse**

Forskningsetikk handler om verdier og normer som bidrar til å definere og regulere vitenskapelig virksomhet. Det betyr at vi også har et ansvar for å jobbe systematisk, metodisk og være kritisk til vår egen praksis (Tjora, 2022, s. 92). I min litteraturstudie behandler jeg ikke personvernsopplysninger, men har allikevel et ansvar for å være transparent i mine fremgangsmåter, mitt eget utgangspunkt og hvordan jeg bearbeider kildene jeg benytter.

I innledningen av oppgaven min redegjorde jeg for min egen forforståelse. Som jeg da var inne på, har jeg arbeidet noen år med målgruppen jeg forsker på. Gjennom kursing, skolegang og arbeidshverdag har jeg dannet meg «sannheter» om hva som er korrekte tilnærminger i arbeidet med utviklingstraumatiserte barn. Leseth og Tellmann (2018) understreker også hvordan tekst anses som «sann» når den benyttes i en spesifikk kontekst, uten at man vurderer dens sannhet når den benyttes i en annen kontekst (s. 110). Gjennom forståelsen jeg har og «sannhetene» jeg har dannet meg, har jeg også et ansvar til å aktivt søke kritiske perspektiver for å utvide min egen helhetsoppfatning og svare nyansert på problemstillingen. Ved å være bevisst dette perspektivet, sikrer jeg oppgavens reliabilitet. Reliabilitet betyr pålitelighet og sier noe om oppgavens troverdighet (Dalland, 2021, s. 43).

Sist i dette delkapittelet vil jeg si noe om oppgavens generaliserbarhet, dette handler om at flest mulig skal få nytte av forskningen (Dalland, 2021, s. 138). Primært vil jeg si oppgavens omfang faller under sosialarbeidere og barnevernspedagogers mandat i arbeid på barnevernsinstitusjoner. Sekundært tar også oppgaven utgangspunkt i traumebevisst omsorg, som brukes som faggrunnlag og gir konkrete redskaper til blant annet foreldre, lærere, fosterforeldre og miljøpersonale (Jørgensen & Steinkopf, 2013, s. 10). Sist mener jeg at reguleringsstøtte, er aktuelt alle steder hvor voksenpersoner har ansvar for barns omsorg, ikke bare dets primære omsorgsperson. For eksempel fotballtrenere eller barnehagelærere.

## **2.3 Kildekritikk**

Kildekritikk handler om å vurdere og karakterisere litteraturen jeg benytter meg av (Dalland, 2021, s. 153). I dette kapitlet skal jeg si noe om litteraturen som store deler av oppgaven bygger videre på. Jeg har valgt å dele det inn slik slik litteraturen også blir benyttet videre i oppgaven, for å si noe generelt om kildegrunnlaget både i teori, kritikk og analysedel av oppgaven.

### **2.3.1 Teorigrunnlag**

Teoridelen av oppgaven bygger både på fagbøker og fagartikler. Jeg har valgt å trekke frem en av artiklene større deler av kapitlet bygger på. The three pillars of trauma-informed care (Bath, 2015) er hentet fra publikasjonen *Reclaiming children and youth*. Bath er opptatt av

hva som skjer utenfor terapirommet og fokuserer i denne artikkelen på «de 23 andre timene», noe som gjør det til et nyttig perspektiv for barna som bor på barnevernsinstitusjon. Den fagfelleverderte artikkelen presenterer «de tre pilarene»: Trygghet, relasjon og regulering (Bath, 2015). Artikkelen er nyttig for min oppgave ettersom den fokuserer på blant annet følelsesregulering hos barn, og presenterer dette som et grunnleggende omsorgsbehov.

Forfatterne som ellers blir hyppig referert til i teorikapittelet, er Braarud & Nordanger (2014, 2017, 2024), Perry (2021) og Steinkopf (2013, 2017, 2021, 2022). H.C. Braarud er klinisk psykolog og faggrupeleder for Regionalt kunnskapssenter for barn og unge, og har lenge jobbet med forskning og fagformidling, hovedsakelig i barnevernsfeltet (RKBU, u.å.). Dag Nordanger er psykologspesialist og professor ved OsloMet. Han har vært opptatt av hvordan omsorgserfaringer preger barns hjerneutvikling og fungering (RVTS Vest, 2024). Bruce Perry er en av verdens ledende forskere på utviklingstraumatiserte barn og har jobbet en årrekke med barn som har opplevd langvarige traumer. Han har også utviklet den nevrosekvensielle modellen, som tar utgangspunkt i hva utviklingstraumer fører til (Thorkildsen, 2022). Heine Steinkopf er psykolog, PhD og spesialist i klinisk barne- og ungdomspsykologi. Han har arbeidet med behandling til barn, ungdom og familier, og er fagleder i RVTS Sør (RVTS Sør, u.å.). I oppgaven benytter jeg to artikler fra hans doktorgradsavhandling (Steinkopf, 2021).

### **2.3.2 Kritikk av teorigrunnlag**

I kapittelet som handler om kritikk av eget kildegrunnlag, har jeg her valgt å trekke frem to fagfelleverderte artikler skrevet av Per Lorentzen. Disse kritiserer perspektiver jeg fokuserer på teorikapittelet, blant annet traumebevisst omsorg og bruken av hjerneforskning i barnevernet.

Den første er Traumebevisst omsorg – et skritt frem og to til siden (Lorentzen, 2020). Den andre er Fra barnevern til nevrotenskap: Lost in translation? (Lorentzen, 2022). Disse er begge hentet fra tidsskriftet Norges barnevern. De er skrevet av Per Lorentzen, som er utdannet psykolog og førstelektor på OsloMet (Universitetsforlaget, u.å.). Den første artikkelen er en kritisk drøfting og problematiserer mye av faglitteraturen som er utgitt om TBO. Begreper som er relevante for min oppgave, som «toleransevinduet»,

«reguleringsvansker» blir tatt opp og det blir presisert at mye av det teoretiske bakteppet er for snevert i møte med utviklingstraumatiserte barn (Lorentzen, 2020). Den andre artikkelen er kritisk til barnevernets bruk hjerneforskning og uttrykker meninger om at henvisningene til nevroforskning ikke gir barnevernsarbeidere en utdypet faglighet, snarer tvert imot (Lorentzen, 2022).

Begge disse er skrevet av samme forfatter, noe som i seg selv kan være en svakhet. Jeg synes allikevel disse gir nyttige perspektiver, da mye av litteraturen og empirien jeg har valgt ut, stort sett er utelukkende er positive til forskningen som eksisterer i traumefeltet. Jeg skal også i denne delen være kritisk til det Lorentzen skriver. Å være kritisk til eget teorigrunnlag, mener jeg styrker oppgavens validitet.

### **2.3.3 Analysegrunnlag**

I analysen skal jeg trekke frem to artikler. Disse er skrevet av Heine Steinkopf, som ble presentert i 2.3.1. Begge er en del av en større doktorgradsavhandling om traumebevisst omsorg i praksis. De er fagfellevurderte og benytter seg av semi-strukturerte dybdeintervjuer med ansatte på to ulike barnevernsinstitusjoner, hvorav den ene var den første i Norge som begynte med en «traumebevisst praksis» (Steinkopf et al, 2020, 2022). Dette er en form for kvalitativt intervju, som fokuserer på å forstå verden sett fra intervjupersonens side. Målet med samtalen blir å skape mening og forståelse, som fører til kunnskap (Dalland, 2021, s. 68).

I en ganske teoretisk oppgave, er det nyttig å få frem noen empiriske elementer, ettersom problemstillingen min ønsker å undersøke mønstre i et praksisbasert yrke. Fordelen med å benytte meg av empiri, som i denne sammenhengen forstås som det som skjer i den sosiale virkeligheten, er at den hjelper meg å illustrere poengene jeg ønsker å få frem i den teoretiske diskusjonen (Tjora, 2022, s. 182). Det blir spesielt nyttig for meg i oppgavens drøfting å sette dette mot teori jeg presenterer.

### **3 Teori**

I dette kapittelet vil jeg redegjøre for relevant teori knyttet til min problemstilling. Jeg har valgt å dele kapittelet inn i to deler. Første delkapittel vil ta for seg teori som handler om å forstå barnet. Andre delkapittel vil ta for seg teori som handler om å forstå seg selv i møte med barnet. Begge delkapitler vil ha regulering som nøkkelbegrep.

#### **3.1 Å se barnet – regulering fra et traumebevisst perspektiv**

I dette delkapittelet vil jeg redegjøre for relevant teori fra traumebevisst omsorg, med et fokus på regulering. Som jeg var inne på tidligere kan TBO anses som den praktiske forlengelsen av traume- og utviklingspsykologien innen miljøtiltak. Siden 2012 har det også vært en del av et nasjonalt kompetansehevingsprogram innen norsk barnevern (Bræin et al., 2017). Målet med dette kapittelet er å få forståelse for hva som skjer inne i barnet, som et utgangspunkt for å støtte det.

##### **3.1.1 De tre pilarene**

Dr. Howard Bath har definert tre grunnpilarer innenfor traumebevisst omsorg. Disse er laget for å informere omsorgsgivere som jobber med traumatiserte barn. Han identifiserer tre kritiske faktorer for å skape et miljø som fremmer helbredelse og resiliens. Disse er trygghet, relasjon og regulering (Bath, 2015, s. 5-6).

##### **Trygghet**

Store utviklingsteoretikere som Abraham Maslow og John Bowlby, betraktet trygghet som et kjernebehov i barnets liv (Bath, 2015, s. 6). Allerede i 1958 ble tilknytningsteorien lansert. Hovedmomentet i tilknytningsteorien er at barnet søker tilbake til den voksne når det føler på angst. Å søke tilbake til den trygge basen sikrer overlevelse (Bowlby, 1958).

Gjentatte traumatiske opplevelser vil kunne føre til endringer i hjernen, som igjen påvirker barnets reaksjon på trusler. Evnen til å skille mellom ekte og uekte farer vil svekkes og gjør at



barnet reagerer upassende (Bath, 2015, s. 7). Ut fra denne forståelsen vil barnet for eksempel kunne reagere med sinne eller redsel, i situasjoner det ikke finnes noen ekstern trussel. Moderne hjerneforskning begrunner dette i at traumatiserte barn har et hypersensitivt nervesystem, hvor «alarmen» går konstant. Utfordringen blir da å møte smerten som ligger under atferden (Jørgensen & Steinkopf, 2013, s. 13)

Bath (2015) utdyper omsorgsgiveren bør forsikre barnet om at det er trygt og at det omfatter fysiske, relasjonelle, emosjonelle og kulturelle faktorer (s. 7). I praksis kan dette handle om å veilede barnet i møte med jevnaldrende, å forstå at smerteuttrykk kan ha bakgrunn i en følelse av utrygghet, eller å hjelpe barnet til å føle seg inkludert (Thorkildsen, 2020).

## **Relasjon**

Trygghetspilaren knyttes tett opp mot den neste, som handler om relasjon. Traumeutsatte barn forbinder ofte voksne med vonde følelser. Dette kan føre til at den voksne kan bli møtt med mistenksomhet, unnvikelse eller uvennlighet (Jørgensen & Steinkopf, 2013, s. 12).

Tiår med forskning innenfor psykoterapi viser at det ikke er spesifikke behandlingsmetoder som driver endring, men positive relasjoner. Gode relasjoner er derfor nødvendige når vi skal støtte barn i utfordrende omstendigheter (Bath, 2015, s. 8).

Relasjon og regulering er svært tett knyttet sammen. Et barn kan ikke hente ut reguleringsstøtte uten å være i relasjon til en som er tryggere, klokere og sterkere enn dem selv. En forutsetning for god reguleringsstøtte er dermed at omsorgsgiver har kapasitet til å reflektere rundt egne og barnets mentale opplevelser (Nordanger & Braarud, 2017, s. 37). Samlet kan man si at relasjon mellom barn og voksen er en grunnsten i reguleringsstøtten, og at relasjonen må være på plass for at barnet skal yte støtte fra en omsorgsperson.

## Regulering

Regulering handler om evner til å håndtere eksterne og interne impulser, følelser, atferd og problemer. Barn trenger å utvikle mestringsstrategier for å overleve og blomstre (Bath, 2015, s. 9). Fra utviklingspsykologien vet vi at affektregulering er en lært, ikke en medfødt evne. Små barn kan lett bli overveldet og trenger å utvikle reguleringsferdigheter med støtte i en omsorgsperson (Nordanger & Braarud, 2017, s. 64). Traumatiserte barn utvikler egne strategier, fordi voksne kan ha skuffet dem. Noen av disse strategiene er hjelpsomme, men mange av dem er også lite produktive på sikt (Bath, 2015, s. 9). Barna kan være sinte, ute av stand til å håndtere aggresjon, impulsive eller de kan være engstelige (Bloom & Farragher, 2011, s. 108). På barnevernsinstitusjon er miljøterapeutene barnets nærmeste omsorgsperson. Vår rolle er å tilby trygghet og støtte, slik at barnet ikke har behov for uhensiktsmessige mestringsstrategier. Pilarens fokus blir dermed oppgaven vår med å bistå barnets sterke følelsesuttrykk og impulser på en trygg måte (Bath, 2015, s. 9).

Når barn får hjelp til å regulere vonde følelser, får de trening i å gjøre dette selv (Thorkildsen, 2020). Bath (2015) utdyper at omsorgspersonen bør ha flere ulike ferdigheter for å være en god regulator for barnet, de to mest sentrale er verbale ferdigheter og samregulering (s. 9).

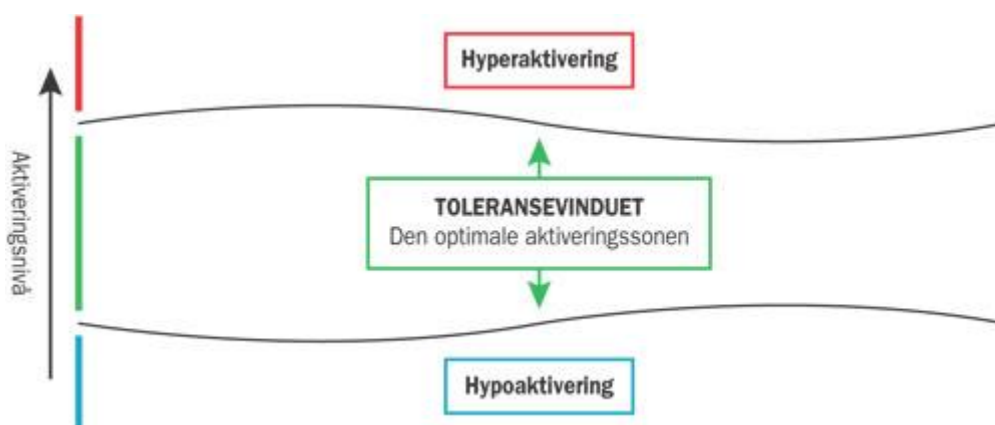
Verbale ferdigheter handler i denne sammenhengen først og fremst om å sette ord på barnets følelser. Å navngi følelser, bearbeide og sette oss inn i barnets opplevelser, er et eksempel på aktiv lytting og bistår med å redusere følelsesmessig intensitet. Å fange opp nonverbale signaler gjennom å stille spørsmål og reflektere høyt sammen med barnet, blir en del av verktøykassen for aktiv lytting (Bath, 2015, s. 9). Som miljøterapeut kan dette eksempelvis skje gjennom at du fanger opp signaler som tyder på at barnet har en dårlig dag, og at du viser forståelse ved å sette deg inn i barnets situasjon ved å navngi følelsene det kan kjenne på.

Samregulering dreier som at gjennom egen ro og trygghet, bidrar man til ro og trygghet hos den andre (Bath, 2015, s. 9). Ved å være oppmerksomme på egen følelsesregulering, blir man også en regulator for barnet. For å klare å samregulere, er den voksne nødt til å tåle sine egne og barnets uttrykk (Bræin et al., 2017). Samregulering av følelser innebærer å møte barnet på følelsen som ligger bak dette smerteuttrykket (Steinkopf & Jørgensen, 2013, s. 13). Dette kan eksempelvis være når barnet uttrykker sjalusi på en aggressiv måte, og den voksne

møter dette med anerkjennende språk og viser til at man forstår følelsen bak uttrykket. Synonymer til samregulering er co-regulering og andre-regulering. Johannsen & Bakken (2020) bruker også begrepet relasjonell regulering. De setter fokus på det å speile barnets følelser og bevare din egen ro, slik at det kan smitte over på barnet (s. 104).

### 3.1.2 Toleransevinduet

Barn med kompleks traumatisering kan ofte oppleve emosjonell over- eller underaktivering (Bræin et al., 2017). Toleransevinduet (Siegel, 2012) er en enkel modell eller metafor for både hjelper og barn, og viser til en sone eller et spenn som representerer gunstig aktivering. Det er i denne sonen vi har en best mulig oppmerksomhet mot situasjonen vi befinner oss i og er dermed i en optimal læringstilstand (Nordanger & Braarud, 2017, s. 38).



Figur 1. Toleransevindumodellen (Nordanger & Braarud, 2014, tilpasset fra Ogden, Minton & Pain, 2006).

Som man ser i bildet over er den optimale aktiveringssonen et sted mellom hypo- og hyperaktivering. En lav terskel for utløsning av hjernens alarmsystem er et åpenbart uttrykk hos utviklingstraumatiserte barn (Nordanger & Braarud, 2017, s. 80). En måte å forstå barns alarmreaksjoner, er gjennom å forstå disse begrepene, dette kommer jeg også mer tilbake til i 3.1.3. Alarmreaksjoner når hjernen er i en hyperaktivert tilstand kan forstås som en mobilisering (fight/flight/freeze), dette kan komme til uttrykk som uro, aggresjon, utagering, impulsivitet m.m. Alarmreaksjoner i en hypoaktivert tilstand kan forstås som en immobilisering, og kan innebære følelser av nedstemthet, tomhet, nummenhet og være

handlingslammende (Nordanger & Braarud, 2017, s. 80). Grensene for når man når hypo- eller hyperaktivering vil variere for den enkelte, det kan avhenge av emosjonell tilstand, men også faktorer som temperament og sosial kontekst spiller inn; vi tåler mer når vi er sammen med noen vi er trygge på (Siegel, 2012).

Toleransevinduet kan brukes som en nyttig «linse» i det regulerende arbeidet med utviklingstraumatiserte barn. Gjennom regulerende omsorg vil toleransevinduet til barnet litt etter litt utvide seg, og barnet vil utvikle et selvregulerende repertoar (Nordanger & Braarud, 2017, s. 85). Eksempelvis for ansatte i barnevernsinstitusjoner, kan toleransevinduet fungere som et godt terapeutisk verktøy. Det kan brukes i den direkte dialogen, ved å tilby et språk for hva som skjer når du er utenfor ditt toleransevindu. Det kan også brukes analytisk, ved å vurdere andre strategier enn dem du vanligvis bruker for å regulere deg, kan du evaluere i etterkant hvor godt det har fungert (Nordanger & Braarud, 2017, s. 182-183).

Samlet sett kan man si at toleransevinduet kan fungere som en metafor for å visualisere hvordan ulike affektive utslag kan virke motstridende og usammenhengende, både for hjelperen og for barnet. Det er også et nyttig og praktisk verktøy i miljøterapeutisk arbeid (Nordanger & Braarud, 2017, s. 86; s. 182). Det er omsorgsgiverens ansvar å holde barnet innenfor sitt toleransevindu, man hjelper det ned fra hyperaktivering eller henter det opp fra en hypoaktivering (Nordanger & Braarud, 2014). Et eksempel på samregulering og aktiv bruk av toleransevinduet, kan være å bruke metaforen for å selv forstå barnets atferd og bruke informasjonen til å hjelpe barnet tilbake i sitt toleransevindu.

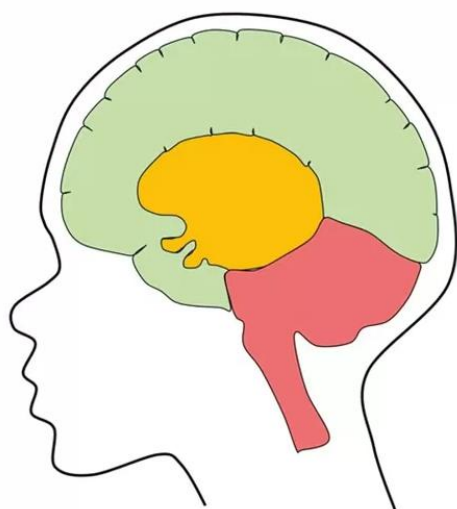
### **3.1.3 Den bruksavhengige hjernen**

Hjerneforskning er hyppig brukt i traume- og utviklingspsykologien, i 5.1 skal jeg komme tilbake til hvorfor dette også kan være problematisk. I dette delkapittelet skal jeg derimot belyse enkelte deler av denne forskningen. Det er mye som kunne blitt tatt med i dette delkapittelet, deriblant Porges' polyvygale teori (Porges, 2007), men jeg har valgt å fokusere på det jeg mener er relevant for problemstillingen og legger hovedvekt på Perrys (2021) teori om at hjernen er «bruksavhengig» og MacLeans (1985) modell for den tredelte hjernen. Jeg er også klar over at jeg forenkler disse modellene, dette er for at det skal være håndterlig og ha et praktisk bruksområde.

Mye forskning har tydet på at hjernens utvikling først og fremst ble drevet frem av arv og modning, men i dag vet vi at den er «bruksavhengig». Dette vil si at hjernen primært utvikler seg på grunn av stimulering (Perry, 2021, s. 58; Nordanger & Braarud, 2017, s. 53). Hjernens stimuleres og understimuleres som en hvilken som helst annen muskel i kroppen og trenger trening. Imidlertid handler ikke dette om bevisst hjernetrim, men om sosial, emosjonell, motorisk og fysiologisk stimulering, noe barnet får gjennom god reguleringsstøtte (Nordanger & Braarud, 2017, s. 53). Perry (2021, s. 58) bruker denne metaforen til å forklare hvordan barn kan påvirkes av traumer. For å endre et mønster, trengs det repetisjon. Akkurat som en vektløfter er nødt til å trene for å klare å løfte tungt, trenger et barn repeterende stimulerende opplevelser for å utvikle hjernen. Et barn som ikke mottar hensiktsmessig omsorg blir ikke utsatt for stimuli som trengs for å utvikle hjernen (Perry, 2021, s. 58-60). Siden hjernen er bruksavhengig, vil erfaringer av å bli regulert utvikle barnets eget reguleringsystem (Nordanger & Braarud, 2017, s. 64). Nytteverdien dette har for miljøterapeuter på institusjon tenker jeg primært handler om den ansattes kunnskap om barnet, og viten om at god omsorg over tid vil utvikle barnets evne til å regulere seg selv.

### **Den tredelte hjernen**

Den tredelte hjernen er en pedagogisk modell av hjernen utviklet av Paul D. MacLean (1985). Modellen viser hvordan hjernen er bygd opp av tre funksjonelle nivåer, og utvikler seg sekvensielt. Disse nivåene er overlevelseshjernen (hjernestammen), emosjonshjernen (det limbiske system) og logikkhjernen (neokorteks). At disse utvikles sekvensielt vil si at overlevelseshjernen utvikles først, den styrer grunnleggende overlevelseshjernen som respirasjon og hjerterytme, deler av emosjonshjernen, blant annet det som setter i gang alarmresponser utvikles tidlig, men følger et lengre tidsspenn. Emosjonshjernen styrer blant annet basale affekter som frykt eller lyst. Sist utvikles logikkhjernen, som styrer blant annet bevissthet og resonnering. Det foregår en kontinuerlig flyt mellom de tre delene, og det gjør oss i stand til å overleve og mestre den komplekse verden rundt oss (Nordanger & Braarud, 2017, s. 54-55).



#### Neokorteks (Logikkhjernen)

- Bevissthet og resonnering
- Viljestyrte handlinger
- Språk og kommunikasjon, m.m.

#### Det limbiske system (Emosjonshjernen)

- Tilknytning
- Basale affekter (som sinne, frykt, lyst)
- Alarmreaksjoner, m.m.

#### Hjernestammen (Overlevelsesshjernen)

- Hjerterytme og blodtrykk
- Respirasjon
- Metabolisme, m.m.

Markeringen inkluderer også lillehjernen

Figur 2. Den tredelte hjernen. (Nordanger & Braarud, 2017, s. 56).

Den sekvensielle utviklingen av hjernen lærer oss at hjernen organiserer seg fra bunnen og opp, og er viktig for å forstå barnets stress-respons system. Et viktig aspekt for å forstå dette, er at funksjoner som utvikles høyere i hjernen bygger på funksjoner som er etablert under (Nordanger & Braarud, 2017, s. 56). Innen de tre hjernenivåene er det igjen områder med spesialiserte oppgaver, dette kan hjelpe oss å forstå hvordan vi håndterer stress og trusler. Amygdala er hjernens «alarmsentral». Den registrerer potensielle trusler og sender signaler videre til viktige organer i kroppen. Signalene sendes blant annet til logikkhjernen, som fortolker informasjonen og gir beskjed om alarmen er reell eller ikke. Dersom det er reell fare, vil automatiserte responser overta. Forenklet kan vi si at nervesystemet har et alarmsystem. Dette kan øke aktiveringen i kroppen eller det kan regulere ned kroppen (Nordanger & Braarud, 2017, s. 62). Siden hjernen er bruksavhengig, vil intensiv stimulering av amygdala, som ved utviklingstraumer, føre til at mindre skal til før alarmen går (Nordanger & Braarud, 2017, s. 65). Perry (2021) kaller dette for en sensitivisering av alarmsystemet og en hemming av reguleringsystemet (Nordanger & Braarud, 2017, s. 66).

### Hjernen som utgangspunkt i reguleringsstøtten

Det vi vet om hjernens sekvensielle utvikling, kan også hjelpe oss direkte i reguleringsarbeidet med barnet. Perry (2006) foreslår blant annet huskeregelen «først

regulere, så relatere, deretter reflektere» (Johannessen & Bakken, 2020, s. 82). Dette bygger på tanken om at man først må nå overlevelseshjernen, før man kan nå de andre delene. Bottom-up regulering er et eksempel på dette.

Bottom-up regulering dreier seg om reguleringsstøtte som fokuserer på sanser, kropp og motorikk (Johannessen & Bakken, 2020, s. 100). Når vi blir redde eller utrygge, overtar overlevelseshjernen og de rasjonelle delene av hjernen blir mer avkoblet. Da kan det være lurt å først finne tilbake til roen gjennom sanser og motorikk (RVTS Sør, 2022). Dette blir også kalt for sansemotorisk-regulering og har stort fotfeste i den moderne traumeforskningen, da blant annet i barne- og ungdomspsykiatriens arbeid med traumeprosessering og utviklingen av sanse- og bevegelsesrom. Her kan barn bevege seg, leke og uttrykke seg sammen med terapeuten og omsorgsgiver (Bræin et al. 2022). Med top-down regulering foregår reguleringsstøtten ved å henvende seg til logikkhjernen. Da gjennom refleksjon, innsikt og hjelpe til med forståelse «om at det var den gang og ikke nå» (Johannssen & Bakken, 2020, s. 87). Denne formen for regulering fordrer at barnet har mer velutviklede reguleringsferdigheter og er mindre hensiktsmessig med utviklingstraumatiserte barn (Johannsen & Bakken, 2020, s. 104).

For miljøterapeuten kan den tredelte hjerne også brukes som et psykoedukativt verktøy, ved at hjernen kan bli brukt som en fysisk metafor. En måte å forstå reguleringsvansker, kan være ved å forklare det som «følsomhet i hjernens alarmsystem». For eksempel gjennom den såkalte «håndmodellen», kan miljøterapeuten bruke hånden for å visualisere de tre hjernedelene og det blir en metafor for hvordan hjernen er bygd opp, og hvordan den påvirkes av stress og utrygghet (Nordanger & Braarud, 2017, s. 175). Metaforen har imidlertid sin svakhet i at det kan oppfattes som et mål i seg selv å holde følelsene på plass (Nordanger & Braarud, 2017, s. 176).

### **3.2 Å se seg selv – regulering fra et miljøterapeutisk perspektiv**

I dette delkapittelet beveger jeg meg noe vekk fra barnet selv, for å identifisere andre faktorer som kan være viktige for reguleringsstøtten. Aspektene jeg har valgt å sette søkelys på er miljøterapeutens arbeid med seg selv, blant annet gjennom begrepet selvagens. I kapittel 4 kommer også miljøterapeutens perspektiv tydelig frem.

### **3.2.1 Miljøterapeuten**

Å jobbe med reguleringsstøtte er som jeg har vært inne på tidligere, en todelt praksis. Det handler om å regulere seg selv og å være en regulerende annen. Reguleringsarbeidet setter dermed krav til selvrefleksjon hos miljøterapeuten. Dønnestad & Steinkopf (2017) hevder at miljøterapeutens viktigste oppgave er å forstå seg selv, reflektere over egne tanker, følelser og handlinger og reflektere rundt hvordan barnet opplever miljøterapeuten (s. 109).

Reguleringsperspektivet snur pilen tilbake på oss selv. Endring skjer i kraft av vår egen reguleringskapasitet, derfor er fokuset på hva som smalner inn eller utvider vårt eget toleransevindu, vel så viktig som hvilken metode vi bruker (Nordanger & Braarud, 2017, s. 167). Dette er også en grunntanke i traumebevisst praksis, hvor vi ikke kan gjemme oss bak manualer eller profesjonell distanse og det innebærer at det er du selv som er metoden (Dønnestad & Steinkopf, 2017, s. 110).

### **Selvagens**

Den danske psykologen Susan Hart bruker begrepet selvagens for å beskrive den menneskelige innflytelsen personlighet har på mennesket man vil hjelpe. Det handler ikke om metoden eller den kognitive kunnskapen, men hvordan man best mulig kan støtte et annet menneskes utviklingsprosess. Det består av en rekke måter å interagere med andre mennesker på utfra forståelsen av seg selv. Hart nevner fem kvaliteter som innebærer god selvagens. Bygge struktur, dette sørger for at det er vi som har ansvaret og barnet vil føle seg trygt. Skape en «vi-følelse», dette danner gode forbindelser og gir en følelse av felleskap gjennom synkronisering og intuitiv turtaking. Vise engasjement, dette styrker personens selvværd. Gi omsorg, det innebærer å være til stede og nærværende, og gi trøst når det er nødvendig. Tilby utfordring, dette handler om den «optimale frustrasjon», vi voksne må være akkurat passe utfordrende slik at vi kan støtte barnets utvikling (Thorkildsen, 2022).



## 4 Analyse av empiri

I dette kapitlet skal jeg presentere to kvalitative forskningsartikler som senere i oppgaven skal brukes opp mot valgt teori i drøftingen. Artikkelen jeg presenterer er studier som først ble presentert i Steinkopf (2021) sin doktorgradsavhandling «*Beeing the Instrument of Change*», som har som overordnet mål å bidra til utviklingen av tiltak som ganger barn og unge som bor på barnevernsinstitusjon.

### 4.1 Forutsetninger for å opprettholde emosjonell selvregulering

I den første artikkelen intervjues femten ansatte fra en statlig barnevernsinstitusjon for ungdom. Institusjonen som undersøkes var den første i Norge til å implementere TBO ved å følge Baths (2015) tre grunnpilarer. Undersøkelsen analyserer informantenes refleksjoner rundt forutsetninger som bør ligge til grunn, for å opprettholde seg emosjonelt selvregulert (Steinkopf et al., 2021). Her presenterer jeg noen av funnene fra artikkelen.

#### 4.1.1 Selvrefleksjon og selvaksept

Det første som blir nevnt som en forutsetning var evnen til selvrefleksjon og selvaksept, i møte med sterke emosjoner og utfordrende atferd. Selvrefleksjon blir i denne konteksten beskrevet som å kjenne seg selv godt og evnen til å observere seg selv når det gjelder egne sårbarheter, hva som trigger følelser og hva som ligger bak. Noen beskriver også selvrefleksjonen som en form for selvopptatthet; du må være nysgjerrig på deg selv, nesten egoistisk. Det blir også beskrevet hvordan en miljøterapeut har brukt selvrefleksjon for å håndtere avvisning; hva gjør jeg som får ungdommen til å avvise meg? (Steinkopf et al., 2021)

Selvaksept blir her beskrevet som et resultat av selvrefleksjon. Informantene beskriver at gjennom å oppfatte og erkjenne egne svakheter og sårbarheter, kan man komme til et punkt der man lærer å akseptere disse følelsene. Noen beskriver også dette som en smertefull prosess, der de måtte erkjenne ansvaret for sin egen situasjon (Steinkopf et al., 2021)

#### **4.1.2 Et regulerende arbeidsmiljø**

I tillegg til de individuelle egenskapene, blir et regulerende arbeidsmiljø trukket frem som en forutsetning. Her nevnes spesielt åpenhet og tillit som faktorer. En organisasjon hvor man har muligheten til å dele egne sårbarheter og et sted hvor man kan snakke om vanskelige saker er avgjørende. Spesifikke strukturer, som å ha nok personell på jobb og ha gode rutiner for debrifing, blir nevnt som regulerende faktorer (Steinkopf et al., 2021).

#### **4.1.3 En pålitelig modell**

På ulike måter uttrykte de fleste av informantene at det var betydningsfullt å ha en trygg forankring i modellen de jobber etter; en modell som føles meningsfull i arbeidet med ungdommene. Modellen som jobbes etter er TBO. Informanter henviser til eksempler der de klarte å forholde seg rolige, på grunn av deres evne til å vise forståelse og handlingskraft. Dette er verdier som står sentralt i TBO og det vises til at de ansatte kan «lene» seg på noe av kunnskapen som ligger til grunn for TBO-modellen (Steinkopf et al., 2021).

### **4.2 Erfaringer med å bli emosjonelt dysregulert**

I den andre artikkelen intervjues åtte ansatte fra en offentlig barnevernsinstitusjon for ungdom. Syv av deltakerne var utdannet som sosialarbeidere. Informantene blir spurt om situasjoner der de har opplevd vanskeligheter med å regulere egne følelser i situasjoner med barna på institusjonen (Steinkopf, et al., 2022). Her presenterer jeg noen av funnene fra artikkelen.

#### **4.2.1 Gjør vi de riktige tingene?**

Noen av informantene knytter opplevelsen av emosjonell dysregulering, i form av frykt eller angst, som følger av situasjoner hvor man kjenner på tvil. Tvilen er ofte knyttet til egne ferdigheter og bunner i en redsel for å mislykkes. Steinkopf underbygger dette med at frykten for det ukjente er essensen av angst. Situasjoner på institusjonene kan være preget av stor

uforutsigbarhet. Plutselige skifter i tilstand og atferdsmønster hos ungdommen, kan forsterke miljøterapeutens følelse av usikkerhet, tvil og frykten for å mislykkes (Steinkopf et al., 2022).

#### **4.2.2 Barndomsproblemer som kommer til overflaten**

Det andre narrative som blir utforsket er hvordan personalets egne sårbarheter kan bli utløst, spesielt hvordan egne opplevelser fra barndommen kan trigge stressresponser i møte med barnet. En informant beskriver opplevelser fra barndommen, hvor hun har hatt opplevelser med å føle seg underlegen. Hun beskriver at noen av de samme følelsene vekkes, når hun møter frekkhet eller «bedrevitere». En annen informant beskriver at en mulig strategi for å ikke selv bli dysregulert av slike minner, er å uttrykke og snakke om det. Steinkopf underbygger dette med at man med å holde tilbake følelser konsumerer energi, og å prate om følelsene sine kan redusere denne intensiteten og regulerer deg ned (Steinkopf et al., 2022).

#### **4.2.3 Manglende samhørighet**

Det siste temaet som blir utforsket er viktigheten av samhørighet mellom kolleger. Her blir det beskrevet hvordan mangelen på tillit og samlende faktorer kan bidra til at en selv blir dysregulert. En informant forteller at dette for eksempel kan skje sammen med nyansatte. Han forteller også at usikkerheten kan oppstå, når det er sprikende enighet i hvordan man best burde håndtere situasjoner. Noen beskriver hvordan god kollegastøtte, gjennom anerkjennelse og forståelse, er essensielt for arbeidet på institusjonen (Steinkopf et al. 2022). Dette blir et eksempel på hvordan samregulering også brukes ansatte imellom. Informantene beskriver det som en forutsetning for reguleringen, og opplever at god kollegastøtte og samhørighet i ansattgruppen, styrker sine egne evner til å opprettholde seg regulert.

## 5 Et kritisk perspektiv

I dette kapitlet skal jeg presentere et kritisk perspektiv på mye av det teorigrunnlaget bygger på. Jeg skal presentere Per Lorentzens (2020, 2022) kritikk til traumebevisst praksis og hjerneforskningens plass i barnevernet, vise til et motsvar og til slutt presentere min selvstendige mening.

### 5.1 «Nevrobabbel»

«Nevrobabbel» og «nevro-science fiction» er ord psykologen Per Lorentzen (2024) bruker for å beskrive traumeomsorgens overdrevne bruk av hjerneforskning. Han legger frem flere aspekter med TBO og hjerneforskning som kan være problematisk (2020, 2022). Her tar jeg opp noen av punktene som er relevant for teorien jeg benytter.

Det første Lorentzen peker på er det teoretiske bakteppet TBO bygger på og mener det er for snevert i møte med barn og unge som har opplevd omsorgssvikt. Blant annet tilknytningsteorien (Bowlby, 1958) vies stor oppmerksomhet i TBO, det gjør ikke spedbarnsforskningens betraktninger om primær intersubjektivitet. Forskningen beskriver dette som en felles oppmerksomhet og forståelse av andres tanker og intensjoner. Det handler om en gjensidighet og forståelse i samspillet mellom barn og omsorgsperson (Smith, 2010). Lorentzen mener det i denne konteksten handler om en mangel på omsorgspersonens opprinnelige kroppslige og emosjonelle kontakt med barnet, samvær for samværrets skyld. Samværet har betydning i seg selv, og danner på mange måte grunnlaget for trygghet. Han mener at denne opprinnelige relasjonelle tilnærmingen i miljøterapi, er et aspekt som i større grad må trekkes inn i TBO (Lorentzen, 2020).

Lorentzen stiller også spørsmål til tendensen til å fortolke barnets atferd. Er barnets væremåte alltid et uttrykk for noe annet enn det som vises? Risikerer vi å miste her-og-nå perspektivet, med å alltid se etter bakenforliggende årsaker? (Lorentzen, 2020). Bath (2017) peker også på faren for å «skylde på» traumer som et grunnlag for all vanskelig atferd. At traumeinformerte tilnærminger skal gi svar på alt disse barna sliter med, stemmer ikke og det er viktig å huske på at vi står ovenfor et mangfold av barn.

Lorentzen er også oppmerksom på at TBO har en tendens til å se etter mangler hos barnet, særlig med tanke på barnets evner til følelsesregulering. At det hyppig brukes begreper som «regulering», «utbedring» og «behandling», tyder på at det sees etter mangler som barnet skal «bøte på». TBO får et mangel- og sviktperspektiv (Lorentzen, 2020). Han peker spesielt på oppmerksomheten rundt regulering og mener det ikke lenger er snakk om å regulere barnets atferd. Derimot skal miljøterapeuten hjelpe barnet tilbake i «toleransevinduet» sitt og «regulere» sterke «smerteuttrykk». Den psykologiske sjargongen og bruken av metaforer kompliserer omsorgsoppgaven for miljøterapeuten (Lorentzen, 2020).

Mye av faglitteraturen jeg har henvist meg til og som er ment for barnevernsfeltet, har et stort fokus på modeller fra nevrovitenskap og hjerneforskning (Nordanger & Braarud, 2017, MacLean, 1985, Siegel, 2012, Perry, 2021). Lorentzens påstand er at henvisningene til nevrovitenskap og hjerneforskning ikke gir barnevernsfeltet en bredere eller utdypet faglighet, men snarere risikerer å fortrenge perspektiver som er mer nyanserte. Gjennom metaforer som «den tredelte hjerne», forenkler vi perspektiver som i virkeligheten er alt for avanserte til å forstå (Lorentzen, 2022). Han mener dette også kan ha moralske implikasjoner, da den nevrofysiologiske tilnærmingen for hva som skjer i hjernen vil ikke kunne kaste lys på hva som skjer på et sosialt nivå (Lorentzen, 2020). Dette vil si det sosiale og personlige samspillet mellom barnet og miljøterapeuten.

## 5.2 Motsvar

I et motsvar til Lorentzens kritikk om hjerneforskningens plass i barnevernet (2024), peker Nordanger (et al., 2024) på at de opplever at tjenestene bruker hjerneforskningen på informert og klok måte, som fremmer omsorg, verdighet og egenverd. Det påpekes at hjerneforskningen er en viktig kunnskapskilde, men at den ikke er alene om å være det og at man lett kan la seg «forføre» av hjerneforskningens empiri. I dialog med andre kunnskapskilder drives faget fremover. Å regulere, fremfor å korrigere atferd, er en tenking som stammer fra hjerneforskning og blitt koblet til en nedgang i vold og tvangsbruk i barnevernet (Saunders et al., 2023). Funn i hjerneforskningen tyder på at vold og overgrep er assosiert med en sensitivisering av stressresponssystemet og underutvikling av

reguleringssystemer. De anerkjenner imidlertid Lorentzens kritikk og at han fremmer poenger som må tas på alvor (Nordanger et al., 2024).

### **5.3 Egne refleksjoner**

Til slutt i dette kapitlet ønsker jeg å komme med noen egne refleksjoner knyttet til kritikken. Først og fremst er jeg enig med Nordanger (et al, 2024) at kritikk er viktig for å drive faget fremover. Jeg mener Lorentzen (2020, 2022, 2024) problematiserer en del viktige aspekter, som det at alt skal begrunnes i traumer. Å alltid lete etter bakenforliggende årsaker, tror jeg gjør at vi overanalyser situasjoner og tillegger problematikk som ikke alltid er der. Jeg tror også et overdrevent bruk av modeller og metaforer, fjerner noe av miljøterapeutens autonomi og noe av den «intuitive omsorgen» jeg tror de aller fleste i disse yrkene har kapasitet til å gi. Jeg synes allikevel metaforer som «toleransevinduet» kan ha god terapeutisk og pedagogisk effekt, og bidrar i større grad enn det undergraver, til bedre omsorg og reguleringsstøtte til disse barna. TBO er lansert som en del av et nasjonalt kompetansehevingsprogram (Bræin et al., 2017). Det kan også stilles spørsmål rundt utbredelsen av metoden, og om hvorvidt nok mennesker kritiserer TBO.

## 6 Drøfting

I dette kapitlet skal jeg drøfte problemstillingen; ***Hvordan kan miljøterapeuter jobbe med reguleringsstøtte på barnevernsinstitusjon, med barn og unge som er utsatt for utviklingstraumer?*** At man som hjelper er det viktigste verktøyet og at pilen skal rettes mot miljøterapeuten, har blitt et viktig fokus i oppgaven. Miljøterapeuten har imidlertid også noen verktøy, som toleransevinduet og den tredelte hjernen for å hjelpe dem på veien, med en faglig forankring i tankesettet traumebevisst omsorg. En må også jobbe med å opprettholde trygghet og en god relasjon med barnet. Jeg vil her diskutere noen av implikasjonene det kan ha for hvordan vi må tenke omkring reguleringsstøtte på barnevernsinstitusjonen. En kan for eksempel undre seg over om miljøterapeutens evne til selvregulering, bør legges større vekt på i barnevernsinstitusjonene?

Jeg har i kapittel 5 presentert og diskutert bruken av hjerneforskning i barnevernssammenheng, så det blir ikke i like stor grad tematisert som en del av drøftingen, da temaet og mitt eget synspunkt ble redegjort for. Noen av elementene blir imidlertid tatt med for å drøfte problemstillingen.

### 6.1 Burde pilen snus?

Det første i problemstillingen jeg ønsker å gå inn i, er det jeg presenterte i innledningen. Bør det gå en dreining fra et fokus på barnet, til et fokus på miljøterapeuten, og i så fall hvilke implikasjoner har det for hvordan vi skal tenke reguleringsstøtte?

Traumebevisst omsorg blir presentert som et tankesett, mer enn en metodikk, og det innebærer at det er du selv som er metoden (Steinkopf & Dønnestad, 2017, s. 110). Noe som i seg selv forutsetter at ansvaret rettes på miljøterapeuten. Over tid skal man bygge trygghet og relasjon til barnet, noe som blir nevnt som forutsetninger for reguleringsstøtten (Nordanger & Braarud, 2017, s. 37; Bath, 2015, s. 8). Funn fra sosialarbeidere i praksisfeltet, tyder også på at en trygg faglig forankring hos miljøterapeuten, virker regulerende på ansattgruppen (Steinkopf, et al. 2022). Dermed kan man på en side si at TBO argumenterer for et fokus rettet mot miljøterapeuten. TBO har imidlertid, som andre «metodikker», også krav og modeller. For eksempel toleransevinduet og den bruksavhengige hjernen (Nordanger

& Braarud, 2017, s. 38; Perry, 2021, s. 58) som først og fremst handler om å forstå barnets atferd, som et utgangspunkt for reguleringen. Lorentzen (2020) påpeker at TBO har et mangelperspektiv, i den forstand at det ser etter feil hos barnet. Utfra dette kan man tenke at TBO først og fremst setter søkelys på barnets atferd og mangler, og ikke miljøterapeutens. Spørsmålet som stiller seg, er da om den traumebevisste praksisen trenger et økt fokus på miljøterapeutens selvregulering.

I oppgavens teoridel, fokuserer jeg også på miljøterapeutens evner. Å forstå seg selv og kunne reflektere over egne tanker, følelser og handlinger og ha rom for refleksjon, nevnes som noen av miljøterapiens viktigste oppgaver (Dønnestad & Steinkopf, 2017, s. 109). Gjennom begrepet selvagens, blir også viktigheten av miljøterapeutens evner og personlige egenskaper fremhevet som særlig viktig for det miljøterapeutiske arbeidet. I selvagensen handler det om å kunne skape en balanse, man skal skape struktur uten å bli rigid og være engasjert uten å bli for intens. Det krever hele personen, det stiller krav til miljøterapeutens personlighet og handlekraft (Thorkildsen, 2022). Funn fra praksisfeltet tyder også på at selvrefleksjon og selvaksept, er forutsetninger for å holde seg regulert (Steinkopf, 2022). Alt dette er funn som underbygger fokuset på miljøterapeuten. En kan argumentere at for å lykkes med reguleringsstøtten til barnet, må miljøterapeuten selv ha rom for å reflektere, ha personlige forutsetninger og selv holde seg regulert.

Så, hvilke implikasjoner vil et slikt perspektiv ha for miljøterapeuter som jobber på barnevernsinstitusjon? Begrepet makroregulering, handler om å skape trygge rammer og lage en struktur som er forutsigbar, som har som funksjon å legge til rette for gode møteøyeblikk (RVTS Sør, 2022). Her blir det relevant for å forstå at alle omstendigheter som befinner seg rundt, både barn og hjelper, og hva som kan virke både regulerende og dysregulerende. Funn fra analysen tyder på at flere makroregulerende forutsetninger som er viktige for at miljøterapeutene trives og holde seg regulert på arbeidsplassen (Steinkopf, 2021, 2022). Faktorer som at miljøterapeutene ønsker en trygg faglig forankring og en tro på arbeidet de driver med, at det er stabilitet og forutsigbarhet i personalgruppen, og at det finnes rom for åpenhet og tillit, er bare noen av faktorene som gjør at miljøterapeutene trives på jobb (Steinkopf, 2021, 2022). Må man kanskje tenke på trivsel og teambuilding som faglig? Hart (2016) hevder i alle fall at makroreguleringen, er en forutsetning for å lykkes i mikroreguleringen (Thorkildsen, 2022). Alt dette setter krav til organiseringen av



barnevernsinstitusjonen. Jeg tror at det er lederen på barnevernsinstitusjonen som må sette dette på dagsorden, og tenke at kompetanseheving dreier seg om mer enn å bare forstå barnet, men kanskje først og fremst om å forstå seg selv som person og miljøterapeut.

Et perspektiv vi imidlertid kan miste er nettopp at barnet kan forsvinne om vi dreier fokuset på miljøterapeuten for langt. Forskningen kan fortelle oss mye om hvordan barnet fungerer, som også kan hjelpe oss direkte i reguleringsstøtten. Som det at vi vet at hjernen er bruksavhengig, at utviklingstraumatiserte barn har et sensitivt alarmsystem og at det trenger å bygges opp med gode erfaringer (Perry, 2021, s. 58; Nordanger & Braarud, 2017, s. 53). En slik integrering av hjerneforskning og bruk av modeller i barnevernet, har også blitt koplet til nedgang i vold og tvangsbruk (Saunders et al., 2023). TBO er også en nasjonal utbredt faglig forankring (Bræin et al. 2017). En trygg faglig forankring er som nevnt en forutsetning for at miljøterapeutene skal holde seg regulert (Steinkopf, et al. 2022).

Av det jeg har presentert, tyder det på at miljøterapeuten først og fremst selv må være regulert, for å kunne regulere en annen. Jeg mener fokuset fortsatt burde være todelt, men at miljøterapeutens evner til selvregulering i større grad burde fremheves som en forutsetning for å gi god reguleringsstøtte til barnet.

Kanskje bør det settes til organiseringen og ledelsen i barnevernsinstitusjonen, men blir det da et ressurs spørsmål? Kanskje bør selvrefleksjon være en enda større del av sosialarbeider utdanningen, og er vi forberedt på at det er vi som er instrumentet i arbeidet? Eller bør kanskje TBO innføre prinsipper og modeller som i enda større grad ivaretar miljøterapeutperspektivet?

## **6.2 Hjelper modellene?**

I teoridelen har jeg presentert en rekke modeller og metaforer som blir brukt i reguleringsarbeidet med utviklingstraumatiserte barn. Disse fungerer i praksis som en forlengelse av teorien som eksisterer innenfor traumefeltet, og stammer gjerne fra nevroforskning (f.eks. Perry, 2021). I oppgavens kritikkdel, gikk jeg inn på noen av implikasjonene rundt dette (kapittel 5). I dette underkapittelet ønsker jeg å drøfte den

praktiske nytten av disse i arbeidet med reguleringsstøtten. Hjelper de miljøterapeuten i jobbhverdagen, eller fjerner de noe av den intuitive omsorgen?

Toleransevinduet, den tredelte hjerne og den bruksavhengige hjerne presenterer jeg som noen av de mest brukte modellene eller metaforene innenfor traumebevisst praksis og i reguleringsarbeidet på barnevernsinstitusjon (Siegel, 2012, MacLean, 1985, Perry, 2021). Kanskje den som blir aller mest brukt i det daglige er toleransevindumodellen (Siegel, 2012). Nordanger & Braarud (2017, s. 86; s. 182) viser til at modellen kan ha en nyttig og praktisk effekt. For eksempel som at den kan brukes som en metafor for å sette ord på hjelperens eller barnets følelser. Funn fra analysen tyder også på at miljøterapeuter trenger en trygg faglig forankring for å selv holde seg regulert og skape mening i arbeidet, noe disse modellene kan representere (Steinkopf, 2022). Mange forskere støtter oppom metaforer som toleransevinduet, og tross sin forenkling, mener de at de har en praktisk nytteverdi (Nordanger et al. 2024)

Jeg har i oppgaven også tydeliggjort relasjonens betydning i reguleringsstøtten. Forskning tyder også på at dette er den desidert viktigste faktoren for å lykkes i arbeidet (Bath, 2015, s. 8). Nordanger (2017, s. 37) nevner det som en forutsetning for å kunne regulere, og Lorentzen (2020) mener den relasjonelle tilnærmingen i enda større grad bør trekkes inn i TBO og miljøterapien på barnevernsinstitusjon. Kan da et oppheng i faglige metaforer og modeller undergrave noe av relasjonsarbeidet? Som Lorentzen (2020) er inne på, glemmer noen av disse metaforene noe av det sosiale aspektet. Han påpeker også at til tross forenklingen av forskningen, kompliserer omsorgsoppgaven vi står ovenfor (Lorentzen, 2020). Er det da for eksempel hensiktsmessig å trekke opp toleransevinduet, når du står ovenfor et sint eller utagerende barn?

Jeg mener at metaforer og modeller kan stå i veien for det du gjør, samtidig som TBO slettes ikke overvelder miljøterapeuten med regler, rutiner og protokoller. I realiteten står man ganske fritt til å velge hvordan man vil anvende verktøyene slik som passer deg, barnet og din kontekst. Slik jeg ser det er TBO generelt laget, slik at modellen skal være intuitivt lett å forstå. På bakgrunn av funn, som at miljøterapeutene ønsker en trygg modell å jobbe etter for å regulere seg selv, tenker jeg at det er nødvendig i arbeidet med utviklingstraumatiserte barn (Steinkopf, 2021). I analysen nevner jeg også at samregulering mellom personal, er en forutsetning for å føle seg trygg og ivaretatt på arbeidsplassen (Steinkopf, 2022). Ved bruk av

verktøy som toleransevinduet, kan man sette ord på sine egne følelser og vurdere når en selv var utenfor sitt toleransevindu. Totalt sett tror jeg dette bygger en regulerende, trygg og tillitsfull kultur på arbeidsplassen.

### **6.3 Avslutning på drøfting**

Avslutningsvis i drøftingen ønsker jeg å komme med en selvstendig mening om det som er blitt diskutert. For det første har studien tydeliggjort at effektiv reguleringsstøtte til utviklingstraumatiserte barn er avhengig av miljøterapeutens evne til å opprettholde seg regulert i utfordrende situasjoner. Dette innebærer først å fremst å kunne gjenkjenne og godta egne emosjonelle reaksjoner, slik at man står i posisjon til å tilby empatisk og forutsigbar støtte til barnet.

I tillegg mener jeg TBO-modeller som f.eks. toleransevinduet og den tredelte hjerne, er verdifulle verktøy og kan bedre kvaliteten på reguleringsarbeidet, både for å øke miljøterapeutens og barnets selvreguleringskapasitet.

I lys av dette konkluderer jeg med at en bevisst satsing på å styrke miljøterapeutens selvreguleringsevner, supplert med anvendelse av traumebevisste modeller, kan være en nøkkel for å optimalisere reguleringsstøtten til barna som bor på barnevernsinstitusjon.

## 7 Avsluttende betraktninger

I denne oppgaven har jeg ved hjelp av ulike perspektiv sett på hvordan miljøterapeuten kan jobbe med reguleringsstøtte til utviklingstraumatiserte barn på barnevernsinstitusjon. Jeg har fremmet teoretiske perspektiver, med vekt på traumebevisste tilnærminger. Mange av disse fokuserer på hvordan barnet fungerer. Med bakgrunn i hjerneforskningen, vet vi at disse barna har et sensitivt alarmsystem og lett kan bli dysregulert. Gjennom modeller som toleransevinduet, kan miljøterapeuten analysere og vurdere barnets selvreguleringsevner. Jeg har videre i oppgaven belyst hvorfor dette også kan være problematisk og muligens kompliserer omsorgsoppgaven. I analysen viste jeg til funn fra praksisfeltet, som satte fokus på forutsetninger for miljøterapeutens selvregulering og hva som kan virke dysregulerende. I drøftingen ble miljøterapeutens perspektiv i reguleringsarbeidet spesielt viktig, og jeg foreslår en dreining med et økt fokus på miljøterapeuten.

Avslutningsvis i denne oppgaven vil jeg stille meg spørsmålet om hvorvidt sosialfaglige institusjoner forbereder oss nok på reguleringsoppgavene vi kommer til å stå ovenfor? En rapport fra KS (2022) viser at barnevernet er en av sektorene med høyest turnover, og hadde i 2021 det høyeste sykefraværet av alle kommunale tjenestesektorer. Under studiene hører vi om sekundærtraumatisering, utbrenthet og selvivaretagelse. Vet vi egentlig nok om hva alt dette dreier seg om i praksis og belastningen vi tar på oss? Hva vil det bety for kommende sosialarbeidere? Funnene i oppgaven tyder på at selvaksept, kritisk selvrefleksjon og selvregulering er avgjørende for å kunne regulere en annen. Jeg mener dette er egenskaper som trengs for sosialarbeidere i mange instanser og at kritisk selvrefleksjon har stor overføringsverdi. Uansett om du jobber i rusomsorgen, i NAV, i psykiatrien, eller noe helt annet, så handler det om å kjenne seg selv, sine styrker og svakheter. Uansett hvem eller hva du jobber med, tror jeg dette ruster sosialarbeideren til å bli en faglig trygg hjelper i møte med barn, unge og voksne som har vært utsatt for overveldende vonde livserfaringer.

## Litteraturliste

- Barneombudet. (2020, januar). *De tror vi er shitkids*. Rapport om barn som bor på barneverninstitusjon. Barneombudet. <https://www.barneombudet.no/vart-arbeid/publikasjoner/de-tror-vi-er-shitkids>
- Barnevernsloven. (1997). *Lov om barnevern* (LOV-2021-06-18-97). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/2021-06-18-97>
- Bath, H. (2008). The Three Pillars of Trauma-Informed Care. *Reclaiming Children and Youth*, 17(3), 17.
- Bath, H. (2017). The trouble with trauma. *Scottish Journal of Residential Child Care*, 16(1). <https://doi.org/10.17868/strath.00084751>
- Berg, B., Ellingsen, I. T., Kleppe, L.C, Levin I. (2021). Hva er sosialt arbeid? I Kleppe L. C. (red.), *Sosialt arbeid: En grunnbok* (4. utg., s. 19-35). Universitetsforlaget.
- Bloom, S. L., & Farragher, B. (2011). *Destroying sanctuary: The crisis in human service delivery systems*. Oxford University Press.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *The International Journal of Psychoanalysis*, 39, 350–373.
- Bræin, M. K., Andersen, A., & Simonsen, A. H. (2017). Traumebevissthet i barnevernet. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 45(10), 990-997.
- Bræin, M. K., Andersson T. A., Hustad, G. S., & Korlaar M. (2022). Sans- og bevegelsesrom (SMART) i behandling av utviklingstraumatiserte barn. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 59(8), 726-733.
- Bufdir (u.å.). *Barn i institusjon*. Hentet 25. april 2024 fra <https://www.bufdir.no/statistikk-og-analyse/barnevern/Barn-i-institusjon>
- Bunkholdt, V., & Kvaran, I. (2021). *Kunnskap og kompetanse i barnevernsarbeid* (2. utgave.). Gyldendal.
- CACTUS-nettverket (u.å.) *Litteratur*. Hentet 22. mars 2024 fra <https://www.cactusnettverk.no/litteratur/>

CACTUS-nettverket (u.å.). *Hva er utviklingstraumer?* Hentet 22. mars 2024 fra

<https://www.cactusnettverk.no/hva-er-utviklingstraumer-2/>

Dalland, O. (2021). *Metode og oppgaveskriving* (7. utgave.). Gyldendal.

Fellesorganisasjonen. (2023). *FO: Yrkesetisk grunnlagsdokument 2023-2027*. Hentet fra

[https://issuu.com/fellesorganisasjonen/docs/ferdig\\_yrkesetiskgrunnlagsdokument?fr=xKAE9\\_zU1NQ](https://issuu.com/fellesorganisasjonen/docs/ferdig_yrkesetiskgrunnlagsdokument?fr=xKAE9_zU1NQ)

Gustumhaugen, K., Dønnestad, E., & Steinkopf, H. (2017). *Miljøterapeuten: mennesket som metode i miljøterapi*. Universitetsforlaget.

Hart, S. (2016). *Neuroaffektiv utviklingspsykologi 1: Makro- og mikroregulering*. Hans Reitzels forlag.

Johannesdottir, H. (2021). Barnevernets utfordringer i møte med media. I Kleppe L. C. (red.), *Sosialt arbeid: En grunnbok* (4. utg., s. 259-272). Universitetsforlaget.

Johannessen, K. N., Bakken, A.-K., & Perry, B. D. (2020). *Fra uro til ro: utfordrende atferd og barns muligheter for læring*. Gyldendal.

Jørgensen, T. W., & Steinkopf, H. (2013). Traumebevisst omsorg, teori og praksis. *Fosterhjemskontakt*, 32(1).

KS (2022, 6. september). *Statistikk om barneverntjenesten*.

<https://www.ks.no/fagomrader/statistikk-og-analyse/sysselsettingsstatistikk/statistikk-om-barnevernstjenesten/>

Kvaran, I. (1996). *Miljøterapi. Institusjonsarbeid med barn og unge*. Høyskoleforlaget.

Larsen, E. & Selnes B. (1975). *Fra avvik til ansvar*. Tanum-Norli.

Larsen, E. (2022). *Miljøterapi med barn og unge: organisasjonen som terapeut* (4. utgave.). Universitetsforlaget.

Leseth, A. B. og Tellman, S. M. (2018). *Hvordan lese kvalitativ forskning*. (2. utg.). Cappelen Damm Akademisk.

- Lorentzen, P. (2020). Traumebevisst omsorg – ett skritt frem og to til siden. *Tidsskriftet Norges barnevern*, 97(2), 146–161. <https://doi.org/10.18261/ISSN.1891-1838-2020-02-06>
- Lorentzen, P. (2022). Fra barnevern til nevrovitenskap: Lost in translation? *Tidsskriftet Norges barnevern*, 99(2-3), 148–162. <https://doi.org/10.18261/tnb.99.2-3.6>
- Lorentzen, P. (2024, 29. januar). Hjernen er ikke stjernen. *Psykologitidsskriftet*. <https://psykologtidsskriftet.no/kronikk/2024/01/hjernen-er-ikke-stjernen>
- Nordanger, D. Ø, & Braarud, H. C. (2014). Regulering som nøkkelbegrep og toleransevinduet som modell i en ny traumepsykologi. I *Tidsskrift for Norsk psykologforening (trykt utg.)*. 51(7), 530–536.
- Nordanger, D. Ø, & Braarud, H. C. (2017). *Utviklingstraumer: regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi*. Fagbokforlaget.
- Nordanger, D. Ø, Andersen, A., Braarud, H. C., Bræin, M. K., Coman, A., Johannessen, K. N., Nordhaug, I., Norlén, A., Simonsen, A. H., Solhaug, P., & Steinkopf, H. (2024, 22. mars). Hjerneforskning som kunnskapskilde. *Psykologitidsskriftet*. [https://psykologtidsskriftet.no/debatt/2024/03/hjerneforskning-som-kunnskapskilde?fbclid=IwAR0dFMUcYOesEflPfs8jVxI-4ZsFINExq1387cLRx\\_SEEWbIF3SCwVnBXuk\\_aem\\_AeoJSk1GH-zq8AaxO77jFNLQYIFzJ6Ucj4SDy8EluxJ1g0EeYZLJpxukeC0ImhPt5RNN\\_oCNbnWNxddOGhHKp6IS](https://psykologtidsskriftet.no/debatt/2024/03/hjerneforskning-som-kunnskapskilde?fbclid=IwAR0dFMUcYOesEflPfs8jVxI-4ZsFINExq1387cLRx_SEEWbIF3SCwVnBXuk_aem_AeoJSk1GH-zq8AaxO77jFNLQYIFzJ6Ucj4SDy8EluxJ1g0EeYZLJpxukeC0ImhPt5RNN_oCNbnWNxddOGhHKp6IS)
- Perry, B. D., Szalavitz, M., & Jensen, C. (2021). *Gutten som ble oppdratt som hund: og andre historier fra en barnepsykiaters notater: hva traumatiserte barn kan lære oss om tap, kjærlighet og heling*. Flux forlag.
- RKBU (u.å.). *Hanne Cecilie Braarud*. Hentet 30. april 2024 fra <https://rkbu.norceresearch.no/personer/hanne-cecilie-braarud/7466161>
- RVTS Sør (2022). *Traumebevisst ordliste*. Hentet 25. april 2024 fra <https://www.traumebevisst.no/ordliste/#a>

RVTS Sør (u.å.). *Heine Steinkopf*. Hentet 1. mai 2024 fra <https://rvtssor.no/ansatt/heine-steinkopf/>

RVTS Vest (2024). *Dag Ø. Nordanger*. Hentet 30. april fra <https://rvtsvest.no/dag-o-nordanger/>

Saunders, K. R. K., McGuinness, E., Barnett, P., Foye, U., Sears, J., Carlisle, S., Allman, F., Tzouvara, V., Schlieff, M., Vera San Juan, N., Stuart, R., Griffiths, J., Appleton, R., McCrone, P., Rowan Olive, R., Nyikavaranda, P., Jeynes, T., Mitchell, L., Simpson, A., ... Trevillion, K. (2023). A scoping review of trauma informed approaches in acute, crisis, emergency, and residential mental health care. *BMC Psychiatry*, 23(1), 567. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05016-z>

Siegel, D. J. (2012). *Developing Mind, Second Edition*. New York: Guilford Publications.

Smith, L. (2010). Felles oppmerksomhet og forståelsen av andres tanker, intensjoner og følelser i spedbarnsalderen. I *Tidsskrift for Norsk psykologforening (trykt utg.)*, 47(7), 593-600.

Steinkopf, H. (2021). *Being the Instrument of Change: Staff Experiences in Developing Trauma-informed Practice in a Norwegian Child Welfare Residential Care Unit*. The University of Bergen.

Steinkopf, H., Nordanger, D., Halvorsen, A., Stige, B., & Milde, A. M. (2021). Prerequisites for Maintaining Emotion Self-regulation in Social Work with Traumatized Adolescents: A Qualitative Study among Social Workers in A Norwegian Residential Care Unit. *Residential Treatment for Children & Youth*, 38(4), 346–361. <https://doi.org/10.1080/0886571X.2020.1814937>

Steinkopf, H., Nordanger, D., Stige, B., & Milde, A. M. (2022). Experiences of Becoming Emotionally Dysregulated. A Qualitative Study of Staff in Youth Residential Care. *Child & Youth Services*, 43(2), 187–205. <https://doi.org/10.1080/0145935X.2021.1918541>

Terr, L. C. (2003). Childhood traumas: an outline and overview. *The American Journal of Psychiatry*, 148(1). <https://doi.org/10.1176/foc.1.3.322>



Thorkildsen, S. L. (2018, 26. oktober). *Ablon og Perry til hjelperne: – Du er viktigere enn du selv tror*. RVTS Sør. <https://rvtssor.no/aktuelt/230/ablon-og-perry-til-hjelperne-ndash-du-er-viktigere-enn-du-selv-tror/>

Thorkildsen, S. L. (2022, 18. august). *De fem kvalitetene i «selvagens»*. RVTS Sør. <https://rvtssor.no/aktuelt/419/de-fem-kvalitetene-i-selvagens/>

Thorkildsen, S. L. (2023, 22. januar). *En av TBO-pionerene i Norge takker for seg*. RVTS Sør. <https://rvtssor.no/aktuelt/445/en-av-tbo-pionerene-i-norge-takker-for-seg/>

Tjora, A. H. (red.). (2022). *En smak av forskning: bacheloroppgaven som prosjekt, prosess og produkt*. Cappelen Damm Akademisk.

Universitetsforlaget (u.å.) *Per Lorentzen*. Hentet 14. mars 2024 fra [https://www.universitetsforlaget.no/Per\\_Lorentzen](https://www.universitetsforlaget.no/Per_Lorentzen)

## Selvvalgt litteratur

- Gustumhaugen, K., Dønnestad, E., & Steinkopf, H. (2017). *Miljøterapeuten: mennesket som metode i miljøterapi*. Universitetsforlaget. **(60 sider)**
- Johannessen, K. N., Bakken, A.-K., & Perry, B. D. (2020). *Fra uro til ro: utfordrende atferd og barns muligheter for læring*. Gyldendal. **(24 sider)**
- Lorentzen, P. (2020). Traumebevisst omsorg – ett skritt frem og to til siden. *Tidsskriftet Norges barnevern*, 97(2), 146–161. <https://doi.org/10.18261/ISSN.1891-1838-2020-02-06> **(15 sider)**
- Lorentzen, P. (2022). Fra barnevern til nevrovitenskap: Lost in translation? *Tidsskriftet Norges barnevern*, 99(2-3), 148–162. <https://doi.org/10.18261/tnb.99.2-3.6> **(14 sider)**
- Nordanger, D. Ø, & Braarud, H. C. (2014). Regulering som nøkkelbegrep og toleransevinduet som modell i en ny traumepsykologi. I *Tidsskrift for Norsk psykologforening (trykt utg.)*. 51(7), 530–536. **(6 sider)**
- Nordanger, D. Ø, & Braarud, H. C. (2017). *Utviklingstraumer: regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi*. Fagbokforlaget. **(173 sider)**
- Perry, B. D., Szalavitz, M., & Jensen, C. (2021). *Gutten som ble oppdratt som hund: og andre historier fra en barnepsykiaters notater: hva traumatiserte barn kan lære oss om tap, kjærlighet og heling*. Flux forlag. **(323 sider)**
- Steinkopf, H., Nordanger, D., Halvorsen, A., Stige, B., & Milde, A. M. (2021). Prerequisites for Maintaining Emotion Self-regulation in Social Work with Traumatized Adolescents: A Qualitative Study among Social Workers in A Norwegian Residential Care Unit. *Residential Treatment for Children & Youth*, 38(4), 346–361. <https://doi.org/10.1080/0886571X.2020.1814937> **(15 sider)**
- Steinkopf, H., Nordanger, D., Stige, B., & Milde, A. M. (2022). Experiences of Becoming Emotionally Dysregulated. A Qualitative Study of Staff in Youth Residential Care. *Child & Youth Services*, 43(2), 187–205. <https://doi.org/10.1080/0145935X.2021.1918541> **(18 sider)**

Totalt **648 sider**