

Ta alltid en person med utviklingshemming på alvor

Linn Løvlie Slette, spesialrådgiver i Stiftelsen SOR,
linn@stiftelsensor.no

De senere årene har vi fått økt kunnskap om at negative belastninger i livet, som mobbing, sviktende omsorg, ekskludering og relasjonsbrudd, former menneskers selvoppfatning. Negative livsbelastninger kan også være med på å forstyrre et barn eller ungdoms videre utvikling. Her vil personer med utviklingshemming være særlig utsatt, og kunnskap om hvordan man kan møte og kompensere for slike erfaringer er essensielt i et miljøterapeutisk perspektiv. Arvid Nikolai Kildahl er psykologspesialist og forsker ved Nasjonal kompetanse-tjeneste for utviklingshemming og psykisk helse (NKUP) og Nasjonalt kompetansesenter for nevroutviklingsforstyrrelser og hypersomnier (NevSom)¹.

¹) Begge kompetansesentrene er tilknyttet Oslo Universitetssykehus.



Arvid Nikolai Kildahl. Foto: Bård Kvandahl

Vi har spurt Arvid hvilke sammenhenger som finnes mellom mobbing og utvikling av traumer, og hvorfor vi sjelden spør hovedpersonene selv hvilke livserfaringer de har.


Avslutningsvis har vi bedt om noen konkrete tips til hvordan man bør møte unge med utviklingshemming som har erfaring med mobbing og andre negative livsbelastninger.

Fra forskning vet vi at utviklingshemmede er mer utsatt for mobbing enn andre. Dette er også et tydelig funn fra vårt prosjekt. I tillegg opplever ungdommene vi har snakket med at de sjelden blir tatt på alvor av voksne. Hvilke sammenhenger finnes mellom opplevd mobbing og utvikling av traumer? Og hvilke konsekvenser kan dette ha for utviklingshemmedes psykiske helse?

– «Traume» betyr jo «sår» eller «skade». Når vi snakker om traumer og psykisk helse, så er vi opptatt av hendelser eller opplevelser som har ført til mer varige psykiske skader hos den det gjelder i ettertid. Traumer kan komme som en konsekvens av enkelthendelser, men når de belastningene man har opplevd har foregått mer over tid, kaller vi det vanligvis komplekse traumer. Dette gjelder jo ofte for mobbing. Mennesker som har utviklet komplekse traumer får ofte vansker med å regulere følelsene sine, vansker knyttet

til selvbilde og vansker med å fungere i relasjoner til andre mennesker. Disse symptomene kommer i tillegg til de «vanlige» traumesymptomene med vedvarende alarmberedskap, unnvikelse og ubehagelige gjenopplevelser av det man har opplevd.

– Mobbing er for mange svært belastende, og kan ha konsekvenser for psykisk helse – også hos mennesker med utviklingshemming. At mobbing ofte skjer i barndom- eller ungdomstid, når vi er under utvikling og mer sårbare, gjør også at konsekvensen kan bli større. Vi mennesker er jo ulike i hvilke belastninger vi reagerer på, og den enkeltes opplevelse av en hendelse har mye å si for hvilke vansker man får i ettertid. Mobbing er en sosial belastning, og kan føre til at man spesielt får vansker med å føle seg trygg på andre mennesker, eller en følelse av at en ikke er god nok eller at det er noe galt med en. Hos ungdommer uten utviklingshemming er mobbing funnet å være knyttet til både hyperaktivitet og emosjonelle problemer. Selv om det er lite forskning på konsekvenser av mobbing for mennesker med utviklingshemming, må vi anta at det er en klar sammenheng mellom mobbing og psykisk helse også for denne gruppen, som for andre mennesker. I noen studier der mennesker med utviklingshemming har blitt intervjuet, har mobbing vært funnet å være en av de vanligste traumeopplevelsene. I en studie der forskerne intervjuet eldre (over 60 år) med utviklingshemming om livene deres, var det også flere av deltakerne som fortalte at vonde barndomsopplevelser fortsatt påvirket dem.

A young girl with brown hair tied back, smiling warmly at the camera. She is wearing a red t-shirt and has a colorful, multi-colored blanket draped over her shoulders. A small, grey stuffed rabbit is tucked into the blanket in front of her. She is holding a large, white, oval-shaped sign with both hands. The sign has the text 'JEG HAR RETT TIL Å BLI HØRT' written on it in a simple, hand-drawn font. The background is a blurred outdoor setting with green foliage and a grey wall. A vertical yellow bar is visible on the right edge of the image.

JEG HAR RETT
TIL Å BLI
HØRT

Det er også viktig å huske på at mobbing også kan inkludere andre traumatiske hendelser, som vold og trusler.

Under UngSOR-konferansen i februar (2023) fortalte du om utfordringer i utredning av personer med utviklingshemming og traumelidelser. Blant annet sa du at hovedpersonene selv sjelden spørres om de har opplevd noe skremmende eller overveldende. Hvorfor er det sånn?

– Det vet vi ikke alt for mye om, men det vi har funnet tyder på at fagpersoner kan bli usikre på hvordan de skal spørre. Noen fagpersoner kan kanskje bli redde for at det å spørre er belastende i seg selv, eller at ting kan bli verre av å spørre, og derfor lar de være. Det kan også være at man ikke vet hva man skal gjøre dersom en person forteller om vonde opplevelser. Vi har nok heller ikke hatt noen tradisjon for å tenke på traumer og belastninger når vi jobber med mennesker med utviklingshemming, og det gjør at vi fortsatt mange steder mangler gode rutiner for å kartlegge og fange opp slike opplevelser. Noen mennesker med utviklingshemming kan ha så mange vonde opplevelser gjennom livet sitt, at fagfolk kan synes det er vanskelig å «ta det inn» og forholde seg til det. Det er ikke fordi de er dårlige fagfolk, men når man jobber med svært mange mennesker kan det være ekstremt krevende å ta det inn over seg dersom alle har hatt veldig vanskelige liv.

Nina Christine Dahl (Seniorrådgiver i Bufdir) er tydelig på at vi alltid skal ta personer med utviklingshemming som forteller om krenkende hendelser på alvor. Gjør vi fullt ut det?

– Nei, forskningen tyder nok på at vi fortsatt ikke gjør det. Samtidig er det jo en tydelig endring på gang, ved at vi snakker mer om disse tingene – og det har vært en voldsom økning i forskning på både utviklingshemming, autisme og traumer de siste 5 årene. Jeg er helt enig med Nina Christine Dahl, og dette er noe vi må jobbe videre med – på alle arenaer der vi møter mennesker med utviklingshemming.

Har du noen konkrete tips til fagfolk der ute om hvordan man bør møte unge med utviklingshemming som har erfaring med mobbing, og som gjerne trekker seg tilbake, eller på annen måte utvikler uhensiktsmessig atferd?

– Spør! Og spør gjerne helt konkret. «Hvorfor» man har det som man har det er jo vanskelig for mange av oss å svare på. «Hva skjedde nå?», «Hva tenkte du på nå?» eller «Hvordan har du det?» kan være lettere. Og ta de svarene du får på alvor; husk at det er den enkeltes opplevelse av en hendelse som avgjør om de utvikler vansker i ettertid. Noen ganger kan vi bli opptatt av å trøste eller forsøke å «ta bort» det vonde med å avlede eller si ting som at «dette går bra». Å få høre at «dette går bra», når hovedpersonen selv føler at det absolutt ikke går bra, gjør nok at man ikke føler seg særlig forstått. Da kan det være mer virksomt å anerkjenne både at de har opplevd noe vanskelig og at de har det vanskelig, og sette ord på følelsene.

Vi er ofte gode på struktur og ivaretagelse, men validering er også viktig i møte med folk som har det vanskelig. «Nå skjønner jeg at du har det vanskelig» kan være fint å si. At hovedpersonen skal føle seg trygg, verdsatt, forstått og respektert er et kontinuerlig arbeid i tjenester for mennesker med utviklingshemming og ikke noe

vi bli «ferdige» med. Hos mennesker med utviklingshemming som har opplevd mobbing kan dette gjerne inngå som punkter både i en behandlingsplan eller andre typer planer og prosedyrer, som en påminnelse til alle om at dette er et kontinuerlig arbeid.

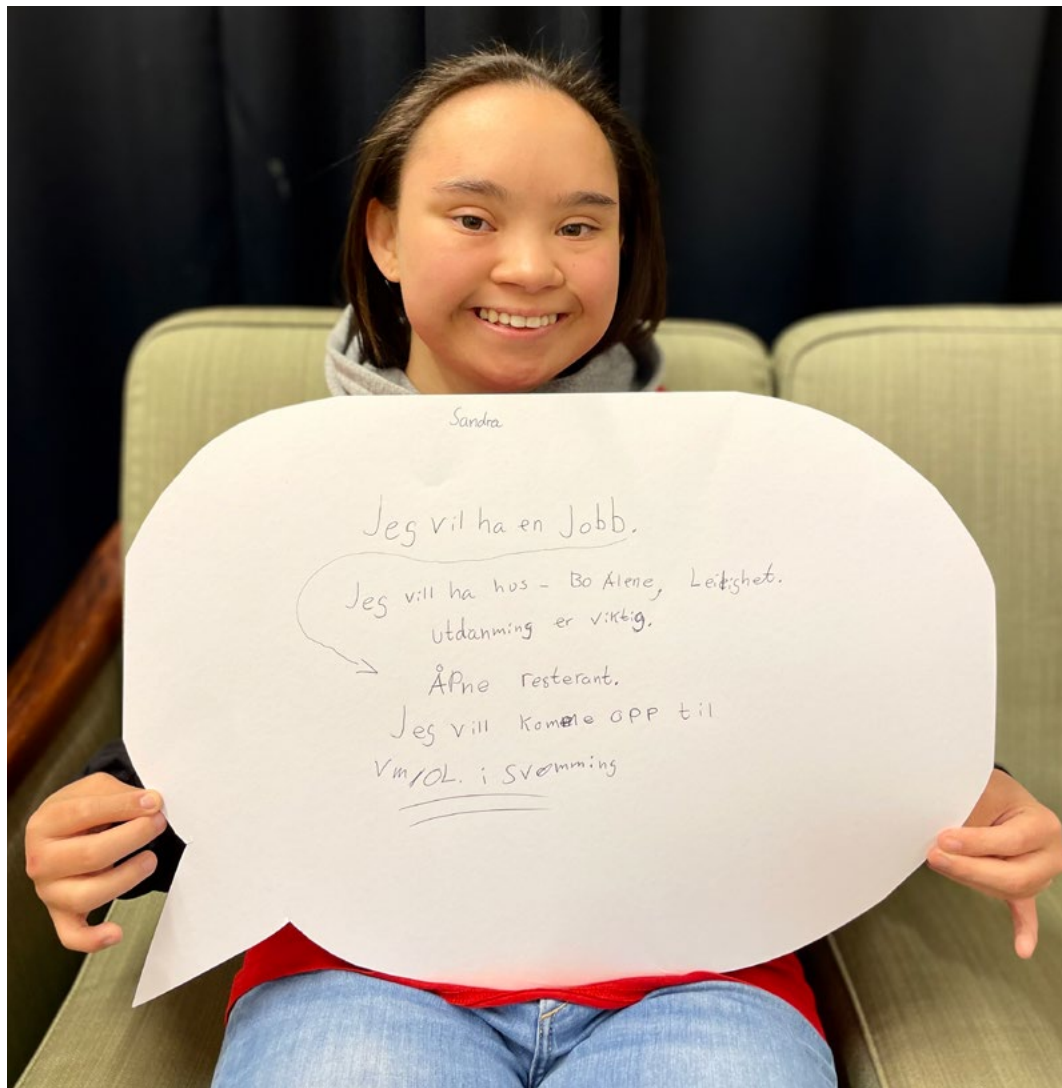


Foto: Thomas Døvik