

I trygge hender





INFORMASJONSHEFTE

I trygge hender



Velkommen

Starten på livet påvirker hvordan hele resten av livet blir, derfor brukes uttrykket "en god barndom varer livet ut". Dette betyr at foreldrerollen, og samarbeidet mellom foreldre og helsepersonell den første tiden er utrolig viktig, for å sikre at den lynraske utviklingen i barnehjernen får så gode forutsetninger som mulig.

Dette heftet og denne filmen er laget for å bli benyttet på

helsestasjonene rundt om i hele Norge. Materialet skal være et verktøy i arbeidet med å bringe temaet vold på bane i samtalene mellom helsesykepleier og foreldre. Vi vet at vold forekommer i alle samfunnslag, i alle typer familier. Likevel spørres det for sjelden om dette, og det prates for sjelden om.

Dette trengs det en forandring på, ved å prate om utfordringene i familien. Slik kan vold forebygges og avverges.

Lykke til med gode og viktige samtaler!

Beste hilsen

Prosjektgruppa for
Landsgruppen av Helsesykepleiere



LANDSGRUPPEN AV
HELSESYKEPLEIERE NSF



KAPITTEL I

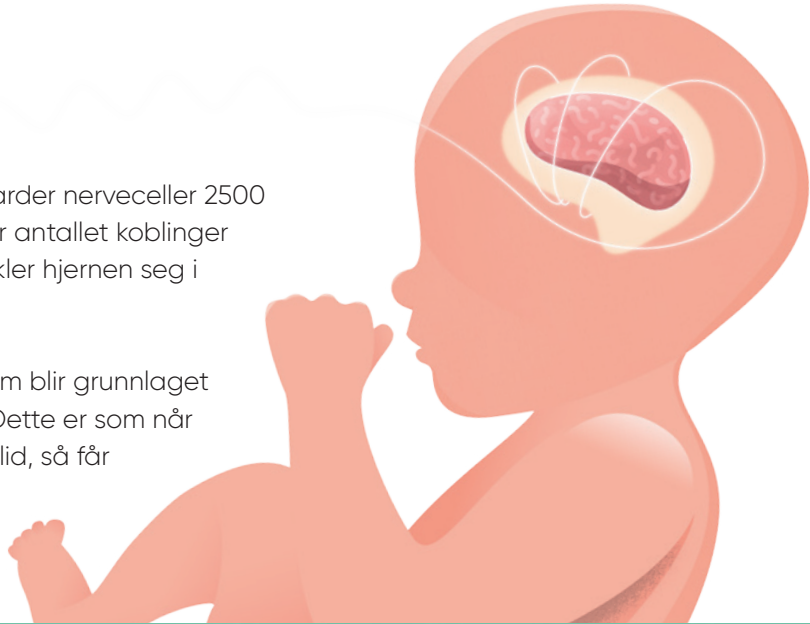
Hjernens utvikling

Fakta

Hjernens raske vekst

Ved fødselen har hver av våre 100 milliarder nerveceller 2500 koblinger til andre. Ved tre års alder har antallet koblinger steget til 15 000. Aldri senere i livet utvikler hjernen seg i en slik rekordfart.

Mye av hjernens infrastruktur og det som blir grunnlaget for senere helse legges i denne tiden. Dette er som når vi bygger et hus; er ikke grunnmuren solid, så får det følger for resten av byggverket.

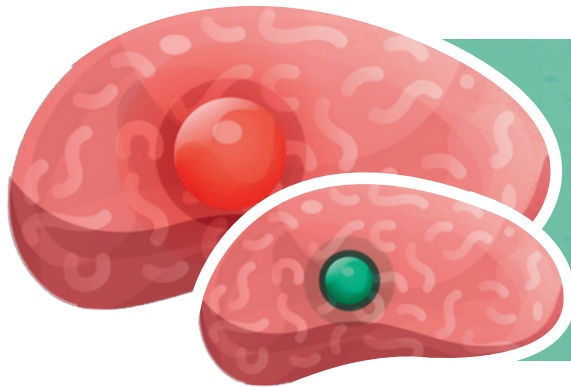


Spørsmål

- Hvordan merker du at babyens alarmsystem skrur seg på? Når skjer det?
- Hva tenker du kan stresse babyen din?
- Hva betyr det å regulere babyen?
- Hvordan regulerer du babyen din?

Hjernen er bruksavhengig

Hjernen formes av våre erfaringer, og er bruksavhengig hele livet, men hjernen er aller mest sensitiv for erfaringer de første leveårene. Utviklinga de første leveårene er avhengig av ytre stimulering, som barnet først og fremst får gjennom sine nærmeste relasjoner.



Hva barnehjernen ber om

- Vis at du er glad i meg gjennom kos, smil og kroppskontakt.
- Prt med meg.
- Herm lyder og bevegelser jeg lager.
- Gi meg nødvendige pauser når vi snakker sammen.
- Forsøk å forstå hva jeg prøver å uttrykke.
- Skjerm meg hvis det blir for mye inntrykk.

Spørsmål

- Hvilke repetisjoner opplever babyen deres i hverdagen?
- Hvilke opplevelser kan bli uheldig for babyen din dersom de oppstår mange ganger?
- Hva betyr det at babyen kommer til å tåle mer og mer stimuli?



KAPITTEL II

Sinne og de negative følelsene

Fakta

Om sinne

Det er viktig å vite at alle følelser skal ha sin plass i kroppen, både for voksne og barn. Sinne er en viktig følelse, fordi den hjelper oss med å sette grenser for oss selv. Som voksne er det samtidig viktig å passe på at sinne ikke får et uttrykk som skader eller skremmer andre.

Foreldre vil barna sine det beste, og ønsker å være gode foreldre. På tross av dette opplever mange

foreldre at de skremmer barna gjennom sinne eller vold, og er bekymret for hvordan dette påvirker barna. Så lenge foreldrene ikke vet hvordan de kan få hjelp med å mestre sitt sinne, vil mange forsøke å bagatellisere det som skjer og snakke minst mulig om det (littsint.no).



Spørsmål

- Vi er alle født med ulikt temperament, hvordan vil du beskrive deg selv?
- Opplever du at du er mer sårbar nå når du har blitt forelder?
- Hva er det som kan gjøre deg sint?
- Hva gjør du når du blir sint?
- Hvordan ser du at barnet påvirkes av ditt temperament?



Når babyen gråter

Barnet påkaller omsorgspersonen ved hjelp av gråten. Gråten er en mekanisme vi er utstyrt med fra naturen sin side, slik at vi kan øke sannsynligheten for overlevelse. Spedbarnet er helt avhengig av hjelp for å overleve. Det "skal" gjøre vondt å høre babygråt, fordi det skal gi oss motivasjon til å gjøre noe for å hjelpe. Det er helt avgjørende for babyen hvordan gråten blir møtt, og om den blir tolka og forstått.

Spørsmål

- Hva skjer med deg når barnet ditt gråter?
- Har du noen ganger kjent at du har gått over streken?

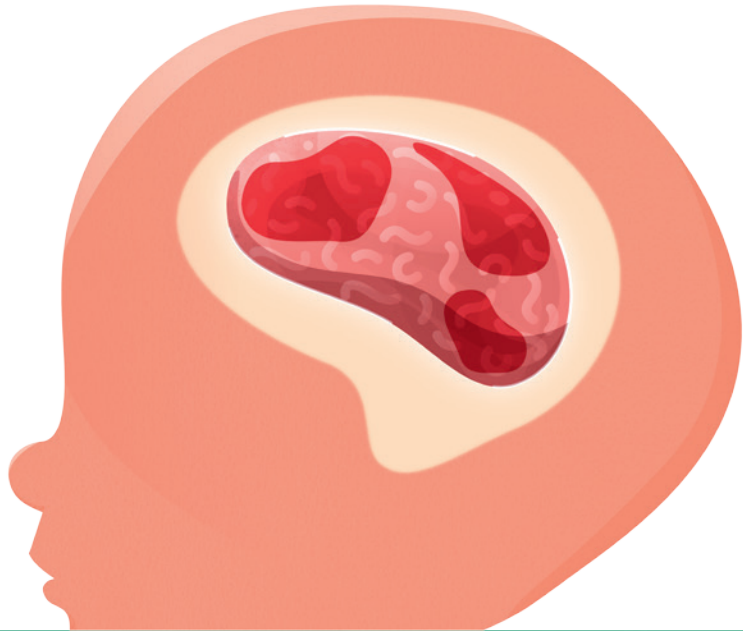


KAPITTEL III

Hva er vold mot barn?

Fakta

Vold er enhver handling rettet mot en annen person, som gjennom at handling skader, smerter, skremmer eller krenker, får den andre personen til å gjøre noe mot sin vilje, eller slutter å gjøre noe vedkommende vil (Isdal, 2000).



Spørsmål

- Hvilke tanker har du etter du har sett dette kapittelet?
- Hva tenker du om at psykisk vold og å være vitne til vold aktiverer alarmsystemet på samme måte som ved fysisk vold?
- Hva tenker du om at de minste barna er mest sårbare?
- Visste dere at filleristing var så farlig?

Ulike typer vold

Fysisk vold: Villet bruk av fysisk makt mot et barn som resulterer i, eller har potensial for å resultere i, fysisk skade, død, psykologisk skade, feilutvikling eller deprivasjon, eller som har som formål å påføre barnet smerte (Øverlien, Hauge, og Schultz, 2016).

Psykisk vold: Villet omsorgsgiveratferd som formidler til et barn at han eller hun er verdiløs, mangelfull, uelsket, uønsket, i fare, eller kun verdifull i den grad hun eller han oppfyller andres behov (CDC, 2008).

Materiell vold: Knusing, ødeleggelse og kasting av gjenstander, slag i vegger og dører (dinutvei.no).

Vitne til vold: Når barnet er tilstede mens det pågår en form for vold mellom andre, dette inkluderer også om barnet er i et annet rom, eller om barnet sover.



Spørsmål

- Vi vet at filleristing av barn skjer. Kan du se for deg en situasjon der det kan skje?
- Hva betyr det egentlig å være vitne til vold for en baby?
- Du har kanskje hørt: «Du må ikke ta opp barnet med en gang han gråter, da blir han bortskjemt». Hva tenker du rundt dette?



KAPITTEL IV

Hvordan påvirker vold barnet?

Fakta

Tidlig stress er gift for hjernen

- Babyer blir mye lettere stresset enn voksne.
- Babyer har ikke utviklet evnen til å kunne regulere ned stressaktivering.
- Stresshormonet kortisol påvirker dannelsen og utviklingen av hjerneceller hos babyen, og høyt kortisolnivå over lang tid kan skade og drepe hjerneceller.
- Vedvarende stress tidlig i livet kan føre til at man senere i livet blir mer sårbar for stress, og stressreaksjoner henger lenger i.



Spørsmål

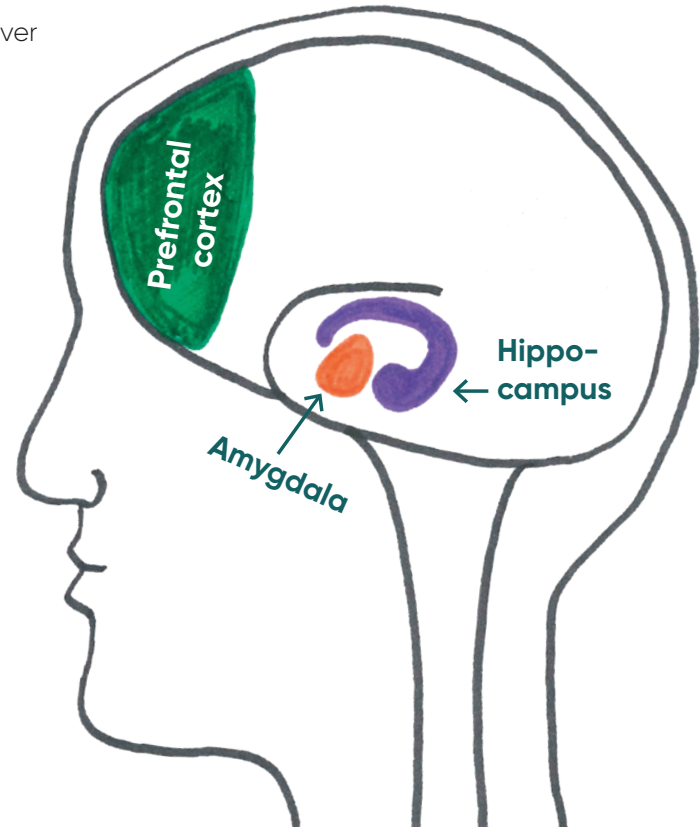
- Hvordan kan spedbarn huske skremmende hendelser senere i livet?
- Hvordan kan vi forstå «det forstyrrede speilbildet» i filmen?
- Hvilke erfaringer fra egen oppvekst ønsker du å gi videre til dine barn, og hvilke vil du ikke gi videre?
- Hva gjør du hvis du får vite om noen utsetter barnet for vold?

Alarmsystemet

Når babyen opplever høyt stress gjentatte ganger, over lang tid, kan det i verste fall føre til strukturelle endringer, i form av at hjernen får større, og oversensitiv alarm (amygdala), og at stresset tærer på senteret for lagring av erfaringer (mindre hippocampus), og kan svekke utviklingen av området for regulering av følelser og stress (prefrontal cortex).

Skremmende erfaringer setter spor, blant annet ved at en blir mer sensitiv for mulige trusler og får svekket kapasitet til å kontrollere følelser. Samtidig er det slik at hjernen alltid er formbar, også i voksen alder, slik at en stressende start på livet kan til dels repareres med gode relasjoner, trygghet og ro senere i livet.

Vi vet at foreldre kan ha med seg vonde opplevelser fra sin egen barndom, og kan være redd for at de skal ta med seg dette inn i foreldrerollen.



**“Jeg er stresset,
det er naturligt,
og det vil gå over”**

**“Du har så vondt i maven din,
du trenger at jeg er her for deg”**



KAPITTEL V

**Hvordan kan foreldre
takle utfordrende situasjoner
med barnet sitt?**

Fakta

Gråt er en kommunikasjonsform for det lille barnet. Han kan gråte fordi han er sulten, trøtt, kald, varm, vil holdes, har vondt etc. Når han gråter betyr det at han trenger et eller annet. I begynnelsen kan det være vanskelig for foreldrene helt å skjønne HVA det er han vil. Det som er viktig er å reagere på barnet når det gråter. Ta ham opp, forsøk å

finne ut hva han vil, dere lærer etterhvert forskjell på ulike former for gråt. I de fleste tilfellene vil barnet slutte å gråte når det tas opp og trøstes og man forsøker å møte barnets behov der og da, enten det er mat, kos, søvn eller ren bleie han trenger.



Spørsmål

- Negative følelser kommer som regel av negative tanker. Har du noen eksempler?
- Hva kan være gode hjelpetanker for deg?

Noen ganger kan barnet gråte utrøstelig. Det vil si at barnet IKKE roer seg når man forsøker de vanlige tingene som normalt roer barnet. Da kan barnet ha kolikk eller andre tilstander som utløser utrøstelig gråt. Det er viktig at foreldre snakker med helsesykepleier eller lege hvis de opplever at de ikke klarer å roe barnet.



Spørsmål

- Har du opplevd at du ikke har lyktes med å roe barnet ditt?
- Hvilke strategier har du i slike situasjoner?
- Hvor lang kan din «time-out»-pause være?
- Hvem kan du søke støtte hos?

“
Noen voksne har en forestilling om at spedbarn bør lære å «trøste seg selv», ikke være så avhengige av voksne. I praksis er det som å forvente at en ett-åring skal sy igjen hullet i buksen sin selv
Berg-Nielsen, 2017





The image features a background of overlapping, semi-transparent green shapes in various shades, ranging from a deep teal to a bright, light green. The shapes are organic and fluid, creating a layered, abstract effect. Centered over this background is the text "Til helsesykepleier" in a white, serif font. The text is clear and legible against the darker green areas of the background.

Til helsesykepleier

Den jobben du gjør er viktig!

De aller fleste små barn har det trygt og godt i hverdagen sin. Samtidig er det slik at statistisk sett er den farligste plassen for små barn, nettopp i hjemmet. Det å ha et system hvor andre voksne også møter barna, er derfor viktig for barn sin rettssikkerhet. Slik blir helsestasjonen spesiell, for hit kommer nesten alle barn jevnlig det første leveåret.

Du som helsesykepleier på helsestasjonen har en helt unik rolle. Du har mulighet til å spørre om alt som er av relevans for barnet sitt liv, du ser barnet avkledd, tar på og kjenner på det. Du kan slik både forebygge, avdekke og avverge alvorlig lidelse i livene til våre aller minste.

Da vi i prosjektgruppa var i samtale med etterforsker fra Kripos, som arbeider med vold mot de aller minste, fikk vi to tydelige hilsener vi ønsker å bringe videre:

- Helsesykepleiere må skjønne hvor viktige de er!
- Husk at det er barnet som kommer til kontroll, du er barnets beskytter!



Risikofaktorer – vold mot barn

Risikofaktorer ved barnet:

- Funksjonshemming
- Alder yngre enn 4 år
- Prematur fødsel
-

Risikofaktorer ved familien:

- Rusmisbruk
- Psykisk sykdom
- Lavt utdanningsnivå
- Fattigdom
- Foreldre som selv har vokst opp med vold i familien
- Vold mellom partnere
- Tidligere utøvd vold mot barn

Hvordan vold påvirker barnehelse

Mulige konsekvenser etter kortere tid for de minste barna

- Vanskelig å roe
- Søvnvansker
- Separasjonsangst
- Raserianfall
- Spisevansker

Mulige konsekvenser over lengre tid

- Redusert psykisk helse
- Redusert fysisk helse
- Redusert livskvalitet
- Lavere prestasjoner og gjennomføring av utdanningsløp
- Færre/svakere sosiale relasjoner
- Redusert deltakelse i arbeidslivet
- Økt sannsynlighet for kriminalitet
- Økt sannsynlighet for økonomiske vansker

Lenker til mer kunnskap

Om hjernens fungering og oppbygging – og stressresponsystemet.

youtube.com/watch?v=jGAUsfoTQvA

Perry, B.D., (The ChildTrauma Academy). (2013) 1: The Human Brain [Video webcast].

In Seven Slide Series. Retrieved from: youtube.com/watch?v=uOsgDkeH52o

Perry, B.D., (The ChildTrauma Academy). (2013) 2: Sensitization and Tolerance [Video webcast].

In Seven Slide Series. Retrieved from: youtube.com/watch?v=qv8dRfgZXV4

Perry, B.D., (The ChildTrauma Academy). (2013) 3: Threat Response Patterns [Video webcast].

In Seven Slide Series. Retrieved from: youtube.com/watch?v=sr-OXkk3i8E&feature=youtu.be

Om utviklingstraumer

cactusnettverk.no/se-dag-nordanger-sin-lysbildeserie-om-utviklingstraumer/

Håndbok for helse- og omsorgspersonell ved mistanke om barnemishandling

nkvts.no/sites/Barnemishandling/Pages/index.aspx

Andre nyttige nettsider

jegvilvite.no

littsint.no

dinutvei.no

ammehjelpen.no

helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten





LANDSGRUPPEN AV
HELSESYKEPLEIERE NSF