

# Psykologisk rehabilitering av ungdom med krigsopplevelser

Reidar Kvaal Hjermann  
Psykiatrien i Vestfold HF

I stadig større grad trekkes barn og unge inn i væpnede konflikter. De blir ofre for vold, og utnyttes som soldater. Artikkelen beskriver en gruppeterapeutisk prosess med ungdommer fra krigsherjede Angola.

## Innledning

I begynnelsen av forrige århundre foregikk kampene mellom soldater, og de drepte bar oftest uniform. Andre verdenskrig gikk i langt større grad ut over sivile, mens dagens kriger i hovedsak rammer sivilister. Krig er ikke lenger kamp om landområder eller opprør mot undertrykkende regimer. Dagens verden preges av interne væpnede konflikter hvor krigsherrene ofte ikke har andre ambisjoner enn å støtte sine egne økonomiske interesser. Større internasjonale foretak figurerer i kulissene og profitterer stort på handel med råvarer og våpen (Ruge, 2002).

Barn, unge og familier havner i skuddlinjen, og ikke sjelden er de selve målet for krigføringen. Barn og unge utnyttes også som soldater (Goodwin-Gill & Cohn, 1994; Hjermann, 1996). Det antas at mer enn 300 000 barnesoldater deltar i krig i dag. Mange blir tvangsrekruttert, mens andre tilslutter seg væpnede grupper fordi familien er drept, de har ingenting å miste og hevnen er deres eneste trøst. Andre velger geværet for å unngå fattigdom og hjelpeløshet (McConnan & Uppard, 2001). Hverdagen til ungdom som har opplevd krig blir ofte sterkt preget av påtrengende ubehagelige minner, av en stadig årvåkenhet, av anspenhet, av søvnvansker og av mareritt. De som har deltatt i væpnede aksjoner tynges av skyldfølelse og av redsel for å ikke bli tilgitt av Gud.

Noen flykter fra krigen, og noen få av disse kommer til Norge som flyktninger. De skal integreres i det norske samfunnet, eller forberedes på at de skal vende tilbake til hjemlandet. De vil trenge all den støtten de kan få, så vel praktisk som terapeutisk, dersom de skal ha muligheter til å fungere til det beste for seg selv og sine omgivelser. Det er mye å vinne, og mye kan gjøres for å gjøre tilværelsen bedre for denne gruppen unge flyktninger i Norge. Ved relativt enkle grep kan de hjelpes til å få bedre kontroll over sine tanker og følelser. De skal ikke hjelpes til å glemme, men til å kunne leve bedre med tanken på hva som har skjedd. I tillegg kan mye gjøres for at de skal integreres på en god måte i skole og samfunnsliv.

Jeg vil beskrive traumatiske skader hos ungdom med krigserfaringer, og hvordan en kan nærme seg dette terapeutisk. Jeg vil skissere en gruppeterapiprosess med enslige, mindreårige flyktninger mellom femten og atten år. Behandlingen foregikk over seks dager fordelt på to samlinger med to måneders mellomrom, våren 2001 og en avsluttende samling våren 2002. Jeg ledet samlingene sammen med psykolog Magne Raundalen.

## Psykiske traumer

Tre spesielt sterke elementer i en traumeskapende hendelse er at det skjer plutselig, at personen er uforberedt og at situasjonen er direkte livstruende. Traumer er i sin natur hendelser som angriper

nettverket av erfaringer og forestillinger som gjør livet forståelig og meningsfylt (Harber & Pennebaker, 1992). De påvirker mennesket på ulike måter, avhengig av den traumatiske opplevelsens subjektive karakter og motstandsdyktigheten hos individet. Traumene påvirker hukommelsen og en persons evne til å ta til seg lærdom (Bower, 1992). Evnen til å tåle påkjenninger henger sammen med individets følelse av sammenheng, at livet er forståelig, meningsfullt og overkommelig (Antonovsky, 1987). Minner fra ubearbejdede traumatiske hendelser blir ofte ikke integrert og akseptert som en del av individets personlige historie (Brewin, 2003; Ehlers & Clark, 2000; van der Kolk & McFarlane, 1996).

## Følelsesreaksjoner

Måten organismen lagrer traumatiske hendelser på er høyst hensiktsmessig fra et overlevelsesperspektiv. I en overveldende livstruende situasjon mobiliseres kroppens kamp- eller fluktreaksjon. Sannseapparatet og det sympatiske nervesystem settes i alarmberedskap, parat til å handle raskt og kraftfullt. Når individet opplever en situasjon som bærer i seg påminnere om den traumatiske hendelsen, vil organismen øyeblikkelig være klar til handling. Personer med krigsopplevelser som har blitt utsatt for gjentatte, kumulative traumer vil være omgitt av fenomener som påminner om de traumatiske situasjonene. Emosjonene er veiviserne i dagliglivet, og skal også fungere som en trygghetsalarm. Når dette systemet kommer ut av luge og produserer sterk angst i en fullstendig trygg situasjon, eller utålelig sinne når intet angrep foreligger, da er det bare utryggheten og ubehaget igjen.

*Det er nødvendig å kombinere vestlige modeller for psykologisk rehabilitering med gjenkjennelige uttrykksmåter fra den lokale kulturen*

Barn og ungdom som blir utsatt for traumatiske hendelser får reaksjoner som kjennetegnes ved angst, konsentrasjonsvansker, søvnvansker, hyperårvåkenhet, kroppslige plager, påtrengende minner, skjelve- og svettetokter, avflating av følelsesmessige reaksjoner, depresjon og aggresjon (Dyregrov, 1997). De kan bli ute av stand til å håndtere negativ affekt på en hensiktsmessig måte, fordi alle negative affektimpulser utløser de traumatiske reaksjonene. Ungdommens indre verden blir på denne måten et minefelt, og organismen kan reagere med å unngå å kjenne på emosjoner. Følelseslivet blir «skrudd av», blir avflatet og numment. Traumene kan medføre at en person aldri er ordentlig glad, ei heller ordentlig sorgtung.

Dyregrov (1997) redegjør for langtidsvirkningene av kumulative traumer. Han påpeker at personer som over lengre tid undertrykker sine følelser i forhold til hva som har skjedd, kan få en personlighet som er preget av redsel og vaksomhet. Således får de lite tillit til andre mennesker. Dessuten kan de få økt aggresjonsberedskap. Dette påvirker evnen til å opprette og beholde sosiale relasjoner, fordi personligheten domineres av egenskaper som skaper vanskeligheter i mellommenneskelige forhold.

Krig forstyrrer opplevelsen av verden som et trygt og godt sted. Vissheten om at noen har ønsket all lidelsen, påvirker negativt ungdommens holdninger til andre mennesker og til livet selv. Ungdommen kan preges av fremtidspessimisme og en følelse av håpløshet (Dodge & Raundalen, 1991; Hjermann, 1996).

## Atferdsendringer

Traumatiserte personer unngår ikke bare situasjoner som kan gi påtrengende minnebilder («flashbacks») og angst, men prøver også å unngå tankene om det vonde som skjedde. Noen unngår selve tanken på fremtiden, og får følgelig vanskeligheter med å planlegge sine liv.

Atskillige ungdommer med krigsbakgrunn har konsentrasjonsvanskeligheter i skolen. En rapport avdekker at rundt en tredjedel av barneskoleelever med krigserfaringer og omtrent halvparten av elevene med krigserfaringer i ungdomsskolen har innlæringsvansker (Larsen & Øzerk, 1999).

Påminnere om traumatiske hendelser kan sette barn og ungdom ut av stand til å fungere i skolen over kortere eller lengre tid. En dør som smeller er nok til å bringe en ungdom ut av fatning hvis smellet aktiverer en tilsvarende emosjonell respons som den opprinnelige traumatiske situasjonen gjorde. De observerbare reaksjonene avhenger av den enkelte, men kan gi seg uttrykk i både aggresjon, stilltiende lidelse og dissosiering.

Atferden hos traumatiserte personer kan være preget av aggressive, selvdestruktive eller risikofylte aktiviteter. Dette fordi deres affektregulering kan være forstyrret (van der Kolk, Pelcoitz et al., 1996).

Innsøvningsproblemer og nattlige oppvåkninger er vanlig hos ungdom med traumatiske erfaringer. Dette medfører at de sjelden er uthvilte når en ny skoledag tar til.

## Terapeutiske implikasjoner

En traumatisk hendelse blir delvis lagret i hukommelsen som sansninger og situasjoner i en omfattende implisitt databank på et lavere nivå. Denne erfaringsmengden har ikke et automatisk motsvar i vår bevisste, språkbaserte hukommelse. Raundalen (2003, personlig kommunikasjon) illustrerer dette med stumfilm som metafor. En dramatisk krigsopplevelse registreres og «filmes» av sansene, men den har minimal tekst: «Jeg ble angrepet og kunne ha mistet livet». Naturen krever at vår kognitive, språklige hjerne blir oppdatert på det som finnes på filmen. Det kan bare skje ved at man ved forskjellige metoder gir ord til bildene, sansningene og situasjonene. Når man har gitt tekst til filmen, er den som hendelse registrert som fortid, og dermed håndterbart som et minne selv om det er aldri så vondt. Som stumfilm, derimot, kommer løsrevne bilder, minner og sansninger som gir en klar opplevelse av at det forferdelige hender nå.

Pennebaker (1997) og van der Kolk, van der Hart og Burbridge (1996) viser i sine studier at traumatiske minner blir mindre invalidiserende dersom individet får anledning til å uttrykke det som har skjedd med ord. Dette kan skje ved skriving eller verbal formulering. Pennebaker (2003, personlig kommunikasjon) mener også at det er grunn til å anta at mennesker som improviserer eller skriver sanger om traumatiske erfaringer fra sitt eget liv, får terapeutisk effekt ut av både den verbale formuleringen og det musikalske uttrykket. Harber og Pennebaker (1992) og van der Kolk, van der Hart og Burbridge (1996) understreker at traumbearbeiding skjer når følelser knyttet til en traumatisk opplevelse uttrykkes samtidig med at de eksplisitte minnene fra hendelsen formidles. Gjennom bruk av ord opparbeider den traumatiserte evnen til å benevne følelsesopplevelser. Slik skiller fortid og nåtid, og sanseintrykk tolkes som tilhørende dagens realiteter og ikke fortidens vonde hendelser.

Unge mennesker med krigsopplevelser kan få lindret sine traumatiske reaksjoner ved å snakke åpent med sine omsorgsgivere om hva de har opplevd. Traumatiserte individers behov for å formidle seg til andre, stemmer imidlertid ikke alltid overens med mottakerens vilje eller evne til å høre på historiene om de traumatiske opplevelsene (Harber & Pennebaker, 1992). Dette er spesielt tilfelle

der den det er naturlig å bekjenne seg til også har hatt liknende traumatiske opplevelser. Ungdom med traumatiske erfaringer fra krig opplever ofte at det er vanskelig å snakke med de voksne om hva som har skjedd, fordi dette vekker de voksnes vonde minner fra samme eller liknende opplevelser (Raundalen, 1995).

## Kulturspesifikk behandling

Dridi (2002) har studert programmer for rehabilitering av barnesoldater i Sierra Leone. Hun understreker at det er nødvendig å kombinere vestlige modeller for psykologisk rehabilitering med gjenkjennelige uttryksmåter fra den lokale kulturen. Dette kan innebære bruk av bønn, sang, dans og sportsaktiviteter. I tillegg bør de som rehabiliteres tilbys omstendelig informasjon om vanlige reaksjoner hos de som har deltatt i krigsopplevelser. Dridi (2003, personlig kommunikasjon) hevder videre at grunnstrukturen i traumerehabilitering ser ut til å være relativt lik uavhengig av kultur og hjemland. Fordi den kulturelle tolkningen av hvorfor ulike livshendelser oppstår varierer, må likevel behandleren først forstå hvorledes personen tolker årsaken til volden denne har opplevd. Skal en finne passende terapeutiske metoder, bør en for eksempel først avklare hvorledes ofre for vold betraktes i miljøet, om et voldsoffer er stigmatisert og skambelagt, eller om vedkommende anses av samfunnet for å være et uskyldig offer for volden, fordi volden skjer utenfor hans eller hennes kontroll.

## Følelsen av sammenheng i livet

Antonovsky (1987) hevder at alle mennesker har en indre forståelsesmodell av verden, og at følelsen av sammenheng i livet er avgjørende for hvorledes vedkommende mestrer traumer. En føler rimelig sammenheng i livet dersom en opplever å ha nødvendige ressurser til å møte kravene fra ens indre og ytre verden under livets gang. Disse utfordringene bør være motiverende for individet slik at det føles meningsfylt å engasjere seg i dem. En viktig del av et individs ressurser er kunnskap, åpenhet og handlekraft hos mennesker i deres livsmiljø. Dette inkluderer muligheter for terapi, eller terapeutiske samtaler med fagpersoner eller personer under veiledning.

I tråd med menneskets behov for sammenheng, bør unge mennesker som tilbys psykologisk rehabilitering etter krig gis en generell, tilstrebet politisk nøytral innføring i bakgrunnen for den aktuelle konflikten. Punamäki (1996) påpekte at politisk innsikt fremmet rehabilitering av barn i en etterkrigssituasjon.

## Gruppebehandling av enslige mindreårige flyktninger

Et flyktningmottak tok kontakt for å be om hjelp til atten gutter fra Angola, som de mente strevde med store psykiske vanskeligheter. De fleste av dem hadde vært eksponert for krigshandlinger. Guttene var en sammensveiset gjeng, med den eldste i gruppen i en udiskutabel lederrolle.

*Sangen «Oh my Home» ble en gjennomgangsmelodi og et kjærkomment innslag når ettertenksomhetens stillhet senket seg*

Alle guttene var kommet til Norge uten familiemedlemmer. Alle, så nær som én, var mindreårige ved dette tidspunktet. Vi planla et gruppeseminar med utgangspunkt i erfaringene fra grupper med ulike nasjonaliteter (Raundalen, Straume, Røssland & Lorentzen, 2000). Dette programmet hadde stor terapeutisk verdi for de involverte familiene (Børve & Gjestad, 2001).

Guttene fikk planene skriftlig i posten og diskuterte dette i plenum. Etter diskusjoner i lukket rom, kom de frem til en samlet beslutning om at de ville takke ja til å samles med de to psykologene på et pensjonat på landet et stykke utenfor byen de bodde i. I planene lå også at ansatte ved flyktningmottaket skulle være tilstede ved samlingene, slik at det ble mulig å få en sammenheng mellom terapidagene og de ansattes arbeide i mottaket.

## Gjennomføring

Det ble arrangert tre samlinger over et tidsrom på 18 måneder. Hver samling var på to dager med overnatting. Samværet med guttene hadde fire hovedkomponenter:

- Undervisning om mentale ettervirkninger av krig
- Gruppeterapeutisk opplegg for bearbeiding av vonde minner
- Samvær rundt musikk og rytmer
- Avkobling ved måltider og ballspill

Vi åpnet det første møtet med en orientering om hvorfor vi hadde invitert til denne samlingen, og hvilken ekspertise vi besatt. For å inngi en følelse av troverdighet viste vi at vi hadde oppdatert kunnskap om landet de kom fra, at vi kjente til at Angola er et særdeles krigsherjet land. Vi var nøye med å få frem visse sentrale navn fra den nære forhistorie, og å oppdatere guttene på de siste nyheter fra hjemlandet.

Ved det første møtet hadde guttene inne asylsøknader som de ikke visste utfallet på. Derfor var det nødvendig at alle forsto at vi ikke hadde noen befattning med Utlendingsdirektoratet som skulle avgjøre deres asylsøknader. Vi kunne bare tilby muligheten for å leve mer i fred med minnene fra det som hadde hendt, uavhengig av hvor de skulle bo i fremtiden.

Vi fortalte om gode erfaringer fra liknende arbeid med barn og ungdommer, og at vi var eksperter i vårt fag. Guttene fikk vite at vi hadde erfaring med å tåle vonde fortellinger fra krig, og ble forsikret om vår absolutte taushetsplikt.

## Psykoedukasjon

Vi ga en undervisningstime om vanlige reaksjoner hos mennesker som opplever krig og flukt. Vi begynte med å sortere følelser som generelt oppstår hos mennesker i krise. Krigsopplevelser er kriser som medfører affektive reaksjoner av ulike negative valører. Sammen med gruppen fant vi ut hvordan en kunne skille de ulike følelsesuttrykkene fra hverandre, og hvordan en skulle hanskens med dem hver for seg. De ble i første omgang sortert under begrepene «stress», «sorg» og «traumer».

«Stress» ble betegnet som jag og besvær en møter i det daglige, som økonomiske vansker og problemer i skolen og i forhold til bosituasjonen. Følelsen av stress er situasjonsavhengig og dermed mulig å påvirke.

*Det er den sterke som bærer rettmessig skyld mens den svake løper fra den og bortforklarer den*

«Sorg» rommer savnet etter nære og kjære, fortvilelsen over døde familiemedlemmer og tapet av hjemlandet. Det var enighet i gruppen om at sorg var en dimensjon av tilværelsen som var nødt til å være der når de personlige tapene var så store.

Guttene ble grundig orientert om hvordan og hvorfor traumer oppstår hos mennesker, og hvordan best arbeide for at traumene i mindre grad skal prege hverdagen.

## Musikk

Musikk og sang var bindende elementer. Sangen «Oh my Home» (E. Lolel i Raundalen, Straume, Røssland & Lorentzen, 2000) ble en gjennomgangsmelodi og et kjærkomment innslag når ettertenksomhetens stillhet senket seg. Noen andre kjente melodier ble også gjennomgangstoner. Litt etter litt ble melodiene innarbeidet og flere sang med.

Rytmer og dans betød mye for samtlige i gruppen. Afrikanske trommer – djember – ble derfor tilgjengelige for guttene gjennom alle samlingene. Djembene ble systematisk brukt i det terapeutiske arbeidet gjennom alle samlingene.

Guttene fikk ulike oppgaver avhengig av hvor i terapiprosessen de var. De fikk i oppgave å lage musikalske og rytmiske forestillinger over ulike temaer. Guttene gikk sammen uten kursledere i 30–40 minutter før de presenterte det de hadde laget for oss. Temaene var som følger:

- sorg
- om å få ut vonde minner
- tilgivelse
- de gode minnene
- fremtiden

Guttene presenterte hver av disse temaene i delvis improviserte forestillinger. De danset, sang og dramatiserte, og inkluderte hverandre i fremføringen som ble utført med stor entusiasme. Forestillingene var lange, mellom en og to timer hver. Noen av ungdommene valgte å ha en mer tilbaketrukket rolle, mens andre var mer aktive.

## Arbeidsbok

Hver av guttene fikk utdelt en arbeidsbok, et hefte hvor de kunne sette inn egne papirer. Samtlige ble tildelt et kart over Angola, hvor de markerte hvor de kom fra, og det fremkom at guttene kom fra ulike deler av landet. Felles for dem alle var at de hadde flyktet over store distanser og til slutt endt opp i den samme flyktningleiren i en by nord for hovedstaden.

Tegninger og illustrasjoner hadde tre formål. Noen ble brukt for å illustrere psykologiske poenger, som for eksempel tegningen av en mann som geleider en gutt over en bro, gjennom minnene fra krigen og over på en lysere og bedre side. Andre var utgangspunkt for bearbeiding av traumatiske minner. Et bilde av to gutter som går langs med en vei, ble ledsaget av spørsmålet: «Disse to guttene er på vei hjem fra skolen, og de snakker om noe veldig viktig. Hva er det de snakker om?». Ungdommene fargela tegninger med utdelte fargeblyanter. Dette ga dem anledning til å samle tankene, og var en aktivitet de fleste foretok seg når andre snakket eller når det var sang ved bordet.

En annen metode kalles «Sirkelmetoden». Vi delte ut et ark med fem tomme sirkler, en stor og fire mindre. Dernest instruerte vi gruppen til å knytte hver sirkel til reaksjoner etter konkrete hendelser under krig og flukt, hvor den største sirkelen representerte det verste minnet de hadde. Så ble de bedt om å skravere hver sirkel med blyant for å illustrere hvor mye hver enkelt opplevde at de ulike minnene plaget dem i hverdagen. Målet var å danne et raskt bilde av hvor stor plass de vonde minnene tar for den enkelte i hverdagen.



## Felles historie

Den avsluttende seansen i siste samling var skapelsen av en felles historie om en gutt som hadde et livsløp som bar i seg komponenter av livet til alle guttene i gruppen. Historien ble illustrert med tegninger av steder det var tenkt at gutten i historien hadde vært. Historien hadde også fremtidsperspektiver. En slik historie må være terapeutisk og realistisk. Gruppen ble derfor veiledet med spørsmål for sin komposisjon, slik at de fikk sette ord på og strukturere traumatiske elementer i sitt eget liv.

Guttene lagde historien i fellesskap, mens vi fortløpende skrev ned det de sa. Denne historien ble senere trykket i et hefte med illustrasjoner som hver av guttene ble tilsendt i ettertid.

De uttrykksterapeutiske sesjonene ble tatt opp med videokamera. Opptakene ble redigert og sendt i kopi til gruppens leder. Guttene fikk dermed i ettertid anledning til å gå gjennom sine opplevelser fra samlingene så mye de ønsket.

Guttene ble gitt råd om å bruke avslappingsteknikker når de følte seg urolige. En teknikk var å tenke på at en sakte går ned en trapp, stopper opp på hvert trinn og kjenner seg litt mer avslappet enn på det foregående trinnet. Ved trinn nummer ti er målet å føle seg helt avslappet. Guttene ble også rådet til å bruke musikk som avslapping.

## Individuelle samtaler

Guttene fra Angola hadde, for oss, ingen kjent historie fra krigen. Det eneste vi visste var hvilket land de kom fra og at de hadde sterke minner fra krigshendelser. Etter hvert ble det antydning at guttene selv hadde vært aktive i krigføringen. Dette var et tema de ikke hadde snakket sammen om som gruppe, og de personlige detaljene ønsket mange av dem ikke å dele med resten av gruppen. Det ble derfor lagt til rette for at de guttene som ønsket det, kunne få fortelle sin historie for psykologene i enerom. I disse samtalene kom det frem at de fleste av guttene selv hadde vært tvunget til å delta aktivt i krigshandlinger, inkludert erobring og brenning av landsbyer, nærkamp og grusomheter.

I de individuelle samtalene ble det tatt sikte på at guttene hver for seg fikk uttrykke det verste minnet de hadde fra krigen. De fikk anledning til å bekjenne overgrep de selv hadde begått, og det ble mulighet til å uttrykke skyld- og skamfølelse over det som hadde skjedd. I samtalene fikk de også anledning til å se sin egen deltakelse i kamp som et resultat av at de var blitt tvunget eller presset. Etter å ha snakket om dette i enerom, kunne de dele noen av de voldelige erfaringene med hverandre i gruppen.

## Oppfølging mellom samlingene

I enesamtalene ved det første møtet kom det frem at guttene satt på store mengder ubearbeidet materiale. Derfor fikk de tilbud om oppfølging før neste planlagte samling to måneder senere. Ansatte ved mottaket tilbød seg å følge opp de som hadde spesielt behov for det. Det ble gjort tydelig for alle at dette dreide seg om en frivillig oppfølging, og at alt som ble sagt forble fortrolig mellom den som fulgte opp og den som ble fulgt opp.

Personalet ved mottaket ble skriftlig og muntlig veiledet i hvordan de skulle legge opp oppfølgingsprogrammet. Det ble gjort klart at det ikke var noe mål i seg selv å redusere skyld og selvbekreftelser, fordi det er den sterke som bærer rettmessig skyld mens den svake løper fra den og bortforklarer den.

De ansatte ved mottaket ble oppfordret til å utforske ungdommens minner om det de har gjort og opplevd, og tanker om hva de synes om seg selv og den skyld som de bar på. Dernest ble det anbefalt å drøfte hva de unge tror andre ville synes om dem om de fikk vite at de virkelig har deltatt

i av kamphandlinger, drap og grusomheter. Det ble også understreket viktigheten av å samtale med ungdommene om hva de tenker om Guds straffedom på grunn av det de har vært med på. Er de redde for å ikke få tilgivelse?

## Skyldfølelse

Skyldfølelse er naturlig når en har vært med på å utføre grusomheter. Likevel er det nyanser i skyldspørsmålet. Alle barnesoldater i den aktuelle konflikten ble rekruttert under ulike grader av og varianter av tvang. I oppfølgingen mellom samlingen fikk den enkelte anledning til å beskrive i detalj hvorledes tvangssituasjonen kom til. Slik kunne guttene hjelpes til å se at mange ekrutteringssituasjoner bare har et skinn av frivillighet, fordi ethvert tegn på motstand kan medføre døden, og at man dermed opptrådte mer frivillig enn man egentlig var. Likeledes var det viktig at den unge fikk hjelp til å uttrykke «vanen» som utvikler seg etter at man har vært med på å utføre grusomme handlinger. Mange barnesoldater har dessuten vært påvirket av narkotiske stoffer når de har vært med på kamphandlinger og grusomheter, og det var nødvendig at de forsto at en person som er påvirket av narkotika får en dårligere dømmekraft.

*Man kan vise at man tar avstand fra synden selv om man verdsetter synderen*

Det ble anbefalt at historiene fra samtalen ble nedtegnet, og at tvangen i situasjonen ble markert på en eller annen måte, for eksempel med markeringspenn, i det skriftlige materialet.

## Andre menneskers måter å se dem på

Når det gjelder guttenes tanker om hva andre syntes om dem, ble den som skulle følge opp guttene anbefalt å be den unge å beskrive sin egen holdning til det å utføre overgrep. Det er viktig å ikke bagatellisere at han har gjort noe galt, men det er også viktig at dagens situasjon blir brukt til å ta bort eventuelle stempler som drapsmann eller morder. Slik kan en skille person fra handlingen. Man kan vise at man tar avstand fra synden selv om man verdsetter synderen. Dette er også hjelpsomt for hjelperen, i og med at den nevnte tilnærmingen til vold og overgrep gjør at det blir enklere å opprettholde sin empati for den som er i fokus.

## Forholdet til Gud og tilgivelse

Fordi vi kjente til ungdommenes sterke gudstro, foreslo vi at hjelperne skulle forsikre den unge om at Gud tilgir alle som ber om tilgivelse. Ungdommen burde i samtalen få anledning til å be om tilgivelse for hver enkelt hendelse han ønsker tilgivelse for. Slik vil følelsen av å være tilgitt komme litt etter litt.

Det ble anbefalt å gjennomføre minst tre samtaler. Den første om det han har gjort og det han følte skyld for, med nøyaktige opptegnelser og analyser av tvangselementet i situasjonen. Den andre timen ble anbefalt brukt til samtaler om andres syn på ham som en god person som aldri ville ha gjort det han hadde gjort om situasjonen var en annen. Målet var å forsikre ham om at han kan betrakte seg selv som en god person, og at han kan regne med å bli rehabilitert hvis han jobber seg gjennom de vanskelige minnene. Siste samtale ble anbefalt brukt på spørsmålet om tilgivelse. Samtalene ble foreslått avsluttet med stemningsfulle ritualer som passer med den enkeltes livssyn.

## Eksempel på gjennomføringen av oppfølgingen

Det følgende baserer seg på samtaler med og skriftlig materiale fra Siri, den av de ansatte som fulgte opp flest av ungdommene i tiden mellom samlingene. Hun baserte seg på veiledningen hun hadde



mottatt, men improviserte ved gjennomføringen av samtalene. Hun hadde fra en til åtte samtaler med ungdommene. Noen av de andre ungdommene ble fulgt opp av sine verger, mens andre hadde nær kontakt med læreren i skolen.

Gervasio, 16 år, kommer inn i rommet. Jakken er på. Han er anspent og virker nervøs. Innledningen til samtalen begynner med at Siri forteller hvorfor det er viktig å arbeide seg gjennom de vanskelige minnene. Hun bruker fotball som metafor, og begynner med å si at en må trene, sove godt og slite hardt for å nå målet om å bli en god fotballspiller. På samme måte må en slite for å nå målet om å sove bedre, konsentrere seg bedre i skolen og få bedre kontroll over tankene sine. Gjennom å tegne, snakke, skrive, synge og be vil en litt etter litt få bedre kontroll over de vonde minnene, forteller hun.

Gervasio slapper mer og mer av. Han tar av jakken når han kommer gjennom historien sin første gang. Siri noterer, og skriver ned på PC. Gervasio får lese dette gjennom. Han merker med penn de stedene som var preget av tvang.

Senere kunne Gervasio fortelle at han leste det hver dag. For hver gang gikk bildene mer og mer vekk, og han fikk mer og mer kontroll over tankene sine. I neste samtale snakket de om hva som var vanskelig nå. Gervasio tegnet opp hjemstedet sitt, med gården der han vokste opp, hvor søsteren pleide å leke, hvor faren oftest var osv. Så skrev de ett avsnitt for hvert familiemedlem.

Samtalene fortsatte med en overgang til dagens situasjon. På grunn av at han var religiøs og opptatt av å be til Gud ble hver time avsluttet med en bønn: «Dear God. Thank you for this day and the good things in our lives. I pray that you walk with us now when we are working through the painful memories. Please take care of Gervasio's family and friends wherever they are. Please listen to Gervasio when he asks you for forgiveness. We know that you will forgive. Please show that you will forgive him. Amen.»

*Det ble lagt til rette for å omsette en historie hvor hver og en kunne kjenne seg igjen, noe som er essensen i enhver traumebehandling*

## Terapeutiske gevinster

Vi presenterte måleinstrumenter for å se sammenhengen mellom hva guttene hadde av traumatiske erfaringer og reaksjoner de hadde. De var imidlertid meget klare på at de ikke ønsket å bruke noen måleinstrumenter som spurte dem konkret om hvilke erfaringer de hadde. «Sirkelmetoden» ga likevel indikasjoner på at guttene var sterkt preget av sine opplevelser, samt en indikasjon på forandring til det bedre ved siste samling. Disse besvarelsene forble i guttenes arbeidsbok. Det viste seg at en årsak til at de ikke ville dokumentere skriftlig sine opplevelser med oss, var at de i liten grad hadde delt historiene med hverandre til tross for at de hadde et meget sterkt samhold.

De umiddelbare tilbakemeldingene fra guttene var svært positive. De ønsket å komme tilbake til andre og tredje samling til tross for at de visste at samlingene i seg selv ikke ga dem større sjanse for oppholdstillatelse i Norge. Ved siste samling, mer enn ett år etter første møte, ble det foretatt en spørreunde og en måling av hvorvidt deres hverdag var mindre preget av det traumatiske hendelsene. Langt de fleste rapporterte en dramatisk nedgang i posttraumatiske symptomer.

Etter samlingene ble det sendt ut et spørreskjema. Til tross for purringer har guttene, så nær som to, utelatt å svare på skjemaene. De to som svarer gir et inntrykk av at gruppesamlingene og

oppfølgingen mellom samlingene har vært skjellsettende i deres liv. De er entydige positive i sine tilbakemeldinger.

## Diskusjon

Målet var å gi guttene mulighet til å leve mer i fred med de vonde minnene fra krigen, slik at de skulle kunne få krefter og overskudd til å tilpasse seg sin nye tilværelse. I tillegg til den rene traumbearbeidingen, tok vi sikte på at samlingene skulle gjenreise guttenes respekt for seg selv. Vi hadde også til hensikt å hjelpe guttene med å få en bedre følelse av sammenheng i livet, i tråd med Antonovskys (1987) salutogenetiske modell.

I samlingene jobbet vi oss jevnt og trutt gjennom de vonde minnene fra krigen, individuelt og i gruppe. Det ble lagt til rette for å omsette de vonde minnene i ord, og til å skape en historie hvor hver og en kunne kjenne seg igjen, noe som er essensen i enhver traumebehandling (Pennebaker, 1997). Ved å formulere en historie langs en tidsakse, vil også hver enkelt få bedre oversikt. Slik ser en at de vonde, traumatiske opplevelsene er avgrenset i tid og rom. Undervisningen om traumer som normalreaksjoner på ekstreme opplevelser ga guttene en forståelsesmodell som gjorde egne reaksjoner gjenkjennelige og forståelige. Når vi sammen utredet forskjellen mellom sorg, stress og traume, hjalp guttene hverandre med å skjelne mellom ulike valører av negative emosjoner.

Gruppebehandlingen har i seg mange fordeler. Det blir mulig å kollektivisere opplevelser og reaksjoner uten å føle at en blottlegger såre og private fenomener. Antonovsky (1987) fremholder følelsen av gruppetilhørighet og gruppeidentitet som viktige beskyttelsesfaktorer for ungdom. Denne gruppen hadde sterkt samhold, preget av kollektive beslutninger og tydelig lederskap.

De afrikanske musikkinstrumentene ga guttene en mulighet til å uttrykke seg på en måte som de kjente fra de var helt små. Det er sannsynlig at guttene følte seg tryggere i denne nye og ukjente situasjonen når de fikk benytte kulturelle uttrykksmåter de mestret og var fortrolige med. Musikken gir i tillegg muligheter for å hensette seg i emosjonelle tilstander som gjør det lettere å hente frem og bearbeide de vonde minnene. Noen minner huskes bare i visse emosjonelle tilstander. Musikk og sang gir tilleggsfordelen at en får mulighet til å benytte alle organismens sanser på en gang.

Terapiprogrammet ble bygget over en lest som er brukt tidligere med yngre barn, og viste seg godt egnet også for denne gruppen ungdommer. Et av kjerneelementene i programmet er ungdommens fulle og hele kontroll med hva som ble sagt og hvor mye av egen historie de uttrykte.

De tre samlingene var etter alt å dømme viktige hendelser for guttene, og bidro sannsynligvis til at de fikk bearbeidet mange av de traumatiske minnene de hadde. Minst like viktig var oppfølgingen mellom og etter samlingene. Barneverntjenestene i de aktuelle kommunene hvor ungdommene er bosatt har gitt en beskrivelse av livssituasjonen til hver av dem. Det fortelles at de fleste av guttene hadde og har nær og god kontakt med sine verger. Dette ble viktige relasjoner for dem, og ga dem en følelse av tilhørighet i det nye samfunnet. Utlendingsdirektoratets beslutning om oppholdstillatelse, en beslutning fattet før tredje samling, var også utvilsomt med på å lette sinnsstemningen hos dem alle.

Barneverntjenesten kan opplyse at alle guttene etter forholdene klarer seg fint. Ingen har kjente problemer med vold eller kriminalitet, og alle er i gang med utdanning eller arbeid. Det kan se ut som om de har oppnådd det et hvert traumatisert individ streber etter; en kognitiv kontroll av ustyrlige og uforutsigbare, til dels eksplosive følelser. Dette er opplysninger som indikerer at guttene har fått en god oppfølging av sine psykiske vansker, tatt i betraktning de ekstreme personlige historiene til samtlige ungdommer. Her er det viktig å fremheve at barneverntjenestens profesjonelle håndtering av ungdommene var selve forutsetningen for at integreringen av guttene skulle gå bra.

En tett og helhetlig psykologisk og sosial oppfølging av enslige mindreårige flyktninger kan trolig forebygge psykiske lidelser, sosial skjevutvikling, kriminalitet og vold. Krigsopplevelser gjør noe med en ungdoms syn på seg selv. Et terapiforløp som det jeg har beskrevet, bidrar etter alt å dømme til å gjenreise ungdommens selvbylde. Slik kan ungdommen se seg selv som noe mer enn summen av de handlinger han har begått, og summen av de opplevelser han har.

Reidar Kvaal Hjermann  
Barneombudet  
Hammersborg Torg 1  
0179 Oslo  
Tlf 22 99 39 50  
E-post bo@barneombudet.no

## Referanser

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well*. London: Jossey-Bass Publishers.
- Bower, G. H. (1992). How emotions affect learning. I S.-Å. Christianson (Ed.), *The handbook of emotion and memory: Research and theory* (ss. 3–31). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Brewin, C. R. (2003). *Posttraumatic stress disorder. Malady or myth?* New York: Yale University Press.
- Børve, T. A., & Gjestad, R. (2001). *Evaluering av Flyktningeprosjektet på Hellesøy*. (Rapport). Bergen: Senter for Krisepsykologi.
- Dodge, C. P., & Raundalen, M. (1991). *Reaching children in war*. Bergen: Sigma forlag.
- Dridi, B. A. L. (2002). *Child soldier rehabilitation programs in Africa. Effective antidotes to war?* Upublisert foredrag på «the 7th Triennial Congress of the Organisation for Social Science Research in Eastern and Southern Africa» (OSSREA), Khartoum, Sudan, 14–19 December 2002.
- Dyregrov, A. (1997). *Barn og traumer*. Bergen: Sigma Forlag.
- Ehlers, A., & Clarke, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 319–345.
- Goodwin-Gill, G., & Cohn, I. (1994). *Child soldiers. The role of children in armed conflicts*. Oxford: Clarendon Press.
- Harber, K. D., & Pennebaker, J. W. (1992). Overcoming traumatic memories. I S.-Å. Christianson (Ed.), *The handbook of emotion and memory: Research and theory* (ss. 359–387). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hjermann, R. K. (1996). *Prospects for reha-bilitation of children in Mozambique*. Hovedoppgave i psykologi. Psykologiska institutionen, Åbo Akademi Universitet.
- Larsen, W., & Øzerk, K. Z. (1999). *Mestringsbilder i grunnskolen*. Oslo: Oslo Kommune, Pedagogisk-psykologisk tjeneste.
- McConnan, I., & Uppard, S. (2001). *Children not soldiers: Guidelines for working with child soldiers and children associated with armed forces*. London: Save the Children Fund.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162–166.

- Punamäki, R.-L. (1996). Can ideological commitment protect children's psychological well-being in situations of political violence? *Child Development*, 67, 55–70.
- Raundalen, M. (1995). War traumatized children. Guidelines for trauma advisors. Kigali, Rwanda: UNICEF.
- Ruge, C. H. (2002). Med krig som forretningsidé. *Verdensmagasinet X*, 5, (temadel).
- van der Kolk, B., & McFarlane, A. C. (1996). The black hole of trauma. I B. A. van der Kolk, A. C. Farlane, & L. Weisaeth (Eds.), *Traumatic stress* (ss. 3–23). London: The Guilford Press.
- van der Kolk, B. A., Pelcoitz, D., Roth, S., Mandel, F. S., MacFarlane, A., & Herman, J. (1996). Dissociation, affect dysregulation and somatization. The complex nature of adaptation to trauma. *American Journal of Psychiatry*, 153, 83–93.
- van der Kolk, B.A., van der Hart, O., & Burbridge, J. (1996). Approaches to the treatment of PTSD. I S. Hobfoll & M. de Vries. (Eds.), *Extreme stress and communities: Impact and intervention*. Norwell, MA, USA: Kluwer Academic.