

Hjælp det utrygge barn ved at anvende SE metoden



Af: Inge Mørup, Psykoterapeut MPF og traumebehandler

Den trygge graviditet og fødsel

Den ideelle begyndelse på livet starter før undfangelsen – mor og far er glade for hinanden, og de ønsker sig at få et barn sammen. Der er glæde og forventning da graviditeten bliver konstateret, og mor passer godt på sig selv – ryger ikke, drikker ikke alkohol, spiser fornuftigt og sørger for at få ro og hvile nok. Far bliver optaget af, hvordan han kan sørge for de bedst mulige rammer for den lille familie. Mor og far følger med i graviditetens faser og især mor begynder at fornemme og kontakte det lille barn, som hun bærer i sin mave.

Fødslen foregår i rolige, trygge rammer og er ideelt set så naturlig som muligt med kun nødvendig indblanding fra fødselshjælperne. Mor og barn "samarbejder", hvilket betyder, at mor helt overgiver sig til fødselsprocessen og kan lade kroppen og naturen tage over. Faren støtter og skærmer morens proces, og når barnet er født, kommer det direkte op på mors mave, hvor navlestrengen bliver klippet. Herefter skal forældre og barn helst have ro de næste par timer, for det lille barn er som et "lille dyr" designet til at kunne klappe op ad mors mave og selv finde frem til brystet. Ved sådan en fødsel vil barnet føle sig velkommen i verden og vil kunne udvikle en fornemmelse af "at høre til".

Den utrygge graviditet og fødsel

Tidlige traumer grundlægges i fostertilstanden, ved fødslen eller i den første spædbarnstid. Når vi taler om for tidlige fødte børn kan fostertilstanden være kritisk og stressende. Mor og far kan være usikre på om barnet overlever, hvordan kommer barnet ud til verden, får vi et normalt barn eller har det lidt skade. Der er mange usikre faktorer som allerede påvirker det ufødte barn. Mor og barn har navlestrengen mellem sig og barnet har samme puls som

sin mor. Barnet sanser og fornemmer derfor meget, inden det er født. Når fødslen sættes i gang eller fødslen sker for tidligt, mangler barnet dets naturlige og trygge sted at vokse og udvikle sig i, inden det skal sige goddag til den store vide verden. Når barnet endelig er født, bliver det frataget sit naturlige forhold til at søge mad, kontakt og beskyttelse. For en del børns vedkommende bliver de konkret forladt allerede her. De bliver måske fjernet straks efter fødslen og opnår derfor ikke at komme i morens arme eller blive lagt til hendes bryst. Det som ligger indbygget i barnet (og i moren), som en biologisk forprogrammeret plan bliver brutalt afbrudt, og det er voldsomt traumatisk. Barnet kommer ud uden filter eller et meget tyndt filter, dermed er barnet meget sensitiv og utrygt. Alt virker lige pludselig meget farligt og barnets nervesystem vil derfor reagere med kamp og flugt adfærd (overlevelses adfærd) Barnet skal bruge alle dets kræfter på at overleve. Denne tilstand gør at barnets nervesystem kan gå i frys (altså det bruger kun energi på at overleve).

Når i som familie er kommet igennem tiden på intensiv afdeling og i kan tage hjem er der stadig stress og utryghed, som i skal forholde jer til i jeres hverdag som familie. I skal forholde jer til at i ikke fik den ønskede og trygge start på livet, sammen med jeres lille nyfødte barn. Her oplever i også at jeres barn reagerer og udviser symptomer på, at det var en hård start på livet, disse symptomer kan være nogle af de nævnte i boksen på næste side.

Hvad er et traume

Et traume opstår, når personens evne til at mestre en situation overvældes. Jo mere uforberedt eller hjælpeløs, man oplever sig i situationen, jo større mulighed for traumatisering.

Symptomer på traumer

Ifølge Peter Levin er følgende symptomer typiske reaktioner på traumer:

Hyperårvågenhed, påtrængende billeder eller erindringsglimt, ekstrem følsomhed over for lys og lyd, hyperaktivitet, overdrevne følelsesreaktioner og opfarenhed, følelser af skam, humørsvingninger, mareridt, angst, søvnbesvær, formindsket evne til at klare stress og manglende sexlyst. Hele det autonome nervesystem (den del af nervesystemet som regulerer de automatiske funktioner som åndedræt, hjerteslag, åndedræt, appetit, rystelser, søvn og sexuelle drifter) kommer så at sige ud af sin naturlige rytme.

Hvad er SE – Somatic experiencing

De fleste mennesker oplever på et tidspunkt i livet at blive alvorlig bange, får et chok/traume eller opleve noget ubehageligt.

Igenennem vores liv kan disse oplevelser sætte sig i vores nervesystem og delvis begrænse os i vores måde/mulighed at leve livet på.

Signalerne vi mærker i kroppen, kan være tegn på at vores nervesystem stadig er i alarmberedskab efter en traumatisk oplevelse.

Vores fornøft ved godt faren er overstået, men kroppen reagerer følelsesmæssigt med ubehag og utryghed og vi skal bruge en masse energi på at holde sammen på os selv. Veldokumenteret forskning viser, at langtidshukommelsen begynder allerede før fødslen, så dermed kan et nyfødt barn godt være stresset når det bliver født.

Vi kan allerede som baby opleve chok og traumer under selve fødslen, som gør at babyen har brug for særlig opmærksomhed, omsorg og forståelse af dens reaktioner. I svære tilfælde kræver det behandling, hvor SE metoden har vist gode resultater, hvor barnet er kommet i bedre trivsel og udvikling.

Kroppen bliver lammet

Hvis man føler sig truet på livet, viser kroppen mange reaktioner. Vores reptilhjerne, der normalt tager sig af alle de ikke viljestyrede processer i kroppen, bliver kickstartet. Reptilhjernen sørger for at kroppen bliver klar til enten at løbe eller kæmpe. På det plan reager vi ligesom dyrene. Kan man ikke flygte eller kæmpe træder det mest primitive forsvar i kraft – fastfrysning.

Hvorfor sætter traumer sig i kroppen

Et traume opstår ofte af en tilsyneladende dagligdags hændelse. Vi oplever alle traumer, men der er stor forskel på, hvordan vi lever videre med oplevelsen og hvor voldsomt traumet er for den enkelte.

Det er ikke selve begivenheden, der udløser et traume, men personens reaktion på oplevelsen i kroppen og nervesystemet.

Vi mennesker husker tilbage på begivenheden og forsøger at forstå os ud af traumet. Det kan gøre vores bearbejdning vanskelig, da vi kan have svært ved at forstå vores instinktive reaktioner i kroppen.

Kigger vi på de vilde dyrs reaktioner eller ser en naturudsendelse på tv, ser vi nogle gange byttedyrene ryste kraftigt efter faren er drevet over, for derefter at løbe

Symptomer

Symptomer på fødselstraumer hos det nyfødte barnet

- Farer sammen
- Græder meget – kolik symptomer
- Vender øjnene bort
- Vridder sig og vender sig
- Sparker – eller ufrivillige bevægelser
- Spænder ryggen i en bue eller spænder muskler
- Omtåget udtryk i øjnene
- "Melder sig ud" ved overdreven søvnighed
- Protesterer mod høje lyse

Symptomer hos det lidt større barn

- Udad reagerende adfærd (vrede og grænseoverskridende adfærd)
- Indadvendt adfærd
- Har svært ved at skabe overblik
- Utryk og bange
- Koncentrationsproblemer
- Problemer med at komme i skole
- Sensitivitet
- Angst
- Tristhed, længsel og savn
- Sorg
- Søvnforstyrrelser

af sted eller vise vrede eller raseri, som for os kan virke umotiveret og uforståeligt.

Dyrene har deres instinktive måde at komme af med overskydende energi på og få afsluttet den fastfrosne forsvarsreaktion og faretruende situation.

Et ubearbejdet traume kan for os mennesker viser sig igennem symptomer som panikangst, depressioner, hukommelsesproblemer og andre psykosomatiske symptomer, som vi umiddelbart ikke forbinder med et ubearbejdet traume eller chok.

Teori omkring SE

Somatic Experiencing metoden er udviklet af Peter A. Levine Ph. D, psykolog og biofysiolog.

Han studerede dyrenes reaktion på stress og trusler på livet og undrede sig over at de ikke blev traumatiseret.

Ved et livslangt studium af dyrenes og menneskernes reaktioner og vort nervesystems funktion, som vi i vidt omfang har til fælles med dyrene, har han udviklet Somatic Experiencing som metode.

SE metoden arbejder med den primitive del af hjernen, der er nonverbal, som er nødvendigt for at hjælpe mennesker til, at opleve deres krop på en ny måde, til at opleve styrke og afspænding, som modvægt til oplevelser af overaktivering og hjælpeløshed, som gør sig gældende når et menneske er traumatiseret.

Derved oplever de deres krop på en ny måde, de bliver i stand til at se tilbage på tidligere traumer/ hændelser – færdiggøre dem, og dermed skabe den nye historie i kroppen. De får hjælp til at regulere deres nervesystem og krop og får mere energi tilbage i kroppen, så den ikke føles så fastlåst og hjælpeløs

Med SE metoden er det muligt at frigøre spænding fra de instinktive reaktioner, der er fastlåst i kroppen og ved en nænsom guidede sanseproces understøtte nervesystemets naturlige bevægelse fra stress mod balance og ro. Teorien bag metoden, som understøttes af nyeste forskning er, at en traumatisk stressreaktion er en følge af et højt aktiveret nervesystem, hvor spænding og energi er spærret inde i kroppen, hvorved der udvikles symptomer.

Hvordan kan du hjælpe og forstå dit utrygge barn

For tidlig fødte børn oplever ofte utryghed i kroppen, der gir sig til udtryk i forskellige måder at reagere på. Måske forbinder du ikke vrede og frustration som utryghed. Utryg-

hed forbinder vi ofte med de børn som trækker sig og ikke vil deltage i aktiviteter, de stille børn.

De udad reagerende børn er også utrygge, så snart de mærker deres krop, bevæger de sig for ikke at mærke den utryghed og angst de mærker.

De stille børn oplever det lige modsat, de er bange for at mærke bevægelse i kroppen og har det bedst med at være i ro.

I vores nervesystem har vi en speeder og bremsen som hjælper os med at regulere vores behov og vores impulser. Hos børn med utryghed i kroppen er der en stor ubalance som gør at deres nervesystem er meget ubeskyttet og er sensitiv over for stimuli. De er for ofte i kamp og flugt i overlevelse, som gør at barnet bliver stresset eller får depression i en tidlig alder.

Det er også her diagnosen ADD og ADHD bliver stillet. Men er det nu også en diagnose dit barn har eller kan det handle om at dit barn bærer på et traume eller flere. Det spørgsmål stiller jeg ofte i min klinik til jer forældre og til mig selv...

Mit udgangspunkt er at undersøge, hvad er der sket i dit barns opvækst helt tilbage til graviditet og fødsel. Traumer opstår allerede i fosterstadiet og bliver ofte overset, men der er hjælp at hente hvis du hjælper dit barn med at forløse den energi, som ligger fastlåst i barnets nervesystem. Som forældre skal du vise, at du forstår barnet er utryg og ofte reagere med overlevelses adfærd.

Du skal vise og fortælle dit barn at verden ikke er utryg, men at det er kroppen som husker oplevelsen, hvor dit barn blev bange og utryg (føjte sig forladt).

Du skal hjælpe dit barn til at være i nuet og orienterer sig i, hvad de ser omkring sig.

Er dit barn urolig og vil bevæge sig hele tiden, så hjælp dit barn til at gøre bevægelsen langsomt ved at du gør den samme bevægelse – vi hopper, løber m.m. Ved det lille barn nænsomt følge barnets bevægelser ved at skubbe, så det får let modstand i arme og ben.

Du skal hjælpe med at få energien ud af kroppen, aktivere bremsen i nervesystemet.

Du skal forberede dit barn på hvad skal du nu, så barnet ikke skal gætte sig til, hvad det skal.

Du skal hjælpe dit barn med at skabe tid og ro til at orientere igennem omsorg, som de manglede i den traumatiserede oplevelse.

Du skal hjælpe barnets til at rumme de følelser og sansnin-

ger i trygge rammer – lade dit barn reagere og vis, du kan rumme deres vrede eller ked af det hed.

Øvelser sammen med det lille barn

Tal til dit barn om den oplevelse i har været igennem sammen, så barnet via dine ord og dit rolige stemmeleje, får hjælp til komme af med den fastlåste energi i nervesystemet. Vær opmærksom på at lade barnet bevæge sig, vise følelser ved at du rummer dets gråd.

Du skal støtte og trøste, men ikke med henblik på at få barnet til at holde op med at vise sine følelser. Barnet har brug for at reagere i trygge rammer hvor der er tid, ro og omsorg.

Vær opmærksom på din egen reaktion og reguler den undervejs.

Øvelse sammen med det udad reagerende barn

Har dit barn en kraftig vrede, så indfør lege hvor i kæmper sammen men hvor barnet altid vinder, men at du øger presset, så det gradvist bliver svære at vinde over dig. Børn kan godt lide at være dyr, så vælg et dyr hver og kæmp med hinanden. Efter legen så smid jer på gulvet og leg et sødt og roligt dyr som er træt. Lad barnet styre hvor længe det kan rumme at lige stille, lidt tid gør også en forskel. Leg legen flere gange om ugen og læg mærke til hvad der sker i dit barns krop.

Øvelse sammen med det stille og nervøse barn:

I starter med at være et sødt og stille dyr som gerne vil være en løve, men er bange. Hvad dyr kan i være som ikke er så farlig som en løve – spørg barnet eller kom med forslag. I arbejder jer stille op fra at være en hundehvalp, som har brug for tryghed til at turde være en nysgerrig hundehvalp, der tør gå på opdagelse (det samme som det lille barn som kravler væk fra mor og tilbage, når det mærker utryghed.) Til sidst kan i være farlige dyr. Leg legen flere gange om ugen og læg mærke til hvad der sker i dit barns krop.

Berøring på kroppen gir tryghed:

Klap dit barn på hele kroppen og lad dem mærke hvad der sker bagefter. Lav lange og dybe tryk på arme og ben inden dit barn skal sove, det giver tryghed og giver barnet en ro i kroppen. Brug berøring når du kan se dit barn har brug for hjælp til at regulere sig enten fordi der er uro eller fordi de stivner.

Berøring og bevægelse vækker vores nervesystem og hjælper barnet til at regulere sig selv bedre.

Håber jeg har hjulpet dig lidt på vej til, hvordan du kan forstå og støtte dit barn.

Har du brug for yderligere hjælp, er du altid velkommen til at kontakte mig pr. tlf. eller på mail.

De bedste hilsner

Psykoteraapeut og traumebehandler Inge Mørup



Inge Mørup

Har arbejdet med børn, unge, voksne og familier både i offentlig- og privat regi i 20 år. Uddannet SE-terapeut i 2013 med selvstændig klinik, familierådgiver, terapeut samt supervisor på Kempler Institutet i 2008 samt grunduddannelsen som pædagog i 2000.

Læs mere på www.better-flow.dk

