

## Krisepedagogikk etter 22/7

Eva Therese Næss  
eva-therese.ness@post.hfk.no

Inghild Nygård

Som psykologer i Oppfølgings- og PP-tjenesten for videregående skole har vi en unik mulighet til å hjelpe skolen til å møte elever i krise. Men vårt arbeid skjer via skolen og læreren, ikke som behandlere.



**KRISEPEDAGOGIKK:** Hvordan skal lærere møte elever som kommer tilbake til skolen etter en kamp på liv og død? Som psykolog i Oppfølgings- og PP-tjenesten har man en unik mulighet til å heve kompetansen i skolen, og slik forebygge at elever med traumeerfaringer faller ut fra skolen, får dårlige karakterer og utvikler mer omfattende psykiske lidelser. Foto: Flickr.com

Flere av elevene som vendte tilbake til skolehverdagen etter 22/7, hadde med seg grusomme erfaringer i bagasjen. På skolen skulle de forholde seg til skolekamerater og andres snakk og undringer om massedrapene, og muligens også deres manglende sensitivitet. Samtidig skulle de håndtere egen frykt og tristhet, og kanskje et sinne som ikke kunne rettes mot noen i hverdagen. Mange kjente et behov for søvn, samtidig som de var redde for å sove. Søvnmangel og tankekjør gjorde at mange møtte slitne på skolen, og flere hadde kroppslige plager, konsentrasjons- og hukommelsesvansker. Mens hjernen fortsatt var i kriseberedskap, skulle disse elevene tilegne seg ny kunnskap.

*Med uro, sinne og frustrasjon i kropp og sinn får de vansker med å konsentrere seg, glemmer bøker og møtes med anmerkninger – kanskje gitt av slitne og frustrerte lærere som ber elevene ta seg sammen*

En lærer fortalte oss om Petter som sitter i klasserommet, nærmest mulig døren, med hetten godt trukket ned over hodet, som insisterer på at mobiltelefonen må være påslått og ligge klar foran på pulten. For han skal i hvert fall være klar i tilfelle et nytt angrep, det skal ikke stå på ham! Lærerens gjennomgang av nytt stoff måtte vike plassen for elevens stadige farevurdering.

Hvordan skal læreren møte dette? Det var aldri et tema på lærerskolen, og selv med 20 års praksis har læreren aldri måtte forholde seg til elever som kommer tilbake til skolen etter en kamp på liv og død. Men her har vi som psykologer i Oppfølgings- og PP-tjenesten en unik mulighet til å bidra med kompetanseheving i skolen, og slik forebygge at elever med traumeerfaringer faller ut fra skolen, får dårlige karakterer og utvikler mer omfattende psykiske lidelser.

## Traumers virkning og skolehverdag

Skolen er en selvsagt arena for den enkelte eleven når hverdagen skal tas tilbake og det skal skapes en så normal daglig fungering som mulig i en ellers vanskelig livssituasjon. Nettopp fordi vi jobber via skolen, har Oppfølgings- og PP-tjenesten en helt unik posisjon til å hjelpe elevene som var på Utøya, men også deres medelever og andre berørte. Ikke minst kan vi bistå lærere, rådgivere, inspektører og rektorer i å implementere rådene fra Helsedirektoratet i praksis, og vi kan hjelpe dem til å forstå og oversette mangfoldet av rådene fra de ulike kildene.

*En sentral målsetting her er nettopp å styrke pedagogers faglige selvtillit slik at de er mer frempå i krisehåndtering, og at dette igjen fører til at en normal skolehverdag gjenoprettes*

Etter terrorhandlingene ble blikket raskt rettet mot traumers virkninger og senvirkninger, noe som også kom til uttrykk gjennom mediene. Som psykologer i Oppfølgings- og PP-tjenesten var det et viktig ansvarsområde for oss å kvalitetssikre oppfølgingen av elevene som hadde vært på Utøya, dels via behandlingsapparatet, men også gjennom skolen og læreren. En slik oppfølging har også relevans for elever med andre former for traumatiske opplevelser, slik som krigshandlinger, omsorgssvikt, seksuelle overgrep og mobbing. For våre møter med ungdom som streber i skolehverdagen, forteller oss at traumeutsatte elever også kjemper en annen kamp i sin hverdag, en kamp de ofte tier om. Med uro, sinne og frustrasjon i kropp og sinn knyttet til ulike former for traumatiske opplevelser får de vansker med å konsentrere seg, glemmer bøker og møtes med anmerkninger – kanskje gitt av slitne og frustrerte lærere som ber elevene ta seg sammen.

## Nødvendig kompetanse

Mange av lærerne vi har snakket med, sier at de bruker mye tid og energi på elever med traumer. De opplever at disse elevene har problemer med å tilegne seg kunnskap, og erfarer at tilretteleggingen i opplæringen ikke virker. Lærerne føler at de kommer til kort, at de ikke mestrer møtet med

ungdommene på en tilfredsstillende måte. Og det er ikke uvanlig for oss å møte lærere som nærmest er utbrente etter mange forsøk på å møte disse ungdommene på en god måte.

Manglende kunnskap, redselen for å gjøre feil og usikkerhet knyttet til egen handlingskompetanse står lett i veien for god klasseledelse. Som en lærer sa til oss: «Hvordan skal jeg klare å ta opp dette temaet i klassen når jeg kjente Tore Eikeland (avdød leder for Hordaland AUF) så godt selv?» Det var tydelig at han gjorde det han kunne for å ta seg sammen, for ikke å gi etter for gråten der midt blant kollegaene.

Å tilføre kunnskap og kompetanse var derfor åpenbart nødvendig, noe flere instanser tilbød. Rektorer og pedagogisk personell fikk råd om hvordan håndtere skolehverdagen etter 22/7 fra Helsedirektoratet og Senter for Krisepsykologi. For egen del vektla vi å operasjonalisere begrepet krisepedagogikk slik det beskrives i Magne Raundalen og Jon Håkon Schultz sin bok *Krisepedagogikk* og deres veileder om krisepedagogikk knyttet til Utøya. En sentral målsetting her er nettopp å styrke pedagogers faglige selvtillit slik at de er mer frempå i krisehåndtering, og at dette igjen fører til at en normal skolehverdag gjenopprettes.

Som psykologer i Oppfølgings- og PP-tjenesten med kompetanse i traumepsykologi har vi dessuten god kunnskap om traumer, en kunnskap som kan redusere frykt hos, og gi trygghet til, det pedagogiske personellet. Et sentralt spørsmål etter terroren var derfor hvordan vi best mulig kunne bidra med denne kunnskapen innenfor videregående skoler slik at skolene bedre kunne møte elever som kom med erfaringer med kriser og trusler.

## Kurs i krisepedagogikk

Både opplæringsdirektøren i Hordalands fylkeskommune og våre nærmeste ledere støttet vårt initiativ om kurs i krisepedagogikk, et arbeid som i vår språkdrakt kalles *systemarbeid*. Vi forankret initiativet i Kunnskapsdepartementets Stortingsmelding nr. 18 (2010–2011), hvor det står at «PP-tjenesten skal hjelpe skolen i arbeidet med kompetanseutvikling og organisasjonsutvikling for å legge opplæringen bedre til rette for elever med særlige behov», og videre at «PP-tjenesten skal være en viktig veileder og kompetansegirer» for skolene.

I løpet av noen dager gikk vi ut med tilbud om kurs i praktisk krisepedagogikk til de ansatte ved de videregående skolene i Hordaland. Vårt seminar i krisepedagogikk hadde tre hovedmålsettinger:

- 1) Vi ville gi innsikt i hvordan man reagerer under kriser, hvorfor man reagerer som man gjør, og vanlige senreaksjoner. Vi fortalte hvordan lærerens forståelse av situasjonen kan være utslagsgivende for hvordan man møter eleven. For uten kunnskap om normale traumereaksjoner kan elevens atferd forstås som vrangvilje eller manglende konsentrasjon, mens oppdatert kunnskap gjør det lettere å møte eleven på en forståelsesfull og mer hensiktsmessig måte.
- 2) Vi ønsket å øke lærerens handlingskompetanse. Som nevnt vil en utvidet forståelsesramme alene gi et større handlingsrepertoar og økt trygghet. Og en trygg lærer er ofte en god lærer. Men vi lærte også bort ulike samtaleverktøy som kan brukes i møtet med elever som står midt oppe i reaktivering og følelsesmessige kaos. En lærer med flere handlingsalternativer vil lettere unngå handlinger som kan forverre situasjonen, som når elevene møtes med utålmodighet eller frustrasjon.
- 3) Vi ønsket å motvirke den emosjonelle utmattelsen mange lærere opplever i møtet med elever som bærer på traumer, og oppfordret lærerne til å bygge en kollegastøttende holdning i lærerkollegiet.

Tilbakemeldingene tyder på at vi lyktes med våre målsettinger. Lærerne opplevde at ny kunnskap reduserte angsten for å møte elevenes ulike reaksjoner. Denne tryggheten gjør at de kan hjelpe eleven med å *håndtere* reaksjonene, heller enn å forsterke dem. I tillegg gir kunnskapen økt mestringsopplevelse blant lærerne, noe som gir positive ringvirkninger både i forhold til å ta vare på seg selv og i møte med elevene. Kursdeltakerne ser altså ut til å bedre stå oppreist i stormen.

## Behandling?

Mange lærere sier de ikke skal drive terapi i skolen, men undervise. Samtidig er opplæringsloven tydelig på at all undervisning skal tilpasses ut fra elevens evner og forutsetninger. Og skal eleven ta til seg undervisningen, må en gjøre tilpasninger ut fra hva personen har med seg i bagasjen, selv om tilpasningene er utfordrende i en travel skolehverdag.

Vi understreket at selv om læreren ikke skal drive terapi, kan man godt gjøre bruk av prinsipper og metoder som gir en terapeutisk effekt også i skolehverdagen. For det er på skolen ungdommen tilbringer mesteparten av sin tid, og i det ligger en betydelig mulighet for endringer i klasserommet, enten det er i samspillet mellom elev og lærer eller blant elevene seg imellom. Dessuten er et tettere samarbeid mellom lærere og behandlingsapparatet viktig (og noe mange lærere savner), et samarbeid som kan gi mange fruktbare resultat. Et eksempel på hvordan terapeutiske verktøy kan tas i bruk i skolehverdagen, er at vi viste hvordan ulike teknikker som anvendes for å håndtere mareritt og påtrengende minnebilder, også kan anvendes på skolen. Men vel så viktig var samtalene mellom læreren, eleven og behandlingsapparatet, som viste lærerne hvordan de kunne hjelpe eleven til å overføre det de lærer i behandlingen, til skolehverdagen.

Vi la også vekt på hvordan vi som helt vanlige medmennesker kan reagere på å høre vanskelige og tøffe historier. For samtidig som lærerne ble fortalt at de ville møte elever med ulike traumereaksjoner, reaksjoner som kanskje ville virke uforståelige, må de jo også forholde seg til egne reaksjoner, eget ubehag, eget sinne og egen tristhet. Derfor viste vi dem hvordan man kan anvende ulike teknikker for å håndtere egne reaksjoner og eget ubehag. Vi fortalte også om hvordan møter med andres sterke reaksjoner kunne reaktivere egne tidligere opplevelser, og hvor man da kunne ta kontakt for å få hjelp.

## Veien videre

Det var en positiv erfaring å møte lærerne på deres egen arena, la alle få den samme kunnskapen og gjøre krisepedagogikk til et aktivt tema i kollegiet. Tilbakemeldingene på kurset i krisepedagogikk har så langt vært utelukkende positive. Deltakerne forteller at de nå føler seg tryggere på det å møte elevene, og at de vil gi plass til krisepedagogiske utfordringer i sine møter med andre kollegaer, pårørende og behandlingsapparatet. Noen uttrykte at de var blitt mer bevisst på hvordan elevenes liv *utenfor* skolen påvirker deres skolehverdag, noe de ønsket å ta mer på alvor fremover.

Seminaret bidro altså til at deltakerne fikk økt tro på sine egne krisepedagogiske ferdigheter. Vi vil derfor fortsette å tilby slike heldagskurs i krisepedagogikk noen ganger i året, men ønsker også å utvikle kortere kurs, som ofte vil være enklere å gjennomføre i en travel lærerhverdag. For målet er å nå flest mulig med denne kunnskapen.