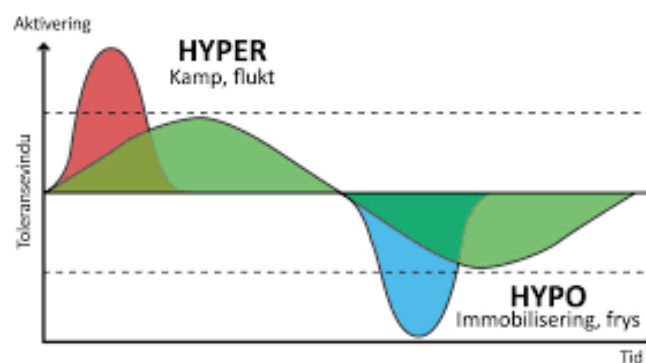




Traumebevisst omsorg – fra refleks til refleksjon

Bachelor i straffegjennomføring, KRUS 3900.

Semesteroppgave høst 2021



(Jepsen, 2020)

Kandidatnr: 390007 & 390020

Kriminalomsorgens høgskole og utdanningscenter KRUS
Bachelorstudium i straffegjennomføring 2020/2021

Antall ord:14865

Innhold

1.0	Innledning.....	3
1.1	Bakgrunn for valg av tema	3
1.2	Problemstilling og avgrensning	4
1.3	Oppgavens oppbygning	5
2.0	Metode.....	5
2.1	Førforståelse	5
2.2	Litteraturstudie.....	6
2.3	Kildekritikk.....	7
3.0	Litteraturgjennomgang	8
3.1	Hva kjennetegner de innsatte.....	8
3.2	Traumer og PTSD.....	10
3.3	Triggere	11
3.4	Grunnpilarer i traumebevisst omsorg	11
3.5	Den tredelte hjernen.....	12
3.6	Hyper- og hypoaktivering.....	13
3.7	Toleransevinduet	14
3.8	Regulering og reguleringsstøtte.....	15
4.0	Drøfting – traumebevisst omsorg (TBO)	16
4.1	Fengselet som organisasjon	16
4.2	Fra refleks til refleksjon – å holde hodet kaldt	18
4.3	Teknikker en TBO-betjent bør kunne.....	20
4.4	Relasjonen med Aron	25
4.5	TBO-tilnærming – frivillig og givende	28
4.6	Om slitenhet og avmakt.....	29
4.7	Isolasjon i fengsel og TBO	31
4.8	TBO med søkelys på arbeidskultur og belastninger	34

4.9 Oppfølging etter hendelser med henblikk på TBO.....	37
5.0 Avslutning	38
Litteraturliste	39
Vedlegg	43
Selvvalgt litteraturliste KRUS 3900	43
Metode litteraturliste KRUS 3900.....	44

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Tema for denne oppgaven er traumer og traumebevisst tilnærming.

Grunnen til at vi har gjort en litteraturstudie om dette temaet er flere. Vi er to fengselsbetjenter i kriminalomsorgen som har arbeidet i ulike fengsler, sammen og hver for oss, og som har en del til felles når det kommer til erfaringer og perspektiver i arbeidet med innsatte. Selv om våre veier har blitt både krysset og delt, fant vi sammen igjen. Den nye Bachelorutdanningen ved Kriminalomsorgens høgskole ga oss muligheten.

Senere har kunnskapen om traumeforståelse og traumebevisst omsorg (TBO) kommet til, og fra flere kanter. Et «traumeteam» fra Kriminalomsorgens høgskole har reist rundt i ytre etat og holdt foredrag. Tilnærmingen er, dog i beskjeden grad, tatt inn i et par enkeltemner ved etatens høgskole, og enheter lokalt har på egne initiativ fått inn ressurs fra Modum bad for å fortelle om relasjonstraumer. Forskerens presentasjon av behandlingstilbud og erfaringer fra Modum bad har hatt stor betydning for vår interesse og for vårt valg av tema.

Som kontaktbetjent skal fengselsbetjentene være i tett dialog med innsatte, og de skal motivere for endringsarbeid (Meld. St. 39, 2020-2021, s.56). Yrket betegnes som svært krevende. Det vil si høy vanskelighetsgrad. Det gjør at betjentene daglig står i situasjoner som krever besluttsomhet og handlekraft, og ikke minst kunnskap, klokskap og innsikt (Eide & Kronstad, 2019). Mange av de innsatte er traumeutsatte, se nærmere omtale under punkt 3.1. Det gjør det nødvendig å forstå hvordan en kan arbeide med denne gruppen innsatte. Vi legger til grunn at traumebevisst omsorg kan praktiseres i fengsel uavhengig av om den innsatte er traumeutsatt eller ikke. Under punkt 3.1 gis det en beskrivelse av mangelfull kartlegging i helsetjenesten om traumer. Det kan også være at ansatte ikke har informasjon om at den innsatte er traumeutsatt. Tilnærmingen er snarere en rettesnor og arbeidsform eller en måte å møte mennesker på. Vi argumenterer i denne oppgaven for at det er mulig å endre sin egen praksis. Ved å bli bedre hjelpere må traumebevisst tilnærming inn i faget. Samtidig vil forståelsesrammen gi konkrete redskaper til betjenter som står overfor innsatte med svært krevende og utfordrende adferd (Jørgensen & Steinkopf, 2013).

Vår ambisjon er å arbeide frem en TBO-forståelse som det er gode erfaringer med, men som det samtidig kan være innvendinger mot. Vil denne måten å møte mennesker på virke noe

optimistisk i et fengsel? Fengselsrammens asymmetri i maktforholdet mellom innsatt og ansatt skaper komplikasjoner. Med traumebevisst omsorg menes ikke at kontrolltiltakene skal opphøre (Mellin-Olsen & Hydle, 2019). Arbeidet som fengselsbetjent kan oppleves spennende og utviklende, men kan også oppleves som overveldende og svært belastende.

1.2 Problemstilling og avgrensning

Å kunne reorientere seg til å møte innsatte traumebevisst, og uten å handle på ryggrefleks i møte med utfordrende adferd, krever felles innsats og noe egeninnsats. Med det som utgangspunkt, har vi laget følgende problemstilling:

Fra refleks til refleksjon – hvordan kan vi utvikle oss selv og andre til å jobbe godt traumebevisst som fengselsbetjenter?

Å komme forberedt på jobb i rollen som fengselsbetjent er av mange beskrevet som bryteren som må skrus på. Hele vår organisme må på den ene eller andre måten aktiveres på en sunn og regulert måte for å gjøre en god jobb. Det er ikke nødvendigvis alltid slik.

Vendingen *fra refleks til refleksjon* er hentet fra et avsnitt i en traumerelatert artikkel. Avsnittet heter «Fra refleks til refleksjon – fra alarmberedskap til hverdagsfungering» av Michalopoulos (2012). I denne oppgaven handler det derimot om oss selv, og vil av den grunn gi en annen nyanse til vendingen.

Når vi tar utgangspunkt i traumer i oppgaven, snakker vi i hovedsak om utviklings- og relasjonstraumer. Problemstillingen tar utgangspunkt i konteksten av å arbeid med traumeutsatte, samtidig som vi retter fingeren mot oss selv. TBO er begrunnet i hvordan hjernen vår virker, og spesielt etter å ha vært utsatt for traumer. Men like mye retter tilnærmingen fokus på betjentens fungering. Rollen krever mye, og den ansatte må tåle å se innover seg selv for å kunne hjelpe andre på denne måten (Jørgensen & Steinkopf, 2013).

For å kunne gå nok i dybden har vi måttet foreta noen avgrensninger i oppgaven. Dette gjør at vi får gått nærmere inn på oppøvelse av teknikker i TBO, praktiske eksempler, om slitenhet og avmakt. Tema som samarbeid med helsetjenesten, høyt arbeidspress eller bemanningsfaktorer knyttet til TBO kunne vært interessant, men grunnet behov for avgrensning, er det ikke omtalt i oppgaven. Vi ønsker å utforske mulighetsrommet for TBO og vise at det kan jobbes TBO i fengslene.

1.3 Oppgavens oppbygning

Oppgaven tar først for seg valg av metode knyttet til førforståelse, valg av litteratur med påfølgende kildekritikk. Deretter vil vi ha en litteraturgjennomgang som er relevant opp mot problemstillingen, og forståelsesgrunnlaget som knytter seg til TBO. Vi introduserer kjennetegn ved de innsatte, triggerbegrepet, posttraumatisk stresslidelse (PTSD) og grunnpilarene i TBO. I denne sammenhengen vil det være naturlig å kjenne til hva det nevrobiologiske kunnskapsgrunnlaget i traumeforståelse bygger på, ved at hjernen utvikler seg primært ved stimulering. Den tredelte hjernen, toleransevindu-modellen med hyper- og hypoaktivering og regulering med reguleringsstøtte blir gjort rede for.

Hoveddelen av oppgaven tar for seg drøftinger rundt det teoretiske rammeverket i lys av en fengselskontekst. Det å utvikle oss selv og andre med fokuset rettet mot TBO ved å gå fra refleks til refleksjon stiller krav til oss fengselsbetjenter. Vi vil eksemplifisere TBO i praksis, og hvordan morgendagens fengselsbetjenter vil kunne agere og håndtere den fremtidige fengselshverdagen, hvor langt over halvparten av de innsatte sliter med psykiske lidelser og mange med traumebelastninger. Det kan forandre TBO som del av den moderne og fremtidige kriminalomsorg i formingen av morgendagens fengselsbetjent. Men medaljen har også en bakside, noe vi vil drøfte med belastninger i yrkesutførelsen med våre TBO-briller på.

Avslutningsvis oppsummeres funnene hva gjelder både utfordringer og muligheter ved det å jobbe traumebevisst.

2.0 Metode

2.1 Førforståelse

I dette kapitlet vil vi gjøre rede for førforståelse som begrep. Dalland (2020) forklarer begrepet førforståelse ved at det alltid vil være eksisterende fordommer eller meninger inn i det som ønskes undersøkt. I sammenheng med oppgaveskriving må en ut fra dette ståstedet være bevisst på å møte et fenomen så forutsetningsløst som mulig (Dalland, 2020, s. 60). Bergheim et al. (2018) kaller det å få tak i sitt spesifikke blikk. En må kjenne seg selv og eget ståsted. Det spesifikke blikket (fokuset) må til for å kunne *aktivere* den nødvendige kunnskap,

følelser og synspunkter vi allerede har i forbindelse med temaet som skal utforskes (Bergheim et al., 2018, s. 33).

I det neste gir vi et eksempel på aktivering av det spesifikke blikket i lys av det blikket vi allerede har, og hvordan adferd kan få ny mening med bakgrunn i førforståelsen. Vi har jobbet mange år til sammen på høyt og lavt sikkerhetsnivå. Innenfor temaet adferd skilles det mellom god oppførsel og dårlig oppførsel på avdeling, og selvsagt begreper mellom disse ytterpunktene. Andre varianter i dagligtalen knyttet til oppførsel, kan være uttrykk som å være «ålreit» eller «helt bajas». Det kan i løpet av en vakt oppstå misnøye eller dårlig oppførsel. Vi har ikke med A4-mennesker å gjøre. Etter å ha satt oss inn i traumebevisst tilnærming gjennom en toårsperiode med bachelorstudier og interesse for temaet, har vi forhåpentligvis utviklet forståelsen noe. Å være bajas er fortsatt uønsket oppførsel, men ikke nødvendigvis lenger «dårlig». I traumeforståelse snakker vi om at det kan være et smerteuttrykk fra den innsatte. Bergheim mfl. peker i lys av dette på at oppmerksomhet rettet mot førforståelse (i hendelsen), kan være avgjørende for at en skal greie å tenke kritisk over hva vi ser, og for å kunne klare å utvikle oss mot noe annet eller noe mer (Bergheim et al., 2018 s. 41).

2.2 Litteraturstudie

Dalland (2020) beskriver metode som en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Metoden vi velger forteller oss noe om hvordan en bør gå til verks for å fremskaffe eller etterprøve kunnskap (s. 53). Et helhetlig bilde av det som undersøkes kan kreve flere metoder (s. 197).

Oppgaven skal besvares som en litterær studie. Litteraturstudie innebærer at problemstillingen skal besvares med eksisterende forskning og tilgjengelig fagkunnskap i bøker og artikler som grunnlag, i motsetning til for eksempel intervjuer og observasjoner (Bergheim et al., 2018, s. 52; Pettersen, 2016, s.130). Metoden gjør at vi kan belyse et bredt spekter av sider ved traumebevisst tilnærming.

Vi har tatt utgangspunkt i «snøballmetoden», hvor vi startet med pensumbidrag i enkeltemner ved Kriminalomsorgens høgskole. Det er i hovedsak søkt på søkemotorene Oria, Google.no og Google Scholar. «Traume» har for eksempel over 5 millioner treff, «Traumebevisst omsorg» knappe 26 tusen. Det er sett nærmere på artikler skrevet av relevante organisasjoner, som for eksempel de regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, forkortet RVTS. Disse ble etablert av Helsedirektoratet rundt 2006.

Formålet var å øke kompetansen i det offentlige hjelpeapparatet i forhold til traumeproblematikk (Anstorp & Benum, 2014).

Flere artikler som ble funnet på Google Scholar fra RVTS var gode pensumbidrag. I KRUS sin egen søkemotor Oria fant vi blant annet Thommessen & Neumann (2019) sin lærebok om traumebehandling. Det er også lett i referansene i bøker, artikler og tilgjengelige master- og bacheloroppgaver på nettet. Søkeordene traumebevisst eller bare traume + ord som omsorg, tilnærming, hjelper, profesjonell og kritikk ble anvendt, og ledet gjerne til nye søk og henvisninger.

2.3 Kildekritikk

Kilder er summen av all innhenting som gjøres under utarbeidelse av en tekst. Kilder kan både være muntlige og skriftlige, og det kan være hentet fra litteratur og gjennom erfaringer fra praksisfeltet.

Kildekritikk kan forstås som en prosess, og går ifølge Dalland (2020) ut på å både vurdere og karakterisere stoffet som det søkes etter. Det bør blant annet ses på om litteraturen er oppdatert (Dalland, 2020, s.152). Kvalitet og relevans er andre sentrale kriterier. Er forfatteren som er funnet primærkilde? Dalland viser til at sekundærkilder ofte går igjen i pensum og fagstoff. Tekstene bearbeides og presenteres av andre enn den opprinnelige forfatteren (Dalland, 2020). Disse kriteriene for kildekritikk er metoder for å vurdere kvaliteten på kildene som brukes (Bergheim et al., 2018, s. 53).

Et eksempel på utvelgelse av kilde kan være prosessen vår med å finne den for oss beste forklaringen på den tredelte hjernen. Artikler på nettet, pensum på KRUS og studier med henvisninger fra fagmiljøene ved Modum Bad og RVTS ledet oss i all hovedsak til Dag Ø. Nordangers fremstilling av hjernen i Anstorp & Benum fra 2014. Nordanger er til daglig psykologspesialist i RVTS Vest, og jobber ifølge nettportalen hovedsakelig med forskning i traumefeltet. En annen fremstilling av hjernen, en dampbåtmetafor brukt om den tredelte hjernen, var fristende å bruke i oppgaven, men ble vurdert til å ikke få frem både den tredelte hjernen og sammenhengen mellom refleks og refleksjon slik vi ville, sammenlignet med Nordangers bidrag.

Et annet pensumbidrag som ble vurdert nærmere etter funn i Google Scholar, var «Traumebevisst omsorg, teori og praksis». Fagartikkelen var publisert i tidsskriftet *Fosterhjemkontakt*, skrevet av Tone Weine Jørgensen og Heine Steinkopf. Begge jobber for

RVTS Sør. Jørgensen er klinisk barnevernspedagog og Steinkopf er psykolog og spesialist i klinisk barne- og ungdomspsykologi. En del av vår vurdering var at fagartikkelen ikke er fagfellevurdert, altså vurdert etter bestemte regler av fagfeller før utgivelse. Begrunnelsen for likevel å anvende fagartikkelen som pensumbidrag er at ressurscenteret er troverdig og en sentral aktør innenfor fagfeltet, og med offentlige helsemyndigheter i ryggen.

Vi har også valgt å benytte den engelske artikkelen «Emotion and performance: prison officers and the presentation of self in prisons» skrevet av Elaine M. Crawley i 2004 fra USIR, University of Salford, Manchester. Den fagfellevurderte artikkelen er funnet relevant på bakgrunn av at det hun skriver om fengselsbetjenter kan ses i lys av et traumeperspektiv. Artikkelen ser nærmere på hvordan fengselsbetjenter håndterer og regulerer følelser i hverdagen, noe som er relevant fordi følelseslivet blant ansatte er viet lite oppmerksomhet i fengsels sosiologien.

3.0 Litteraturgjennomgang

3.1 Hva kjennetegner de innsatte

Utgangspunktet for å kunne jobbe godt traumebevisst er å kjenne til bakgrunn og mulige utfordringer de innsatte kan ha. En må også vite noe om omfanget av traumer i befolkningen.

For å begynne med det siste først. Det vi fant av teori om omfanget av traumer i befolkningen var relativt beskjent. Hagen M. B., (2016) støtter synet om lite evidens i feltet, og peker på at dette henger sammen med at pasienter med psykiske lidelser som en følge av relasjonstraumer har vært, og fortsatt er, en forsømt gruppe i hjelpeapparatet (s. 30). Men noen studier finnes, og kan indikere foruroligende tall.

I forbindelse med en nylig publisering av et kartleggingsverktøy til bruk for primærhelsetjenesten for å avdekke traume, legger forsker Karina Egeland og hennes kolleger ved Modum bad til grunn at forekomsten av vold og traumer har et betydelig omfang i den norske befolkningen (Egeland et al., 2019). Det vektlegges en større nasjonal tverrsnittsundersøkelse fra NKVTS fra 2014. Studien fant at 33,6 prosent av den kvinnelige befolkning og over 11 prosent av alle menn utsettes for seksuelt overgrep i løpet av livet, mens 22,5 prosent av kvinnene og 45,5 prosent av mennene hadde vært utsatt for alvorlig vold minst én gang i voksen alder. Egeland et al. viser videre til studier som tyder på

underdiagnostisering av lidelsen, fordi pasienter ikke blir spurt om traumer. Derav behovet for kartleggingsverktøyet. En annen undersøkelse av 100 henvisninger til to distriktspsykiatriske sentre, viste at 44 prosent av pasientene hadde en historie med én eller flere traumatiske hendelser i fortiden (Egeland et al., 2019).

En kan ut fra dette spørre seg hvor mange innsatte som til enhver tid bærer på traumeproblematikk sammenlignet med befolkningen ellers. Domfelte er overrepresentert når det gjelder levekårs- og helseproblemer i ulike undersøkelser, og har blitt hengende mer og mer etter befolkningen for øvrig (St. meld. nr. 37, s. 57). Revolds (2015, s. 44) levekårsundersøkelse om innsatte utsatt for vold, trusler og krenkelser før, under og etter soning fant at innsatte har vært klart mer utsatt enn tilsvarende grupper i den øvrige befolkningen. Revold stilte spørsmål om hvem som var utsatt for vold det siste året før fengsling. 27 prosent av fengselsbefolkningen svarte de var utsatt for vold. I referansegruppen hadde 4 prosent blitt utsatt for vold de siste 12 månedene. 7 prosent av de innsatte hadde blitt utsatt for flere enn tre voldshandlinger i dette året, mens under 1 prosent i den øvrige befolkningen har blitt utsatt for vold så mange ganger.

Revold tar videre for seg oppvekst. En vanlig antagelse er at opplevelser i oppveksten påvirker senere livsvalg, og kriminalitet er eksempel på en type adferd som kan bli bestemt, eller i alle fall påvirket, av hendelser tidlig i livet. Han fant at 40 prosent av de innsatte har blitt mishandlet i oppveksten (Revold, 2015, s. 4). Det pekes ikke bare på foreldre som mister besinnelsen eller vold i nære relasjoner mellom de voksne, men også forhold som strenge foreldre med overdreven tro på fysisk avstraffelse.

Nordanger understøtter synet om oppvekstens betydning i nevrobiologisk forståelse. Barndoms erfaringer preger hjernens oppkobling og organisering, og står i dag sentralt i traumeforskningen. Oppvekst og utvikling preges av tidligere erfaringer, og påvirker menneskers nevralt forutsetninger for selvregulering og reaksjonsmønstre (Nordanger, 2014, s. 39).

Traumer er i liten grad kartlagt i befolkningen ifølge Egeland mfl., men fangebefolkningen kan vel betegnes som velstudert når det kommer til sekkebegrepet psykisk helse. I St.meld. nr. 37, s. 61, poengteres det at kriminalitet og psykiske lidelser henger sammen, og det vises til studier hvor opptil 85% av innsatte kan ha en psykisk lidelse. Cramer (2014) hevder at forekomsten av psykiske lidelser blant domfelte i Norge er betydelig høyere enn blant normalbefolkningen, og med tilsvarende funn i utlandet. En undersøkelse på landsbasis blant 857 domfelte kvinner og menn fra 2011-2013 viste at kun 8 prosent ikke hadde hatt noen tegn

på psykisk lidelse. 73 prosent hadde en personlighetsforstyrrelse, 42 prosent hadde en angstlidelse, 23 prosent hadde stemningslidelse, 51,3 prosent hadde hatt narkotikamisbruk eller annen avhengighet sammen med 28,7 prosent med alkoholmisbruk. Forekomsten av ADHD var 18 prosent og 12 prosent fikk påvist flere risikofaktorer for selvmord. Et annet funn var at det ikke var uvanlig med flere psykiske lidelser samtidig (Cramer, 2014, s. 5). Et flertall av ovennevnte innsatte oppleves som uhåndterlige for ansatte. Høsten 2018 rapporterte kriminalomsorgen at man antok at cirka 25 prosent av de innsatte på et gitt tidspunkt hadde behov for oppfølging og behandling for psykiske lidelser utover det som kriminalomsorgen har kompetanse til å håndtere (Meld. St. 39, 2021-2022, s. 74).

Tall spriker naturlig nok, men disse tallene kan gi oss et bakgrunnsteppe når vi ser nærmere på traumbegrepet.

3.2 Traumer og PTSD

Ordet traume kommer fra gresk og betyr sår eller skade av fysisk eller psykisk karakter. Det dreier seg om sår som ikke er leget. Personen har opplevd noe som har medført en overbelastning i nervesystemet og overskredet personens evne til å bearbeide minner og mestre situasjonen. Traumat utvikles da ved at normalhukommelsen ikke vil akseptere erfaringen fordi vi mennesker ikke tåler det som kan skje med oss. Alvorlige hendelser medfører ikke automatisk traume. Hendelsens karakter og alvorlighet, og en persons *opplevelse* av hendelsen har betydning (Nordanger, 2014, s. 24).

Ruppert uttrykker traume som en traumatisk skade hvor psykologiske prosesser som hukommelse, fantasi, tanker, følelser eller persepsjon ikke lenger vil fungere best mulig (Ruppert, 2013, s. 83). Isdal (2018) beskriver traume som en eller flere overveldende opplevelser som kan svekke eller endre de *grunnleggende skjemaene* vi har om verden. Eksempelvis etter et seksuelt overgrep vil *grunnskjemaet* om verden gå fra å være et trygt sted, til å være et farlig sted, eller det å stole på menn eller ikke før og etter overgrepet (s. 109, 110). Det er vanlig å skille mellom type-1 og type-2 traume. Ruppert (2020) lener seg på Terr sin klassifisering av traumer. Type-1 omhandler enkeltstående mer akutte og uventede hendelser som å bli utsatt for vold, naturkatastrofer eller trafikkulykker. Type 2 traumer er av mer langvarig karakter eller gjentatte situasjoner. Mellom type-1 og type-2 traumer skilles det videre på traumer som forekommer naturlig som for eksempel i en ulykke eller om traumat er

skapt av mennesker. Menneskeskapt traumer ser ut til å kunne gi mer langvarig og dypere sår (Ruppert, 2020, s. 85).

Posttraumatisk stresslidelse, PTSD, er overveldende minner forbundet med en hendelse. I tillegg er lidelsen forbundet med unngående atferd som går ut over sosial fungering, søvn og konsentrasjon på skole og jobb (Nordanger, 2014, s. 45). Isdal beskriver PTSD som en langvarig eller forsinket reaksjon på en belastende livshendelse eller situasjon med kort eller lang tids varighet, enten av katastrofal eller usedvanlig truende art som ved seksuelle overgrep, ran eller alvorlige ulykker (Isdal, 2018, s. 109). Sannsynligvis vil det fremkalle sterkt ubehag hos folk flest (VHO, gjengitt i kodeverket ICD- 10 av Direktoratet for e-helse, 2021, s.45).

Kompleks PTSD innehar de samme symptomene som PTSD i tillegg til negative selvoppfatninger og store vansker med regulering av sosiale relasjoner og affekt. Ofte som en konsekvens av ekstrem og langvarig stressbelastning hos for eksempel mennesker som opplever krig (krigsveteraner), ved tortur eller i en gisselsituasjon (Nordanger, 2014). Kompleks PTSD har nylig blitt en egen diagnose i kodeverket ICD-11 (Direktoratet for e-helse, u.d.).

3.3 Triggere

For å kunne forklare begrepet triggere, lener vi oss til Thelle (Thelle, 2016) Traumepåføringen skjedde i oppveksten. Thelle beskriver triggere ved at de er en gjenopplevelse av følelser som kan bli like sterke og intense som smerten den gangen det skjedde. Traumeminnene kan vekkes til live igjen ved at en trigger aktiverer symptomer til tross for at minnene har vært glemt i flere år. Alt som kan minne om de traumatiske hendelsene kan utløse minner, som en bestemt lukt, lyder eller noe med andre mennesker som kan minne om en overgriper eller ulike kroppslige fornemmelser. Disse reaksjonene blir reaktivert selv om det ikke foreligger noen reel trussel (s. 107).

3.4 Grunnpillarer i traumebevisst omsorg

TBO bygger på de tre grunnpillarene trygghet, relasjon og følelsesregulering (Thommesen & Neumann, 2019, s. 29). Bath (2008) blir sett på som grunnleggeren av grunnpillarene (RVTS., u.d.) og presiserer at TBO må basere seg på disse for å kunne gi støtte og omsorg til traumatiserte (s. 18).

Trygghetsbegrepet omhandler menneskets behov for fysisk og emosjonell trygghet. Behovet for forutsigbarhet, tilgjengelighet, ærlighet og åpenhet. Det med en viss medbestemmelsesrett i eget liv og prosesser hvor personens opplevde trygghet er i fokus (Thommesen & Neumann, 2019, s. 30). Hammerlin (2021) finner systemets kontekstuelle betingelser og disiplinering problematisk fordi hverdagen i stor grad preges av en kravs- og kontrollkultur. Innsatte blir etter Hammerlin sitt syn offer for *systemets hverdagsmakt* eller begrenset autonomi hvor fanger utvikler personlige motstrategier i fengselssamfunnet (s. 491).

I en relasjon fokuserer Thommesen & Neumann (2019) på det å skape en trygg kontakt mellom den traumatiserte og personene rundt som skal gi støtte og omsorg. På bakgrunn av kjente eller antatte problemer med relasjoner til andre voksne, blir hjelperens oppgave å bidra til å endre disse følelsene ved åpenhet, tydelighet og skape tillit. For å få til dette, må hjelperen ha kunnskap om egne samhandlingsmønstre, seg selv og egne følelser (s. 30). Følelsesregulering er den tredje grunnpilaren Thommesen & Neumann beskriver, og handler om evnen til å regulere egne følelser i livsmestringen. Vi kommer tilbake til dette under punkt 3.5.

Med utgangspunkt i de tre grunnpilarene, introduserer Hagen M. B. (2016) forutsigbarhet som en fjerde grunnpilar. Her vektlegges et bilde av en håndgripelig og forutsigbar verden på bakgrunn av sosiale og fysiske omgivelser (s. 15). Når personer som tidlig har utviklet tilknytnings- og relasjonstraumer av alvorlig karakter skal ivaretas, kan forutsigbarhet sammen med de andre pilarene ha en gunstig virkning. Målet er at relasjonen kan preges av ydmykhet hos personalet, empati, tillit, respekt og forutsigbarhet. Da vil det gi den traumatiserte anledning til å få tillit til både andre og seg selv (Hagen et al., 2016, s. 15).

3.5 Den tredelte hjernen

Nordanger & Braarud (2017) mener det er lettere å forstå reguleringsbegrepet og toleransevindu-modellens nytteverdi i arbeid med traumer, om en kjenner til hovedtrekkene i det nevrobiologiske kunnskapsgrunnlaget traumeforståelse bygger på. Forfatterne forklarer hvordan hjernen utvikler seg primært på grunnlag av stimulering. Lillehjernen og hjernestammen, også kalt *reptilhjernen* eller *overlevelseshjernen* sitter i bunnen av hjernen og styrer grunnleggende overlevelsesfunksjoner som respirasjon, hjerterytme, blodtrykk og kroppstemperatur. Denne delen av hjernen er funksjonell fra fødselen av (Nordanger, 2014;

Nordanger & Braarud, 2017). Ved opplevd fare vil overlevelsesshjernen, den mest primitive, overstyre tenkning og fornuft (Thommesen & Neumann, 2019).

Det limbiske system i Nordanger & Braarud (2017) sin fremstilling av emosjonshjernen, av andre kalt amygdala, sitter over og rundt hjernestammen. Denne styrer hormoner, emosjoner og hukommelsesfunksjoner som er involvert i *fight* or *flight*-reaksjoner. I *hippocampus*, som også er en del av emosjonshjernen, blir erfaringer lagret slik at vi blir i stand til å vurdere nye situasjoner på grunnlag av ting vi har opplevd før (Nordanger, 2014). Dette gjelder også vonde opplevelser, som kan bli vekket om situasjoner eller hendelser som ligner de vonde opplevelsene gjentar seg. I TBO perspektivet er det sentralt at hjernen er bruksavhengig. Flere like opplevelser, både positive og negative, styrker hjernen akkurat på det aktuelle området. Er de negative erfaringene mange nok, eller sterke nok, kan det medføre traumer senere i livet.

Neo cortex eller tenkehjernen den er øverste delen av hjernen, hvor man blant annet utvikler bevissthet, språk og viljestyrte motoriske handlinger. Det limbiske system og logikkhjernen utvikler seg litt etter litt under hele oppveksten. Prefrontal cortex er den fremste delen av logikkhjernen, og omtales av noen som den mest moderne delen. Den hjelper oss til å reflektere og fortolke hendelser og å knytte mening til det vi opplever (Ford (2009), referert av Nordanger og Braarud (2017)). Thommesen & Neumann (2019, s. 62) peker på andre fordeler, som at denne delen av hjernen muliggjør mer komplekse følelsesliv og kan ved optimal fungering relatere andres følelser og stemninger, samt bearbeide vanskelige følelser. Forenklet kan man dermed si at hjernen har visse strukturer og nettverk som fremmer alarmreaksjoner, og andre som har potensial til å bremse dem eller regulere dem ned (Nordanger & Braarud, 2017).

3.6 Hyper- og hypoaktivering

Felles for traumatiske enkelthendelser, komplekse traumer og utviklingstraumer er at hjernen presses til å prioritere områder som sikrer eller utvikler overlevelse. Det vil si grunnleggende deler av emosjonshjernen og overlevelsesshjernen. Personen kommer med dette raskere i overlevelsesmodus. Overlevelsesmodus kan gis uttrykk på flere måter, men grovt sett er det to typer overlevelsesreaksjoner. Kamp eller fluktreaksjoner der aktiveringen er svært høy ved å klargjøre seg for å forsvare seg eller flykte. Denne reaksjonstypen kalles *hyperaktivering*. (Nordanger, 2014, s. 47). Dersom det ikke nytter å kjempe eller flykte, vil nervesystemet vårt

reducere aktiviteten til et minimum og lamme oss. Reaksjonstypen kalles immobilisering eller *hypoaktivering*. Tilsvarende vil det i dyreverdenen være dyr som spiller døde når livet til dyret er i fare. Mange som har opplevd komplekse traumer, utviklingstraumer eller alvorlige traumatiske belastninger kan være preget av både hypo- og hyperaktiveringsreaksjoner. Kamp eller fluktpresponsen kan ha vært nødvendig eller hensiktsmessig i noen truende reaksjoner, mens det i andre tilfeller har vært nytteløst å gjøre noe for å beskytte seg selv (Nordanger, 2014, s. 48)

Nordanger fremholder at en som vokser opp i, og som må tilpasse seg et hjem preget av fysisk- og psykisk vold, vil være oversensitiv for å oppdage fare. De traumatiserte vil også komme lettere i sterk affekt. Traumatiserte kan ha utviklet en reaksjonsform hvor handling, eller fravær av handling, utført i hypo- og hyperaktivering var hensiktsmessig på kort sikt for å sikre overlevelse. Toleransevinduet er en forståelsesmodell som viser svingningene mellom hypo- og hyperaktivering.

3.7 Toleransevinduet

Toleransevindu-modellen er en psykoedukativ (kunnskapsformidlende) forklaringsmodell som tydeliggjør utfordringene med aktivering og regulering. Innenfor toleransevinduet er personen balansert og har det bra. Da hviler hjernens alarmsystem (Thommesen & Neumann, 2019, s. 66). Mennesker med gjentatte alvorlige og traumatiske belastninger vil ofte ha et oversensitivt og smalt toleransevindu (Nordanger, 2014).

I forrige avsnitt redegjorde vi for hyper- og hypoaktivering. Begge deler er automatiske og kroppslige reaksjoner som vi i liten grad kan styre selv med egen vilje. Det er ingen automatikk i at dette vil endre seg med årene. Lillevik & Øien (2014) peker på at toleransevinduet til utviklingstraumatiserte forblir smalt også med alderen, noe som medfører en rekke utfordringer som voksne (s. 159). Samtidig er det en utbredt tanke om at omsorgspersoner rundt mennesker som er traumatisert i TBO-perspektivet må overse adferden, for deretter å se på den bakenforliggende årsaken eller følelsen som ligger under smerteuttrykket (Hagen, 2016; Jørgensen & Steinkopf, 2013; Nordanger & Braarud, 2017)

Nyere tilnærming til traumebehandling legger stor vekt på stabiliseringsarbeid. Når man blir mer stabil, vil man i praksis bli bedre på å regulere seg selv og følelsene sine. På toleransevinduets språk vil målsetningen være å hjelpe personen til å utvide toleransevinduet sitt og til å bli bedre på å regulere seg tilbake i toleransevinduet fra hyper- eller

hypoaktivering. Videre at det er lett å identifisere seg med modellen og til måten å snakke om sine utfordringer på (Nordanger, 2014 s. 50, 51). Vi skal nå se litt nærmere på regulering av følelser.

3.8 Regulering og reguleringsstøtte

Psykolog Arne Blindheim i NOU 2012: 5 (2012) beskriver at en viktig oppgave å lære for et barn er evne til å kunne kjenne igjen, uttrykke, tolerere og regulere emosjonelle tilstander. Barnet er født med en rekke grunnleggende affekter, som interesse, velbehag, sinne, frykt, og ubehag med mer, som uttrykkes i kroppsspråk. Barnet trenger å lære å bli kjent med disse affektene. Dette skjer gjennom bekreftelse, trøst, trygghet og språklige benevnelser (sette ord og navn på ulike affektene) fra omsorgsgiverne. Etter hvert lærer barnet at disse affektene ikke er farlige, men er signaler om ulike behov det har.

Det skilles i hovedsak mellom tre typer regulering. *Autoregulering* er den basale og enkleste reguleringen uten at reelle problemer søkes løst. Her søkes balanse og tilfredshet fra barnsben av. *Selvregulering* ses i et litt lengre perspektiv, og krever til en viss grad stimuli og utfordringer, rettere sagt mengdetrening på blant venner og søsken, skole og korpsøving.

Reguleringsstøtte ble tidligere mye omtalt som andreregulering eller samregulering. Reguleringsstøtte gis i sammenheng med traumeforståelse i situasjoner hvor affektreguleringsvansker i form av hyper- eller hypoaktivering oppstår (Nordanger & Braarud, 2017, s. 87).

Vi bruker heretter reguleringsstøtte i teksten. «Andreregulering» og «samregulering» henger igjen i en del litteratur, og betyr det samme.

Ettersom TBO også har et betydelig fokus på omsorgspersonen, kan betjenten og regulering også forstås gjennom begrepene følelser og emosjoner. Følelsene beskriver den personlige opplevelsen i bestemte situasjoner, og emosjonene er våre kroppslige reaksjoner (Isdal, 2018, Crawley 2004).

4.0 Drøfting – traumebevisst omsorg (TBO)

4.1 Fengselet som organisasjon

Kriminalomsorgens samfunnsoppdrag er å gjennomføre varetektsfengsling og straffereaksjoner på en måte som er betryggende for samfunnet og som motvirker straffbare handlinger. Det skal legges til rette for at lovbrytere kan gjøre en egen innsats for å endre sitt kriminelle handlingsmønster, og at domfelte etter soning skal velge å leve et kriminalitetsfritt liv. Innholdet i arbeidet skal bygge på de tiltak kriminalomsorgen har til rådighet for å fremme domfeltes tilpasning til samfunnet (Straffegjennomføringsloven, 2001, §§ 2 og 3).

Stortingsmeldinger og Straffegjennomføringsloven (strgjfl.) med tilhørende retningslinjer er eksempler på styringsdokumenter som skal vise vei i arbeidet med innsatte. Melding St. 39, 2020-2021, og gjengitt i tidligere meldinger, beskriver at kriminalomsorgen skal jobbe kunnskapsbasert, føre en ensartet praksis og etterleve særskilte forpliktelser til å etablere et verdi- og normsett som regulerer maktutøvelse. Likeverd, felles rettigheter og muligheter, ikke-diskriminering og likebehandling er grunnleggende verdier knyttet til relasjon og møtet mellom innsatt og ansatt.

Nylig aktualiserte de nye verdiene åpenhet, trygghet og nytenkning seg, bokstavelig talt over kaffekoppen. Det ble delt ut kaffekopper til alle med verdiordene innfelt. Bang (2013) betoner at et verdigrunnlag er til hjelp for å utvikle en sunn og felles organisasjonskultur. Det finnes mange definisjoner på organisasjonskultur. Bang er ofte sitert med definisjonen «Måten vi gjør tingene på hos oss», eller at «Organisasjonskultur er de sett av felles normer, verdier og virkelighetsoppfatninger som utvikles i en organisasjon når medlemmene samhandler med hverandre og omgivelsene, og som kommer til uttrykk i medlemmenes handlinger og holdninger på jobben». Christensen et al. (2009) avgrensner organisasjonskultur til de *uformelle* normene og verdiene som vokser frem og gir betydning for arbeidsplassenes indre liv. Det skilles tydelig mellom det uformelle og formelle, selv om de påvirker hverandre gjensidig. Eksempel på formelle strukturer kan være organisasjonskart, stillingsinstrukser, lover og regler.

Et fengsel har mange institusjonelle særtrekk. Goffman (1967) sitt uttrykk «den totale institusjon» (gjengitt i Hjellnes, 2006) er en samlebetegnelse for institusjoner med heldøgnsopphold. Barrieren mellom fengslet og omgivelser er tydelig og innebygd i strukturen gjennom låste dører og høye murer (Hjellnes, 2006). Opphold i fengsel er preget av rutiner, regler og kontrolltiltak. Innenfor organisasjonen står fengselsbetjenten sentralt. Yrket

regnes som mangfoldig, krevende og motsetningsfylt. Betjenten møter mange mennesker med strevsomme liv bak seg, og skal daglig forvalte makt og skjønn i samhandling med andre samarbeidende tjenester. Betjenten skal jobbe innenfor regler og rammer som sikrer god likebehandling. Samtidig skal det jobbes selvstendig og tas individuelle hensyn når situasjonen krever det.

Dynamisk sikkerhet står sentralt i sikkerhetsarbeidet i organisasjonen. Med dynamisk sikkerhet menes mellommenneskelige relasjoner og systematisk samhandling mellom innsatte og ansatte (St. meld nr. 37, 2007-2008). Det viktigste verktøyet i den dynamiske sikkerheten er stemmen. Samtaleverktøyer blir jevnlig implementert. MI (Motiverende samtale/intervju), Russamtalen, BaM og Play it Right kan være eksempler. Innenfor radikaliseringsarbeid er samtale og relasjon sammen med kunnskap om radikaliseringsarbeid det viktigste verktøyet. Det er gode muligheter for den ansatte til å tilegne seg samtalekompetanse. Fængselsbetjentutdanningen er kjent for å være langt fremme. Grunnutdanningen er på høyskolenivå, noe som i St.meld. 39 beskrives som unikt i europeisk sammenheng, hvor fængselsbetjentutdanning i hovedsak blir organisert som kortere etatsutdanninger (Meld. St. 39, 2020-2021). Det er også etablert videreutdanning på bachelornivå på samme sted, ved Kriminalomsorgens høyskole (KRUS). Enkeltemner tilbys og er direkte knyttet opp mot dagsaktuelle temaer som isolasjon og psykiske lidelser. Positivt er det at flere pensumbidrag om TBO er tatt inn i programplanen i to enkeltemner for kommende studieår.

Det er reist kritiske røster både fra Sivilombudsmannen (SOM) og fra egne rekker når det gjelder mangel på kunnskapsbasert tilnærming til innsatte med traumbakgrunn og andre psykisk syke innsatte (Sivilombudsmannen, 2019, s. 5). Karianne Hammer, seniorrådgiver ved kriminalomsorgens kompetansesenter etterlyser i kronikken «Vi svikter de mest sårbare» mer kompetanse om psykisk helse i kriminalomsorgen. Hammer legger blant annet til grunn sivilombudsmannens kritikk om umenneskelig behandling i norske fængsler.

Sivilombudsmannen påpekte at omfanget av isolasjon er alt for høyt, og at det er for lite mellommenneskelig kontakt. Oppfølgingen betegnes som *svak*, og kontakten må være empatisk og ansikt til ansikt. Avtrykket etter rapporten antyder vel langt på vei at kvaliteten på den mellommenneskelige kontakten fra de ansatte kan bedres, og at fremgangsmåtene behøver en revisjon. Hammer siterer SOM treffende: «Tradisjonelle konflikttilnæringer fungerer ikke (...) der kontroll er en overordnet prioritet, er det økt risiko for at det vokser frem holdninger blant ansatte om at tvang og maktbruk er normalt og nødvendig» (Hammer, 2020).

Hammer vektlegger at konflikthåndteringen fungerer dårlig fordi adferd ikke er problemet for en stor gruppe innsatte med psykiske utfordringer. Fokuset må flyttes fra adferd til de bakenforliggende forholdene. Bli ikke disse menneskene forstått rett, får mange heller ikke den hjelpen som skal til. Resultatet er at farlige innsatte forblir farlige eller at den psykiske helsen forverres ved at traumeutsatte re-traumatiseres (Hammer, 2020).

I lys av dette er det neppe omstridt å hevde at ansatte mangler kunnskap om traumer, og mangler alternative måter å håndtere konflikter på. Vi sikter ikke nødvendigvis til holdningsendringer, men behov for faglig engasjement og økt kompetanse om temaet. Dette samsvarer også med Hammers betraktning om at det handler sjelden om vond vilje, men manglende evner til å reagere annerledes (Hammer, 2020).

Vårt utgangspunkt er derfor at høy forekomst av traumeutsatte blant innsatte må gjenspeiles i faglig kompetanse og egeninnsikt for oss som skal arbeide med denne problematikken. Det er samtidig en vesentlig forskjell på TBO-tilnærming sammenlignet med samtaleverktøyene nevnt ovenfor. Strukturerte og planlagte samtaler med innsatte fordrer at det er ro og godt klima i møtet. I traumeforståelse med innsatte inn og ut av toleransevinduet, med lave og høye symptomtrykk er konteksten en noe annen. Når vi vet grunnen til at innsatte handler som de gjør, må kunnskapen til ansatte tilpasses.

4.2 Fra refleks til refleksjon – å holde hodet kaldt

Å ha en ambisjon om å utvikle oss selv og andre fengselsbetjenter for å gjøre en bedre figur i møte med innsatte enn det Sivilombudsmannen og Hammer har belyst, handler om å bedre eller endre noe i oss selv. «Svak» oppfølging må bli til «god» eller «forsvarlig» oppfølging. På utdanning.no (2021) fremgår det at fengselsbetjentutdanningen ved kriminalomsorgens høgskole og utdanningscenter KRUS kan være noe for «Deg som kan sette grenser for andre og klarer å holde hodet kaldt i krevende situasjoner». Politihøgskolen flagger lignende forventninger i rekrutteringen sin. De søker «Den som tenker videre når andres tanker har låst seg». Men hva innebærer det å holde kaldt eller å tenke videre når andres tanker har låst seg? Vi skal straks svare på det, men vi må først se litt nøyere på begrepet refleks.

Selve begrepet henstiller refleks som en umiddelbar respons på stimuli. Nhi.no (Norsk helseinformatikk, tidl. pasienthåndboka) beskriver refleks som en ufrivillig reaksjon på en sensorisk stimulering, og formidles via nervesystemet. Et eksempel vil være om en er uheldig

å brenne seg. Tilbaketrekningsrefleksjonen sørger for at hånden trekkes tilbake. Dette skjer så raskt at vi ikke rekker å kjenne smerten. Reflekser er der for å beskytte kroppen mot ting som kan skade den (Norsk Helseinformatikk). Vi er altså tilbake til den tredelte hjernen, og funksjoner i lillehjernen (reptilhjernen). Amygdala er hjernens faresenter og registrerer mulige trusler og sender signaler blant annet til binyrene som pumper stresshormoner som adrenalin og kortisol ut i blodet slik at kroppen settes i stand til å flykte eller bekjempe trusselen (Nordanger, 2014). Hele vår organisme settes i beredskap for å iverksette overlevelse (Isdal, 2018). Hjernen opplever fare, og finner forhåpentligvis løsningen i minnet (Nordanger, 2014, s. 43). Et eksempel følger, og hvor vi skiller mellom toveis regulering hvor partene bidrar til hverandres balanse, og til regulering hvor betjenten hjelper og støtter innsattes regulering.

Vi tenker oss at det er opptakt til bråk med en innsatt med symptomoppblomstring. Etter som vi har skrevet frem denne oppgaven, ser vi begge tilbake på uheldige episoder overfor innsatte som kunne vært unngått med en annen tilnærming. Mange av tilfellene har handlet om bestemt og myndig opptreden av tjenestepersoner med god regulering, men kanskje ikke med den beste tålmodighet eller pedagogiske tilnærming. I noen tilfeller vil det åpenbart være reguleringsvansker i bildet. Vi kjenner oss igjen i andre, og vi kjenner oss igjen i oss selv.

Vi har begge selv hatt utfordringer med reguleringsvansker i enkelte situasjoner. Det første spørsmålet som kan angå den enkelte betjent er om hendelser fra barndom kan tenkes å være ubearbeidede. Thommessen & Neumann (2019) hevder det er fare for at forsvarsmekanismer som slo inn som barn, vil slå inn igjen som voksen, og at man blir det hjelpeløse lille barnet når det blir vansker med regulering. Nye strategier å håndtere problemer på er ikke etablert, og reguleringsvansker oppstår. Høy stemme møtes med høy stemme. Den innsatte hører stemmen, men får ikke med seg ordene (Hammer, 2020). Neste spørsmål vi stiller oss er hvilken læring og erfaring som ligger lagret i hukommelsen vår. Er det både innlærte TBO-strategier om å skape trygghet, relasjon og forutsigbarhet, og grunnleggende ferdigheter innenfor konfliktdependende kommunikasjon, som å trå aktivt og dominerende inn i situasjonen og gi pålegg om ro og orden med myndig stemme. Den ene tilnærmingen er ikke feil og den andre riktig. Noen ganger kan det være nødvendig å opptre myndig og grensesettende. Det klassiske eksempelet er en liten gruppe innsatte som ser fotballkamp i tv-stua. Innlåsing og kampslutt treffer «aldri» samtidig. En kamp er på er på 2x45 minutter, og blåses av kvart på eller kvart over, mens innlåsing er hel eller halv. Da hender det at skruen må dras litt til på det tredje forsøket. Fengselsbetjenten er generalisten, hvor en må kunne litt om alt, og hvor ulike verktøyer tilpasses oppgaven en står overfor.

Når formuleringen *fra refleks til refleksjon* anvendes i selve problemstillingen, er det et tydelig tegn på hvor vi vil. Vi står egentlig i senter av et dobbeltproblem. Vår egen regulering og den innsattes. TBO-betjenten regulerer seg selv *ned* fra en hyperaktivering eller stimulerer seg *opp* fra en hypoaktivering. Det betjenten gjør er å traumerelatere sin egen respons som førte henne i modus for kamp, flukt eller frys (Michalopoulos, 2012). Om hun lykkes i å nedregulere seg, beveger hun seg fra alarmberedskap til hverdagsfungering, fra refleks til refleksjon og returnerer til toleransevinduet. Følelses- og fornuftshjernen er igjen påkoblet. Hun hjelper samtidig eller deretter den innsatte med det samme, på samme måte som flyvertens instruksjon om oksygenmasker om et trykkfall skulle skje i kabinen. Det må noen ganger reguleres begge veier (Jørgensen & Steinkopf, 2013). Hvor høyt pågangsmot betjenten skal legge seg på, må avstemmes mot en selvstendig vurdering og magefølelsen.

For et mål må være å føle seg så trygg og regulert i tjenesten at det så sjelden som mulig er behov for å regulere toveis. En annens smerte kan være ganske kaotisk. Det å oppøve evne til ro og kunne regulere krever trening. Jørgensen & Steinkopf (2013) legger vekt på at egenregulering for de fleste forutsetter at en må *oppøve* evnen til å bevare ro. I tillegg må en kunne hente frem ressurser hos seg selv når for vår del den domfelte ikke fremmer sine behov. Et mulighetsrom er å inkludere den praktiske delen av TBO-kompetansehevingen til modulen *konfliktdepende kommunikasjon (kk)* i sikkerhetsopplæringen *Fysisk maktanvendelse (fm)*. Dette er en allerede etablert øvingsarena, og som er gitt prioritet i handlingsplaner og rapporteringer på grunn av omfanget av vold og trusler. KK kan betegnes som spennet mellom normal kommunikasjon og fysisk inngripen. Ut fra forståelsen vi presenterte i avsnitt 3.0 om TBO, har vi flere tanker om innhold, og med det mål om å gjøre trygge fengselsbetjenter enda tryggere på en utviklende måte.

4.3 Teknikker en TBO-betjent bør kunne

Da RVTS ble etablert, gjennomførte helseforetaket et program kalt «TT-Trygge Terapeuter» (Anstorp, 2014, s. 334). Programmet har en gren som består i at alle som jobber med traumeutsatte, ikke bare terapeutene, må kunne jobbe etter en TBO-tilnærming. De spurte seg om hva generalisten og flest mulig måtte kunne noe om. Flere av virkemidlene har overføringsverdi til vår kontekst i fengsel, og som ikke direkte berører terapi- og behandlerdelen.

Innføring av alternative beskrivelser av den innsatte står sentralt i TBO. Jørgensen & Steinkopf (2013) forklarer at det alltid ligger en følelse bak handlingen, og det er den vi skal møte. Det pekes mot forskjellen på å påpeke uttrykk som at; «nå har han det vondt igjen, og må reguleres» eller «nå er han helt umulig igjen, og må ta seg sammen». I første alternativet oppfatter vi handlingen som ønsket, og alternativ to hviler på en erkjennelse av at man faktisk ikke har noe alternativ til rådighet. En læresetning kan være; «Det finnes ikke vanskelige barn, kun barn som har det vanskelig». Det kan være noe pragmatisk å overføre læresetningen til fengselshverdagen, noe som heller ikke er intensjonen. Selv om det er akkurat det smertetrykket og kritikken fra SOM, og senere Hammer, påpekte om re-traumatisering og til dels utdaterte konflikttilnærminger. Det er fordi atferd ikke er problemet, men de bakenforliggende forholdene.

Neste teknikk i TT-programmet er at alle fagpersoner skulle kunne *gjenkjenne* over- og underaktivering, og kunne *håndtere* det (Anstorp, 2014). Vi har omtalt støtteregulering, som skjer etter smertetrykket, og at håndteringen ligger på betjenten ettersom den innsatte i TBO-forståelse har nok med å beskytte seg mot farer. Støtteregulering skjer sammen i øyeblikket .

Et element for å oppøve seg trygghet og mot til støtteregulering kan ifølge Thommesen & Neumann (2019) være *situering*. Situering henger sammen med førforståelse. Betjenten må kjenne seg selv og ha evner til å plassere seg riktig kroppslig og mentalt som hjelper i situasjonen (s.10). Betjenten må også situere seg relasjonelt, og memorere det spesifikke blikket som behøves for å inntone seg i situasjonen og i følelsen som ligger under adferden. Det ligger alltid en følelse bak handlingen, og det er den som skal møtes (Jørgensen & Steinkopf, 2013). Sammenligningen som gjøres er god;

«nå har han det veldig vondt, smerten gjør at han ramler ut av toleransevinduet – han trenger noen som kan regulere ned aktiveringen. Fremfor at vi tolker som vi ofte gjør når vi kun ser atferden: Nå er han helt umulig igjen- han må ta seg sammen»
(Jørgensen & Steinkopf, 2013).

Spørsmål en kan stille seg selv er i hvilke situasjoner vi er gode som fagpersoner, og når kan følelser som frykt, trishet og forakt vekkes til live. En verken kan eller skal unngå disse følelsene (Thommesen & Neumann, 2019; Isdal, 2018). De er en del av oss og er normalt, men må reguleres fortløpende slik at det preger samhandling på riktig måte. En traumeutsatt kan opptre relativt upassende i smertetrykket. Thommesen & Neumann (2019) fremstiller i så måte situering som en kontinuerlig prosess, ikke bare noe som læres i grunnutdanningen. Flere ting skjer samtidig i en hendelse. En skal håndtere den innsattes

handlinger og utfordringer, og gjøre et skille på hva som angår betjenten selv, den innsatte og begge to. Isdal (2018) peker i samme retning med begrepet *motoverføring* som viktig del av relasjonen. Motoverføring kjenner vi fra samtaleverktøyet MI (motiverende samtale), og betyr at et tema eller fremtoning treffer noe i betjentens liv. Det kan være noe hyggelig, eller at gamle sår gjenåpnes. I Isdals perspektiv kan motoverføringen også sette profesjonaliteten på prøve (s.127). Det kan noen ganger være vanskelig å forstå at den som har erfart ekstreme handlinger i oppveksten, og som lider og har det vanskelig, selv har påført andre samme smerten (Hammer, 2020). I følge Isdal ligger utfordringen i å situere og erkjenne motoverføringen, for i det neste trekket å sende ballen tilbake til den innsatte på en utviklende måte. Forståelse av motoverføringer hjelper til med å holde ballen i spill, og til å holde relasjonen trygg og respektfull. Motsatt kan det bli negativt for begge parter (Isdal, 2018). I Thommesen & Neumann (2019) sitt perspektiv, så er den ansatte på et godt TBO-nivå når situering har ført selvinnsikten til et nivå hvor de fleste triggere og annen sårbarhet er identifisert og bearbeidet. En tåler da bedre over tid andres smerteuttrykk.

Et mulighetsrom er at alle skal kunne anvende en eller flere *stabiliseringsteknikker*.

Stabilisering medfører først og fremst at innsatte blir lettere å samarbeide med, og fungerer bedre. Samtidig øker også sannsynligheten for at den mentale kapasiteten vil øke, noe som igjen gjør at den innsatte blir mottakelig for senere behandling (Støren & Utgarden, 2014, s. 127; Michalopoulos, 2012). RVTS legger til grunn at det er viktig å arbeide tilstrekkelig med stabilisering før en går videre til bearbeiding, for å sikre seg at klienten ikke blir overveldet av traumemateriale. Stabiliseringsteknikker kan således være en gyllen mulighet under straffegjennomføring sammenholdt med forståelsen om behandlingstrinnene og en betjents kompetanse som miljøarbeider. Det er god tid til rådighet, og vi skal likevel drive med påvirkningsarbeid. Et behandlingforløp for en traumeutsatt kan forstås som et tredelt løp;

Fase 1: Stabilisering og symptomreduksjon.

Alliansebygging, normalisering av reaksjoner, fjerning av stressfaktorer, øke kontroll/trygghet. Ferdighetstrening, affektregulering, begynne å knytte seg til.

Fase 2: Traumbearbeiding. Integrere avspaltede affekter, kognitive og somatiske komponenter.

Fase 3: Personlighetsintegrering og rehabilitering.

(Traumeforståelse, u.d.).

Å kjenne til fasene i en større sammenheng er nyttig, ettersom det er oss som er fase 1. Fase 2 og 3 ligger på spesialisthelsetjenesten, selv om den innsatte fortsatt er fengselet. Å jobbe

TBO gir en retning utover teknikkene. Det har et større mål, og kan i andre enden føre til tilfirkning. Det igjen er kriminalitetsforebyggende. Å hjelpe innsatte i sitt tempo i hverdagsfungering som døgnrytme og annen egenomsorg (Støren & Utgarden, 2014, s. 125) er en del av det arbeidet som allerede gjøres med innsatte i dag. Jo mer alvorlig og kompleks traumatisering, jo lengre tid må en regne med å bruke på denne fasen. Noen ganger kommer en ikke lenger enn til fase 1 (RVTS., u.d.).

En annen stabiliseringsteknikk som kan passe perfekt i vår yrkesutøvelse i arbeid med traumeutsatte er *psykoedukasjon*. Den kan deles med alle innsatte. Det går ut på at den innsatte lærer seg om den tredelte hjernen, metaforen om toleransevinduet, regulering og trigger. Å tilby dette vil ikke kunne skade eller utfordre innsatte på noen som helst måte. Ved å lære om dette, så helper man den innsatte til bedre forståelse og selvinnsett. RVTS har laget en flipover som synliggjør logikken på en billedlig og lettfattelig måte som de opplyser å ha fått gode tilbakemeldinger på.

Vi tar til orde for at *avhør* som tas etter hendelser kan gjøres i TBO-perspektivet. Da gjøres det i en ramme med trygghet, relasjon og spesielt i situasjoner hvor innsatte har vært utenfor toleransevinduet, er avhøret nesten som tilrettelagt for traumebevisst omsorg. Avhøret kan forstås som en stabiliserende teknikk, men mest i det *gjenopprettende* perspektivet. Vi kommer tilbake til sistnevnte. Avhøret er et formalkrav i forvaltningen, og tar sikte på å ivareta innsattes og ansatte rettsikkerhet etter en uønsket hendelse. Dokumentet beskriver innsattes versjon av saken, vurderinger og motiv, samt andre momenter av betydning for saken (Halvorsen, Khawaja, & Storvik, 2019).

Avhøret kan være en gyllen mulighet for innsatte med traumerelaterte plager ved å snakke ut om det som skjedde, og som medførte at innsatte kom utenfor toleransevinduet. Typiske hendelser kan være vold, trusler og hærverk, og skjer i de fleste tilfeller fordi den innsatte var høyaktivert. Etter hendelsen går det normalt en dag eller tre før avhør blir foretatt. Den innsatte har i mellomtiden roet seg og fått hendelsen på avstand. Fængselsbetjentens TBO rolle vil være å situere den innsatte før avhøret, og forvise seg om at han er i hverdagsfungering. Et avhør og den frie forklaring starter alltid med at det redegjøres for foranledningen. Her kan det spørres om hva som gjorde at uroen i kroppen økte, til at den innsatte var utenfor toleransevinduet sitt? Eller; *“du sa du satt på cellen og følte deg nummen i kroppen. Hvordan tror du det hadde blitt om du satt på musikken du liker litt høyt? Ville du latt være å kutte deg, eller ville det tatt lengre tid om du gjorde det?”*

Siktemålet med traumebevisst avhør i toleransevinduet er utover å belyse saken, å bedre innsattes refleksjon rundt den tredelte hjernen og toleransevinduet, og de nevralt flukt og frysreaksjonene. Gevinsten i traumebevisst omsorg er flere. For det første virker hjernen optimalt i toleransevinduet. Det i seg selv er en god erfaring for den innsatte. Videre behøver den traumeutsatte å forstå bedre sammenhengen mellom egen adferd og reaksjonene sine. Det er en betingelse for å bedre selvkontrollen (Jørgensen & Steinkopf, 2013), og øke toleransen i situasjoner som faktisk innebar trusler, men ikke nå lenger (Eide & Kronstad, 2019). Om den innsatte klarer å peke på en trigger, må det møtes med anerkjennelse.

Vi lovet å komme tilbake til gjenoppretting. På bakgrunn av meklingsordningen i konfliktrådene, vurderes det å utvikle og prøve ut lignende råd i kriminalomsorgen. Det har lenge vært tilbud om gjenopprettende prosesser for innsatte, og mange har også deltatt. Det gjennomføres også familieråd i ungdomsenhetene etter modellen (Eide & Kronstad, 2019. s. 201). Man kan også idømmes gjenopprettende prosess som vilkår ved betingede dommer, om partene samtykker (Meld. St. 39, 2020-2021). En særlig begrunnelse for innføring og satsning på gjenoppretting er muligheten for å bearbeide og gå videre. Gjenoppretting betyr at noe var i orden, før det gikk i stykker. Sykkelslangen som kan lappes, og felgen som kan repareres etter sammenstøtet. Avhøret kan være med å bearbeide og reparere de skadene den innsatte har påført seg selv og andre etter en uønsket hendelse som den innsatte har forårsaket, etter prinsippene om ansattes støttesamtaler etter hendelse (debrief).

Jakten på triggere er det siste relevante punktet, og omhandler følelsesmessige opplevelser som reaktiverer traumeminnene. Minnene er ufrivillige, påtrengende og vanskelige å avslutte, sammenlignet med normale minner (Traumeforståelse, u.d.) Kunnskap om triggere er nødvendig i TBO. Den største forskjellen på det og vanlige minner er at vanlige minner kan hentes frem frivillig, og avsluttes når en selv ønsker det (Traumeforståelse, u.d.). En fin inngangsport til en god samtale med den innsatte, kan være å snakke om fordelene med å ha en triggerdagbok (logg) tilgjengelig (Triggerdagbok_2, u.d.). Den bør inneholde hva som ble trigget, situasjonen, og så spesifikt som mulig om sted, lukter, stemmeleie, dialekter mv. En innføring av dagboken kan skje ved at en symbolsk kan gi eierskap til loggen via en felles interesse. Er det felles interesse om fotball eller fiske, kunne han fått en kulepenn og dagbok med slike symboler. Ved å kunne identifisere egne triggere og nedtegne disse, vil dette kunne ivareta pilarene trygghet, relasjon og regulering med enkle grep.

Et annet eksempel med triggere fra fengselshverdagen, var en innsatt med krigstraumer som vi visste ble utredet for kompleks PTSD. Smerteuttrykket kom til uttrykk ved henvendelser på

callingen, hvor han ropte «stopp, stopp» eller at han ikke fikk puste og lignende. I starten forstod vi ikke hva som skjedde med ham eller hvorfor han ble så redd. Det kom frem at noen løsnet skudd fra et sted. En av oss regulerte ned den innsatte under en av reaksjonene. Selve interaksjonen ble gjennomført i hver sin stol på rommet hans, mens betjent nummer to sto utenfor døren. Med TBO-øyne kan samtalen forstås som støtteregulering. Jørgensen & Steinkopf (2013) trekker på at støtteregulering er en riktig respons i mange tilfeller og må ta utgangspunkt i at opplevelsen av frykt, savn eller skam ikke kan fjernes. Kunsten er å møte den innsatte på følelsen som ligger under adferdsuttrykket. Å hjelpe den innsatte til å hjelpe seg selv. Under denne samtalen fikk en av oss mistanke til at det kunne ha sammenheng med en gitterport som ble låst på avdelingen hver gang noen passerte. Når det ble klart at det kunne ha en sammenheng med gitterporten, kom en av oss på at den innsatte kunne tilbys å være med bort til porten. Dette ønsket han. Porten ble åpnet og lukket, og det var disse lydene han hadde hørt.

Etter at vi forklarte han at lydene han hørte var en port som ble lukket og ikke skudd, så ble innsatte beroliget. Samtidig fremholdt smertetrykket selv om han forsto denne sammenheng. Hendelsen trigget ham, og re-traumatiserte ham hver gang porten klikket igjen. Avdelingen evnet ikke å ivareta dette i oppfølgingsarbeidet. Det ble blant annet sendt et forslag til nærmeste leder om å legge til rette for at innsatte kunne være med på å lukke porten jevnlig, samt at ansatte måtte huske på å lukke porten på en roligere måte en periode. Man kom til kort denne gangen, både på grunn av porten og andre forhold, og han ble flyttet til en annen avdeling.

4.4 Relasjonen med Aron

Et nylig eksempel fra fengselshverdagen kan si noe om hvordan TBO ble utført i praksis. En av oss var kontaktbetjent for Aron. Han hadde vært barnesoldat og deltatt i krigen i hjemlandet sitt. Høflig og fåmælt i det ene øyeblikket, sint og aggressiv i det neste. Personen var diagnostisert med tre psykiske lidelser. Han hadde en historikk med seg, med vold mot hjelpere, og helsetjenesten var redd for ham på grunn av dette og på grunn av de voldsomme smerteuttrykkene. Helsepersonell beskrev på et tidspunkt at han var så traumatisert at traumen sto «som et spett» ved reaktivering. Helsehjelp var flere ganger nødvendig i kontrollerte former med betjenter og skjold imellom. Han var veldig lei seg etter å ha vært sint.

Dette var vår første virkelige erfaring med traumebrillene på, og har bidratt vesentlig til vår forståelse. Vi opplevde at innsatte hadde et smalt toleransevindu. Det skulle svært lite til for at humøret til innsatte raskt kunne endre seg i forståelsen over- eller underaktivering i toleransevinduet. Det ble situert flere triggere hos innsatte. En av disse var bruk av celleluken istedenfor celledøren. Sinnet kunne plutselig komme frem etter en samtale på telefonen med kjæresten, eller at vi ikke kom tidsnok når han ønsket. Med kommunikasjon i luken kunne han slå hardt i døren når han ikke fikk det som han ville. Det beste i disse situasjonene viste seg å være å åpne celledøren og utvise trygghet i situasjonen selv om innsatte gikk kloss på for å skremme. Helt opp i ansiktet og innenfor intimsone utfordret han med skrik og skrål.

En annen trigger var når tjenestemenn ble opplevd med en arrogant holdning, var belærende eller i hans verden utviste hensynsløshet. Det ledet til at han følte seg krenket. I etterarbeidet benyttet vi oss flere ganger av støttere regulering, og fikk positiv respons. Vi skal nærmere inn på en regulering hvor innsatte følte seg krenket, og hvor han ble regulert tilbake i hans toleransevinduet.

Det ble brukt noen minutter på å få Aron samlet nok til at han kunne sette seg. Vi gikk ikke videre før han etterkom grensesettingen. Når innsatte hadde satt seg, ble det presentert en enkel pusteteknikk hentet fra Modum Bad (Jepsen, 2020), og som også ble presentert på enheten vi jobber på. Aron ble invitert til å rette oppmerksomheten mot pusten sin, legge merke til den, og bare legge merke til den som den var, uten å tenke på å endre den, legg merke til innåndingen, og deretter legge merke til utåndingen, og gjenta. Han skulle bare være til stede og legge merke til pusten sin. Hvis det passet for den innsatte å fortsette å fokusere på pusten, kan han forestille seg at «han er pusten sin». Aron så opp etter en stund og takket. Det var første gang han benevnte kontaktbetjenten med navn, ikke «betjent».

Når Aron etter avtale ga tegn på at han var klar, hadde kontaktbetjenten av oss fått samstemt seg med egne teknikker for å kommunisere. Et element var rolig og avdempende ansiktsuttrykk. Hagen (2016) snakker i dette om manglende stimulans ansikt til ansikt i barndommen, og knytter dette til utviklingen om *selvet*. Selvet og relasjonene må forstås i en sammenheng og utvikles i en gjensidig prosess, fremholder forfatteren. I tidlig spebarns år vil *ansiktkommunikasjon* være helt sentralt ved at du stiller deg selv til rådighet og tar imot signaler ved å svare barnet emosjonelt. Ansiktsuttrykket er her sentralt og har direkte overføringsverdi til hvordan vi gjør vår jobb i fengsel. Den innsatte kan ha utfordringer med relasjon fordi ansiktkommunikasjon har vært mangelfull for dem som barn som en del av omsorgssvikten. Det kan derfor gi oss en fordel i reguleringsstøtten, ved å være bevisst på å gi

den innsatte et godt ansikt å hvile øynene på. Evnen til å snakke rolig, le, lytte, nikke og være et trygt ansikt ble øvd.

Kontaktbetjenten memorerte i ettertid også hvordan kroppsspråket til den innsatte ble situert og speilet i situasjonen. Når kroppsspråket hans var åpent, ble det etterlignet. Når han var på vei til å stenge av, prøvde kontaktbetjenten kroppslig å lede ham tilbake med sitt eget kroppsspråk. Avslappet i stedet for spent, god holdning i stolen, ledige armer og bein, samsvar mellom pust og stemme, og med gode og litt lange pust i stillheten. Det ble kamouflert tegn på egen slitenhet, det ble satt pris på stillheten imellom, og ikke minst holde seg langt unna klokken på venstre arm. Kontaktbetjenten hadde totalt sett greid å redde naturlig øyekontakt gjennom situasjonen, men det hadde vært nære på et par ganger. Thomassen & Neumann (2019) forutsetter at den profesjonelle parten har evne til å oppfatte den andres signaler. Det handler også mange ganger om å finne det riktige tidspunktet for å intervensere (gripe inn) og holde på øyeblikket (s. 23). Kontaktbetjenten rasjonaliserte også bort en tanke som kom om at det skulle ryddes i vakta før vaktskiftet. Kontaktbetjenten beskrev etter støttereguleringen seg selv som «kongen av traumebevisst omsorg», noe som løftet stemningen betydelig i overlappingen som fulgte. Uttrykket henviste til «kongen av Egypt», tilnavnet på hans favorittspiller i fotball.

Det ble i støttereguleringen gjort forsøk på å ha en høy grad av bevissthet rundt forståelsen som omhandler samsvar mellom verbal- og nonverbal kommunikasjon. Bråten (2011) presiserer at all kommunikasjon involverer språk. Han viser til tidlig forskning som legger vekt på forholdet mellom verbal og nonverbal kommunikasjonen. Flere hevder at i noen tilfeller kan den nonverbale kommunikasjonen være opp mot 80 % av den totale kommunikasjon (s. 15). Det understrekes at samspillet mellom verbal og nonverbal kommunikasjon avhenger av aktiv lytting. Aktiv lytting er å forstå andre mennesker sine ønsker og lytte etter *deres opplevde behov*. Målet er å skape felles forståelse i den andres og vår egen nonverbale og verbale kommunikasjon (s.19).

Aron brukte navnet til kontaktbetjenten for første gang på seks måneder. Tilknytningsvansker er fremtredende, og kan være et forstyrrende element i støtteregulering og relasjonsarbeid, og kanskje spesielt hos traumeutsatte. Hart (2016, 2020) beskriver at barn som aldri har opplevd en trygg base med stabilitet, kontinuitet og nærvær i synkroniserte samspill – eller de som har mistet disse erfaringene tidlig, og dermed mistet troen på en trygg base – utvikler den alvorligste form, «desorganisert tilknytningsmønster». De har ikke lykkes i å finne en organisert strategi for å bevare tilknytninger. Den grunnleggende utryggheten bærer personen

med seg gjennom livet i form at manglende tillit andre. Relasjonen til denne personen kan åpenbart ta tid å etablere på et nivå hvor vi kan snakke om et godt personlig forhold. Mellom formelle og uformelle møter og mellom disse, bygges det relasjoner mellom partene på godt og vondt (Westrheim & Eide, 2019). Med tålmodighet og forståelse kan den rette nøkkel bli lettere å finnes i skattkisten ved en TBO-tilnærming. Det innebærer som vi tatt til orde for, at en må ta jobben med å situere seg mot den innsatte, invitere til samarbeid, vise respekt og være rettferdig. I praksis betyr det for oss å møte den innsatte like tålmodig hver gang, og tenke at en avvisende eller overlegen attityde ikke nødvendigvis betyr et dårlig menneskesyn.

4.5 TBO-tilnærming – frivillig og givende

Det er mange ulike mennesker vi har med å gjøre. Vi sa at alle mennesker kan tilnærmes traumebevisst. En må vel og merke ha tro på «prosjektet». Før en setter seg inn i væremåten og holdningene som følger av TBO-tilnærming kan en, avhengig av førforståelse og bakgrunn, ledes til å tro at traumebevisst tilnærming er en målforskyvning mot naivitet og syn på innsatte som offer i ulike perspektiver, som bakgrunn og oppvekst. I TBO har vi sagt at en forsøker å møte følelsen under smerteuttrykket, ikke finne legitime grunner for den kriminelle handling. Det er på sin plass å minne om et bærende prinsipp i straffegjennomføringen om grunnleggende respekt for det autonome mennesket, hvor innsatte selv er ansvarlig for sine handlinger. I dette fremmer Hammer (2020) at innholdet skal ha en forbedrende effekt, ikke at innsattes handlinger forsvares eller at ofrene blir glemt. Det handler om hvordan vi kan forhindre nye ofre.

Innledningsvis redegjorde vi for oppfatningen om at yrket er svært krevende. I avsnittet over ble støtteregulering gitt, og var et resultat av god inntoning og hardt arbeid. Mange mentale og faglige ressurser hos fagpersonen ble koblet på. Arbeidsstykket med Aron kan sammenlignes med en vellykket treningsøkt, hvor høy ytelse kombinerer kunnskap, teknikk, vilje og finstemt regulering på detaljer. Etter en god treningsøkt kommer tomheten sigende, og deretter velvære. Og med velvære kommer det selvtillit og ny energi. Mennesker rundt oss liker mennesker som smitter med glede og overskudd. Erfarne betjenter som sparer på kruttet og vegrer seg i relasjonsarbeidet, med erfaring i å komme til kort i med dagens verktøyer i konfliktdependende kommunikasjon, kan risikere å få stor glede av TBO-tilnærming. Når vi snakker om kompetanseheving og aspekter ved egen og andres regulering, fra refleks til refleksjon, er det for å styrke vår egen- og kollegers tåleevne på en kunnskapsbasert måte

overfor det krevende. Om det faktisk er slik at yrket er svært krevende, henger dette sammen med nærhet til mennesker med store utfordringer.

Tilnærmeringer som TBO bør derfor gis en sjanse som et supplement til det andre. Inntil videre er det frivillig, men det er satt i system ved kriminalomsorgens to ungdomsenheter. Mellin-Olsen & Hydle (2019) har gjort en studie ved Ungdomsenhet Bjørgvin, hvor TBO er en av tilnærmingene. Vi leste med interesse følgende oppsummering; «Dagens kunnskap om de nye rammebetingelsene innen de relativt nye forsknings- og praksisfeltene traumeforskning og gjenopprettingsforskning viser helt nye forståelser av *normale* menneskelige reaksjoner og adferd ved *unormale* situasjoner, omstendigheter og rammebetingelser». Forskerne møter de nye forståelsene velkommen, selv om det er for tidlig å evaluere. Det fine med TBO er at det er en «nærteknikk» som er effektiv om både den innsatte og ansatte kan stoffet. Erfaringer fra ungdomsenheten i Bjørgvin gir trygge innsatte og trygge ansatte. Tilnærmingen er kjent for begge parter, og en stor usikkerhet er fjernet eller redusert.

4.6 Om slitenhet og avmakt

TBO-betjenten tilbyr seg på mange måter å være medreisende, en å holde i hånden gjennom oppholdet. Å stå i dette arbeidet med innsatte med regulerings- og personlighetsforstyrrelser gjør ikke alle dagene like enkle. Det er tilleggsproblemer som med trøblete språk. Beskjeder og rettledning kan bli misforstått. Med den innsatte følger også risikoen hver enkelt utgjør. De fleste har vist evne og vilje til kalkulert ondskap (Fersnes, 2014). Hun skriver om hva ferske terapeuter kan møte i psykiatrien. Fersnes beskriver videre at å bevitne gjenopplevelser fra pasienten, kan kjennes som å være direkte vitne til ondskapen og fornærmedes lidelse (Fersnes, 2014). Vi vet at selv innsatte med økonomisk kriminalitet ofte etterlater seg mennesker med skade og dype bekymringer.

Oss som er positive til aspekter ved TBO i denne oppgaven, prøver å annektere nye veier i relasjonsarbeidet og til å utgjøre en forskjell. Samtidig har vi hatt dager hvor vi ikke har orket å møte andre mennesker etter jobb. Den tilbakelagte vekten har vært overveldende og kontoen for energi og overskudd følte både tom og plyndret. Å løpe på en alarm gir som oftest tid til å filme mentalt eventualiteter som kan møte en (Bråten, 2011). Det skal gjerne litt til før

alarmen trykkes. Heldigvis er de fleste alarmene falske. Når alarmen går, kommuniserer betjentene seg imellom, litt avhengig av posisjon og avstand, med blikk eller verbalt. «Jeg løper, du blir igjen». Tingenes tilstand på avdelingen forlates der og da. Det pågår ofte parallelle gjøremål, og med mange innsatte i spill. Mens en begir seg ned eller opp trapper, gjennom dører og korridorer på vei til alarmen, så vekkes tidligere hendelser frem om vold og stygge episoder. Etter alarmen og en prat er det tilbake til avdelingen og ta igjen det tapte. Belastninger og egen avmakt kan være dominerende etter en vakt. Vi har kjent på gleden over at andre kommer og tar over. Om det kan kalles en glede. Avholdte kolleger, inn på jobb fra trening eller tur i marka før ettermiddagsvakt, åpne i ansiktet og med energi i øynene. Fritid og søvn tilpasset en lang vakt på kvelden. Snart skal overlappingen starte, og gnisten sannsynligvis slukkes når kveldens hjelpebehov skal formidles og overlates til nye krefter.

Vi sa at TBO og oppriktig interesse for relasjonsarbeid på mange måter er frivillig. Det er rom for å holde seg på overflaten i relasjonsarbeidet for den som velger det. Det er til å forstå. Distanse er et helt sentralt aspekt i relasjonsarbeidet. Distanse kan forstås som spennet mellom nærhet og fjernhet i den mellommenneskelige samhandling. Det snakkes om at den som har riktig distanse og et godt personlig forhold til den som har det vanskelig, kan ha stor betydning for i hvilken grad vi lar oss bevege eller påvirke. Isdal (2018, s.53) skriver om distanse at den lidelse som er langt unna, ikke berører oss på samme måten som noe som skjer nær oss. Han sammenligner at vi kan lese om tusenvis av drukninger i Middelhavet, uten at det nødvendigvis går særlig inn på oss, sammenlignet med det smertefulle i å finne et druknet flyktningbarn i fjæra her hjemme. Er avstanden for stor, preger det kvaliteten og tilbakeføringsprosessen. Vår erfaring viser at empati og innlevelse er den enkeltfaktor som er av størst betydning i arbeidet med den innsatte. Kraften i en god relasjon kan ikke fremsnakkes nok, og bør være en motivasjon for den som ønsker å ville tilnærme seg TBO. For å kunne hjelpe må vi tørre å være nær nok, men ikke så nær at vi brenner oss.

Repstad (2004) forfekter at arbeidspresset i velferdsyrkene vanligvis er stort, og at det spesielt gjelder yrker som har menneskeforandring og en skrøpelig teknologi (s.175). Spesielt i yrker med gjengangere og kronikere pekes det på risiko for at personalet kan utvikle et pessimistisk syn på meningen med arbeidet. Med teknologi menes det først og fremst høyt innslag av skjønn, og at de innsatte langt på vei er prisgitt den enkelte betjent de møter på. Repstad anser at kombinasjon av virkemidlet skjønn og stort arbeidspress medfører at den ansatte, *bakkebyråkraten*, kan utvikle visse forenklede tommelfingerregler for å overleve hverdagen.

De faglige kravene slakkes litt på, og den type klient som får best stell – og ikke alltid etter faglige kriterier – er klienten den som den ansatte har best erfaringer med (Repstad, 2004).

Benum, 2014 peker på synlige og usynlige belastninger i sine analyse av risiko for *slitenhet* og *avmakt* i møte med pasienter, og kanskje spesielt traumeutsatte. Godt reflektert er det, når Benum ikke er fremmed for at traumer er den type lidelse hvor flest ulike sider ved å være hjelper kommer tydelig til syne. Psykologen Isdal (2018) jobbet så lenge med sinte mennesker at han selv ble sint. Han ble smittet av vold. Isdal beskriver seg som en hjelper med mange års erfaring. Han har delt skjebne med mange andre når han dokumenterer sykefraværstatistikker hvor «helse og sosial» troner på toppen. Selv om han holder det åpent at hjelpere lettere kan smittes av forkjølelse og lignende, holder han en knapp på at det ligger en viss helserisiko i å jobbe med andres lidelse (s.140). Samtidig er Isdal kritisk til forskningen på området, både nasjonalt og internasjonalt. Han hevder det er en del feiltolkning i materialet. En påstand som han vil til livs etter gjennomgang av forskning og masteroppgaver, er at hjelpere som har mye empati, har større risiko for slitenhet og avmakt enn andre. Isdal mener at mange hjelpere ikke er bevisste nok, og derfor trækker feil. Det blandes mellom egne og den andres følelser. Høy involvering og empati hos hjelpere, kan være overidentifisering. Han utelukker heller ikke problemer med grensesetting eller manglende evner til å si nei. Isdal skisserer at utbrenthet hos hjelpere tvert om kan skyldes redusert evne til empati. Han viser blant annet til Holm (1995, 2003) som har funnet at høy empati og involvering kan ha en beskyttende faktor mot utbrenthet.

4.7 Isolasjon i fengsel og TBO

Internasjonalt finnes det ulike definisjoner av begrepet isolasjon. Alle tar utgangspunkt i at isolasjonen er inngripende, alvorlig og et helsemessig skadelig tiltak. Det sentrale ved isolasjon er at innsatte holdes atskilt fra andre medinnsatte, og at meningsfull menneskelig kontakt reduseres til et minimum (Sivilombudsmannen, 2019, s. 16).

Storvik (2017) belyser at straffegjennomføringsloven i stor grad gir et spillerom for skjønnsutøvelse, noe som medfører at egne subjektive vurderinger legges til grunn for en avgjørelse (s. 63). I forhold til den store ubalansen i maktrollen mellom fengselsbetjent og innsatt, vil det etter vår oppfatning være viktig å se på om skjønnsutøvelsen kan bedres med en TBO tilnærming. Alternativet kan nemlig få store konsekvenser for den enkelte innsatte.

Funn i studier som er gjort av Lundeberg & Mjåland (2019) viser at individuelle forskjeller i avgjørelser fikk alvorlige konsekvenser for den enkeltes soningsforhold. Like saker med ulike konsekvenser som ble opplevd som urimelig, ettersom det i mange tilfeller førte til negative konsekvenser som strengere soningsforhold, permisjonsnekt, utelukkelse fra fellesskapet eller overføring til høyere sikkerhetsnivå (s. 301). Etter vårt syn kan det være for vide rammer i skjønnsutøvelsen, og at forfatterne funn er i tråd med hverdagen slik den er. Innsatte er på sett og vis prisgitt tjenestepersonen han eller hun blir møtt med den dagen i celledøren. Det kan være uforutsigbart for den innsatte om rettsikkerheten hviler på den ansattes interesse og tilnærming. Det til tross for en struktur på papiret, og i utgangspunktet forutsigbart med tanke på rutinene i seg selv.

På en annen side kan disse rutinene være nødvendige ved at de er forutsigbare og sikrer en god struktur med rutiner som ved for eksempel tider for frokost, trening, jobb, skole med mer. Det kan være den enkelte tilsatte som kan skape en ubalanse i den forutsigbare hverdagen. Vi tror ikke det er uten grunn at innsatte spør «er det deg som kommer på jobb i morgen tidlig, eller kan du sjekke hvem som jobber». Vi har flere ganger reflektert over dette og funnet at det kan ha sammenheng med hva innsatte kan vente seg, og søker forutsigbarheten i hvordan de skal kunne forholde seg når celledøren går opp den morgenen og hvordan dagen kan bli. Er vi bevisst nok egen atferd og påvirkningen den kan gi overfor traumatiserte? TBO kan gi innsikt om både kognitive og refleksive prosesser som gjør at en tenker ut over refleksjonen. Det kan ikke understrekes nok.

Hagen et al. (2016) uttrykker at det er fordeler for personer som har komplekse traumer, at hverdagen i fengselet preges av en stor grad av forutsigbarhet og rutiner. Disse menneskene har ofte levd i en tilværelse som kan ha vært preget av en stor grad av uforutsigbarhet (s. 15). Vår mulige ubetenksomme tilnærming vil i så måte kunne bidra negativt til innsattes frustrasjon i en allerede pressituasjon med frihetsberøvelsen og motmakt-avmakts utfordringer.

Ethvert tiltak vi kan gjøre for å bedre denne situasjonen og eller ved å redusere reaksjons- eller isolasjonen som kan medføre en retraumatisering på bakgrunn av en TBO tilnærming vil bidra i riktig retning. Sivilombudsmannen (SOM) sin særskilte melding er sterk kost. Tap av autonomi og stort tap av kontroll kan medføre en retraumatisering og en forverring av traumelidelser eller andre psykiske lidelser (s.29). Videre funn tyder på at det for lav *kunnskap* om innsattes mulige krigs-, tortur- og annen traumebakgrunn» (s. 57). Videre presiserer sivilombudsmannen (2018/2019) at et av hovedfunnene er lav *bevissthet* om sårbare

innsatte i mange fengsler med tanke på krigs- eller annen traumebakgrunn, lav alder blant innsatte og store psykiske helseutfordringer. Fengslenes gradvise opptrapping av sikkerhetstiltak som en konsekvens av uønsket atferd ser også ut til å fungere svært dårlig (s. 59). Sivilombudsmannen påpeker samtidig at der kontroll blir en overordnet prioritet, er det økt risiko for at det vokser frem holdninger blant ansatte om at tvang og maktbruk er normalt og nødvendig (Hammer, 2020).

I stadig økende grad møter vi mennesker i fengsel med PTSD eller den komplekse varianten av PTSD som forklart under punkt. 3.2. I noen tilfeller kan det være utfordrende å få kontakt med innsatte som kan sitte apatisk i et hjørne, eller med hendene foldet mot hodet med bevegelser frem og tilbake som i en slags apatisk tilstand. Det som et tegn på noe vi kan oppleve som økte stressreaksjoner som kan gi utslag ved tanker, følelser eller kroppslige reaksjoner. Det ved for eksempel å oppleve hendelsen igjen som i en vond drøm. Vi har i disse situasjonene gjort oss til kjenne og uttalt at «Du er nå i Bakkegrenda fengsel, det er den 1. september 2020 og klokken er 0900. Det er bare oss her og du er trygg.» Vi har i etterkant forstått at det var reguleringsstøtte vi gav innsatte ved en underaktivering.

Thommessen & Neumann (2019) presiserer at vi som hjelpere må se på våre holdninger, oss selv, og våre egne reaksjonsmønstre. Det som både *problemet* og som en del av *løsningen*. Ingen kan *skyld* på den innsatte for at vedkommende ble sint. «Han gjorde meg ganske trekt». Det som skjedde, var at vi mistet kontroll på egne emosjoner. Vi som hjelpere må derfor klare å regulere egne traume- og stressreaksjoner og lytte til egne kroppslige fornemmelser og tolerere det som skjer i våre følelser (s. 41). Samtidig opplever vi at fengselsbetjenten også bare er «mennesker» til tross for profesjonaliteten. Det vil være naturlig å bemerke at innsatte også må forplikte seg i relasjonen ved en gjensidighet i relasjonen og under en dialog. Det til tross for det asymmetriske forholdet i relasjonen mellom betjent og innsatt. Begge må ville.

Rosenqvist (2019) taler for at tjenestemenn har *stor erfaring* med, og kunnskap om blant annet dyssosial personlighetsforstyrrelse. Denne er hyppigst utbredt blant innsatte. Rigide ordensregler eksisterer i anstalter for nettopp å ikke gi innsatte for stort spillerom (s. 220). Vi opplever at innsatte ofte har savnet strengere regler, grensesetting og omsorg i oppveksten i form av innetider og at foreldre bryr seg. Det kan være mye god omsorg i en streng pekefinger. TBO fokuserer på nettopp dette savnet som de har hatt, ved å gi den reguleringsstøtten de ikke har fått eller trengt som barn.

KDI presiserer at «bruken av isolasjon må også ses i sammenheng med at flere innsatte i norske fengsler har sammensatte utfordringer og behov for psykiatrisk bistand». (KDI, 2019, s. 39). Vi opplever at det er et paradoks at innsatte sitter igjen med et minimumskrav på to timer med meningsfylt menneskelig kontakt til alle isolerte. Vel viten om konsekvensene av isolasjonen og traumereaksjonene som kan oppstå under disse omstendighetene. Vi viser med stolthet frem medaljens forside og promoterer Halden og Bastøy fengsel i ulike sammenhenger til andre land som ønsker å strekke seg mot Norge. Land som eksempelvis USA ser hen til våre idealer hvor humanisme, autonomi (selvråderett) og god fangebehandling er i sentrum. Det anerkjente Time Magazine beskriver høysikkerhetsfengselet Halden som «verdens mest humane fengsel» hvor «det lukter sorbet» i istedenfor at luften er fylt av svette og urin som i amerikanske fengsler (Heyerdahl, 2010). Men vår erfaring på dagbasis viser ingen slik glorifisert tilnærming på innsiden av murene. Ustrakt bruk av isolasjon og varetektsbruk med restriksjoner fra politiet er daglige utfordringer vi står i hver dag og må forholde oss til. Det i form av smerteuttrykk som kutting og selvsykning som et resultat av psykisk lidelse og isolasjon. Innsatte vil i perioder være utenfor nedre del av toleransevinduet sitt. TBO kan medvirke til å dempe trykket eller belastningene noe i hverdagen ved blant annet stabiliseringsarbeid. Belastningen er størst i høysikkerhetsfengsel og normaliseres mer under resosialiseringsprosessen i fengsler med lavere sikkerhet.

Nordanger (2014) påpeker at forskning viser at «tilgangen på sosial støtte etter traumatiske hendelser, eller *opplevelsen* av å bli støttet av andre, kan ha like stor betydning for hvordan personen klarer seg på sikt som det de faktisk har vært utsatt for». Det å bli stående alene og føle seg isolert etter en traumatisk hendelse er en av de største risikofaktorene for utviklingen av posttraumatiske vansker (s. 44). Slike situasjoner oppleves i flere tilfeller å kunne handle om makt, posisjonering og oppbrukte eskaleringstiltak fra oss ansatte som er irreversible. I tillegg til mangel på kunnskap som egenregulering i lys av TBO. Det aktualiserer viktigheten av å rette søkelyset mot arbeidskulturen og belastningene vi kan stå i.

4.8 TBO med søkelys på arbeidskultur og belastninger

Westrheim & Eide (2019) hevder at arbeidsmiljøet som utvikler seg på arbeidsplassen og hvordan omsorgsoppgaver løses, spiller en vesentlig rolle (s. 146). Arbeidskulturen er en vesentlig del av hvordan arbeidsmiljøet er og utvikler seg eller stagnerer. Kulturen kan ha en tendens til å få en dynamikk i gruppen som anerkjenner ytringer som «jeg fortalte ham hvor

skapet skulle stå» eller «nå fikk jeg satt ham virkelig på plass». Det kan ha sammenheng med at slike ytringer kan legitimere og eller rettferdiggjøre egne handlinger senere når en opptrer på denne måten, samt at en kan få aksept og anerkjennelse som «der og da» kan føles godt. I ettertid kan vi se at det som i praksis skjedde var det motsatte av profesjonaliteten i tjenesteutførelsen, ved å være utenfor toleransevinduet sitt og ikke være regulert. Det kan igjen handle om en mulig ukultur, en form for «cowboykultur» med fremtredende holdninger eller mangel på kunnskap.

Spørsmålet en da bør stille seg kan være, «hvis jeg som tilsatt til stadighet kommer ut av mitt eget toleransevindu basert på mitt følelsesliv eller mangel på regulering, vil det da være riktig å til stadighet la det gå utover den innsatte»? Vi må etterstrebe og reflektere før vi handler og før situasjonen har skjedd og påta oss ansvar i relasjonen. Når man har avreagert i form av ytringer, sinne eller på andre måter, har man handlet på refleks og ikke reflektert. Om det har skjedd bør man beklage seg i etterkant for å fortsatt sikre en så god relasjon som mulig.

Nevnte tidligere eksempler fra arbeidshverdagen kan ha flere utviklingspunkter og på flere plan. Vi kan ha å gjøre med «det nye» og «det eksisterende» i form av både tidligere forankret og ny kunnskap, men også en mulig ukultur, en mindre god kultur og vane med ytringer som «det er slik vi gjør det her hos oss». Her snakker vi om en organisasjonskultur som Christensen et al. (2009) definerer som *uformelle normer og verdier* som vokser frem og som vil ha betydning for livet i eksempelvis fengselet (s. 52). Organisasjonskulturen «sitter i veggene» og de ansatte lærer noe *om, og sosialiseres til* etter en stund i organisasjonen. På den ene siden blir det hevdet av sterke institusjonelle trekk sikrer individer mot maktmisbruk. På den andre siden er det lang forskningstradisjon med utgangspunktet i «tette samfunn», som hevdes å være institusjoner med *for* sterke institusjonelle trekk som i fengsler. Slike sterke institusjoner kan være ofre for «moral capture». Det kan skape innadvendte, rigide organisasjoner som tenker mest på seg selv (s. 71).

Videre forklarer Christensen et al. (2009) at offentlige organisasjoner som er institusjonaliserte, representerer et sett kulturelle og uformelle normer som ofte er et komplekst innslag av ulike subkulturer. Man må balansere ulike hensyn som faglig uavhengighet, nøytralitet og lojalitet i rollen som fengselsbetjent (s. 72).

Vi kan legge til grunn en betjentgruppe hvor de fleste har mellom 10 og 30 års erfaring i kriminalomsorgen. De er videre et tverrsnitt av befolkningen i tråd med rekrutteringsnormen til kriminalomsorgens utdanningscenter (KRUS). En kollega av ovennevnte kaliberet fortalte at han hadde arbeidet mange år i industrien før han begynte i kriminalomsorgen etter

finanskrisen. Han tar til orde for «smusstillegg», som ble gitt i kroner og øre. Men hva med meg selv nå, jeg burde få et «mentalt smusstillegg» sier han om utfordringene han står i med innsatte på daglig basis. Det kan være betegnende for den mulige «nye hverdagsnormen».

Isdal (2018) poengterer i likhet med fengselsbetjentens billedlige metafor, at lidelse påvirker oss ved at vi blir emosjonelt berørt og *aktivert* fysiologisk (kroppslig) som i *fight/flight* eller *freeze* reaksjoner i møter med andre menneskers lidelse (s. 104). Babette Rotschild (2006) gjengitt i Isdal er den som er viet størst plass i arbeidet med de kroppslige konsekvensene av hjelpearbeid. Hun er tydelig når hun uttaler at arbeid med menneskers lidelse og traumer fører til en kroppslig *aktivering* i et omfang som vil medføre helserisiko. En kronisk overaktivering kan skje om man ikke får koblet av eller redusert spenningene ved sterke inntrykk og aktivering (s. 104, 105). En bieffekt av dette kan medføre det Isdal (2018) viser til i flere ulike studier med ulike definisjoner og begreper som compassion fatigue (medfølelsens pris), vikarierende traumatisering, sekundærtraumatisering og utbrenthet (s. 131). Han legger samtidig vekt på at man ikke bør sykeliggjøre det som bør betraktes som «normale reaksjoner på belastende situasjoner eller betingelser» (s. 120).

Aanensen (2021) er fengselsbetjent med solid erfaring i over 30 år. Han forteller i en artikkel i fri fagbevegelse publisert den 23.9.21 at han begynner å «kjenne på belastningene av å stå i en jobb som krever at du alltid er beredt». Den uforutsigbare hverdagen sliter på psyken ved alltid å være på vakt. Videre uttaler han at yrket har blitt mer belastende nå enn før basert på at flere soner ute i samfunnet. «Det er flere med psykiske plager og traumer i fengselet nå» utdyper han. Når innsatte kommer i fengsel og blir låst inne, medfører det stress og reaktivering av traumer sier fengselsbetjenten (Aanensen, 2021). Kan det da være slik at en TBO tilnærming og kompetanseheving kan redusere disse belastningene i arbeidet?

På en annen side kan en TBO tilnærming ha en noe høy pris og medføre undertrykte følelser hos den enkelte fengselsbetjent. Det i form av at en tar imot mange smerteuttrykk, sinne og frustrasjon fra innsatte. Det med tanke på «å ta imot og ta imot» uten å mulig få ventilert disse uttrykkene. Når en skal jobbe stabiliserende i TBO, så vil det gjøre noe med oss. Da kan det være viktig å ha ulike arenaer for samhandling for å gi disse følelsesuttrykkene en stemme.

Vaktbokshumor, som er en noe spesiell form for en noe mørk internhumor, kan være et virkemiddel for å avregere. Det å ha en litt uformell tone ansatte imellom til de sterke og daglige møtene med innsatte. Dette understøttes av Crawley (2004) som har sammenlignet fengselsbetjentens arbeid med medisinsk personell, brannmenn eller ambulanspersonell. Det har sammenheng med tidvis ubehagelige og skremmende oppgaver med nødlidende individer.

Hun hevder fengselsbetjenter benytter humor og strategier for de-personalisering (fangene er «kropper» som skal telles) og retorikk om mestring og løsrivelse (ikke komme for nær fanger som en yrkesmessig norm). Det som en mestringsstrategi. Uniformen gir mental forberedelse til aktuelle oppgaver hvor uniformen også gir psykologisk beskyttelse som kan legitimere (rettferdiggjøre) visse handlinger som visitasjon, «mer tillat». Humoren spiller en betydelig rolle i arbeidslivet til fengselsbetjenter og brukes som en strategi for å formidle, skjule eller uttrykke følelser (s. 14, 15). Det kan indikere at TBO kan være fordelaktig ved at trygghet og reguleringsstøtte for innsatte og fengselsbetjenter kan medvirke til å dempe disse mestringsstrategiene, og de-personaliseringen ved å rive ned «veggen» imellom god samhandling fra det som mange fengselsbetjenter opplever som «en profesjonell distanse».

Den humoren som Crawley (2004) og som vi belyser er palliativ (lindrende) og kan benyttes i situasjoner som kan være både tragiske og sjokkerende som en «kutting» eller ved et selvmord. Humoren setter ting i perspektiv og gjenoppretter den sosiale virkeligheten. Det kan være nøytraliserende og gjør frykt for døden og følelser utholdelige i det daglige (s. 16). Det aktualiserer oppfølgingen som bør gis etter hendelser med henblikk på TBO.

4.9 Oppfølging etter hendelser med henblikk på TBO

Etter en hendelse avhengig av omfang og alvorlighetsgrad, kan arbeidsgiver følge opp ansatte på ulike måter. Bråten (2011) beskriver i sin håndbok i konflikthåndtering at situasjoner som krever mindre grad av oppfølging kalles en *taktisk debrief*. Det er en faglig gjennomgang av hendelsen av en leder hvor møtet holdes så tidlig som mulig, hver og en forteller sin opplevelse og man bør ha toleranse for motstridende informasjon. En *defusing* (innen 8 timer etter hendelsen), vil kvalifisere til en umiddelbar støttesamtale hvor målet er å redusere naturlige reaksjoner og normalisere situasjonen. Kollegastøtte vil være sentralt med søkelys på fakta, følelser og fremtid (s. 146). Den siste formen er mindre benyttet i kriminalomsorgen som tar for seg en *psykologisk debrief* (24-72 timer etter hendelsen). Den utføres av kompetent fagperson hvor en går dypere inn i hendelsen og reaksjoner (s. 148). Det gis i disse tilfellene anledning til å få oppfølging faglig via bedriftshelsetjenesten for kriminalomsorgen sin del.

Avslutningsvis deles noen interessante betraktninger rundt artikkelen «Slik gir du psykologisk førstehjelp» ved psykolog og politioverbetjent Ramstad. Han fremmer begrepet *kognitiv vaksine* innenfor oppfølgingssamtalene debrief, defuse, avlastningssamtale og støttesamtale.

Formålet med disse samtalene er å begrense mentale senskader hos noen som har opplevd noe vondt og vanskelig. Han viser til forskning som har ført frem til en «kognitiv vaksine» for å redusere flashback-minner etter kritiske hendelser. Det viser seg at hjernen har selektive ressurser med begrenset kapasitet. Inntil seks timer etter hendelsen foregår det en grovprosessering av inntrykk, noe som gjør minnene smidige og påvirkbare. Dette kan utnyttes ved å forstyrre lagringsfasen, slik at de blir mindre tilgjengelige. Barn som for eksempel får en leke oppgave etter hendelse, kan ha vanskelig for å huske det traumatiske, fordi de fikk noe annet å tenke på rett etter hendelsen (Ramstad, 2021).

I denne forståelse bør en unngå å snakke utdypende om følelser rett etter hendelse. Fokuset i oppfølgingen bør være rettet mot å trygge og berolige, og snakke om rekkefølge og andre objektive fakta, slik vi gjør det i dag. Søvn er også minnekonsoliderende, gjennom lagring av informasjon og inntrykk, og man bør ifølge Ramstad unngå å sove inntil seks timer etter hendelsen (Ramstad, 2021).

I opplæringen i kriminalomsorgen har det frem til nå ikke vært tema å blokkere for sterke følelser, og flere studier må gjøres. Men dette kan i det minste tyde at en ikke må frata mennesker muligheten til å blokkere vonde opplevelser de første timene etter en hendelse.

5.0 Avslutning

Vi har i denne oppgaven gjort rede for det teoretiske grunnlaget som bygger på utviklingspsykologi, hjerne- og nevrovitenskap. Det var nødvendig både for å kunne skrive frem oppgave om forståelsen, men ikke minst for å ha et grunnlag for å tilnærme seg i egen praksis. Det er tenkt ut fra en ramme om hva en god kollega må vite om før vedkommende begir seg i kast med tilnærmingen. Begrepene er redegjort for i litteraturgjennomgangen, mens andre litterære bidrag er presentert underveis. Vendingen «fra refleks til refleksjon» var i utgangspunktet et bilde på den ansattes bruk av seg og sin fagperson, og at det følger mye overveielse og ansvar i arbeidet med innsatte, og spesielt traumeutsatte. For å vite hvordan en unngår å forårsake potensielle eskaleringer eller unødvendige nederlag og avmaktssituasjoner, spesielt for traumeutsatte mennesker, er det nødvendig både for den innsatte og den ansatte å ha kunnskap om temaet. En må videre forvente å kunne fornemme hva som skjer i situasjonen, og kunne ta et skritt tilbake for å gjøre refleksjoner og vurderinger som forebygger retraumatiseringer.

Mange forventninger retter seg mot omsorgspersonen. Samtidig handler litteraturen først og fremst om «pasienten», «klienten» og den innsatte. Det ga oss liv til å peke fingeren innover i stedet for utover som andre har gjort, selv om vi skjønnte at det ville bli krevende. Vi har sett p oss selv og vår egen praksis.

Vi både visste og har kjent på kroppen at forekomsten av psykiske lidelser blant innsatte var høy. Etter som vi satte oss inn i tallene, åpnet det seg en liten avgrunn mellom vår antakelse og det dokumenterte omfanget av lidelser og adferdsforstyrrelser. Omfanget av traumeutsatte vet man ikke helt. Kartlegging av traumer har vært mangelfullt, men en kan anta høye mørketall ut fra registrerte tall om vold og overgrep i oppvekst. Kritikkk fra sivilombudet retter søkelyset på manglende oppfølging, forståelse og bevissthet blant ansatte om psykiske lidelser og traumer, spesielt knytte til isolasjon og mellommenneskelig kontakt. Et punkt om isolasjon er viet dette.

Medaljens bakside i dette yrket er slitasje og utbrenthet. Vi mene TBO er en egnet tilnærmingsform for å forebygge dette. Det behøves uansett verktøyer for å styrke oppfølgingen, og vi mener at traumebevisst omsorg må innlemmes i utdanning og i øvelsesaktiviteten i fengslene som et bidrag i dette.

Tilnærmingen traumebevisst omsorg er ingen omstridt eller betenkelig tilnærming på noen måte. TBO kan ikke skade noen, og ingen har vondt av å bli møtt på den vonde følelsen som ligger under adferden, og som skjedde i perioden som skulle være de trygge barneår.

Litteraturliste

- Aanesen, O. (2021, 23.06.2021). Alltid på vakt. *Kroppen og arbeidslivet*. (LO-Aktuelt, Intervjuer) LO Media. Hentet fra <https://frifagbevegelse.no/loaktuelt/ole-martin-kan-aldri-ta-fri-pa-vakt-i-fengselet--det-er-den-konstante-arvakenheten-som-sliter-mest-6.469.818505.144648b645>
- Anstorp, T. (2014). "Tryggere Terapeuter" - et traumefaglig kompetanseprogram for spesialisthelsetjensten. I T. Anstorp, & K. Benum (Red.), *Traumebehandling - komplekse traumelidelser og dissosiasjon*. Universitetsforlaget.
- Anstorp, T., & Benum, K. (Red.). (2014). *Traumebehandling; komplekse traumelidelser og dissosiasjon*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Bang, H. (2013). Organisasjonskultur; en begrepsavklaring. *Psykologtidsskriftet.no*. Hentet fra <https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2013/04/organisasjonskultur-en-begrepsavklaring>
- Bath, H. (2008). The three pillars of trauma-informed care. *Reclaiming Children and youth*, 17(3). Hentet September 17, 2021 fra

- <https://elevhalsan.uppsala.se/globalassets/elevhalsan/dokument/psykologhandlingar/trauma-informed-care.pdf>
- Bath, H. (2015). The tree pillars of traumawise care; healing in the other 23 hours(1) . Hentet fra https://www.traumebevisst.no/kompetanseutvikling/filer/23_4_Bath3pillars.pdf
- Benum, K. (2014). Traumeforståelse i arbeid med vold og aggresjon. I T. Anstorp, & K. Benum (Red.), *Traumebehandling- komplekse traumelidelser og dissosiasjon* (ss. 214-224). Univeritetsforlaget.
- Bergheim, B., Skotte, P. S., Neumann, C. B., & Rugkåsa, M. (2018). *Samarbeid og innsikt: En innføring i prosjektbasert læring*. Bergen: Fagbokforlaget [Kap. 1-4 (50 s.)].
- Bråten, O. A. (2011). *Håndbok i konflikthåndtering- forebygging av trakkasering, trusler og vold*. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS - Norwegian Acamedic Press.
- Christensen, T., Læg Reid, P., Roness, P., & Røvik, K. A. (2009). *Organisasjonsteori for offentlig sektor*. Oslo: Univeritetsforlaget.
- Cramer, V. (2014). *Forekomst av psykiske lidelser blant domfelte i norske fengsler*. Oslo: Oslo Univeritetssykehus HF Ullevål, Helse Sør-Øst, Kompetansesenterets prosjektrapport 2014-1. Hentet fra https://sifer.no/wp-content/uploads/2019/08/46899_Rapport_utkast_10.pdf
- Crawley, E. (2004). *Emotion and Performance: Prison Officers and the Presentation of self in prisons*. Manchester: Univerity of Salford .
doi:<http://dx.doi.org/10.1177/1462474504046121>
- Dalland, O. (2013). *Profesjonsutdanning og dannelse: Bacheloroppgavens muligheter*. Gyldendal akademisk.[Kap. 1, 6, 7 (56 s.9)].
- Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving. (7.utg.) (7. utg.)*. Gyldendal akademisk. [Kap. 1-3, 7-10, 12-13, (157 s.)].
- Direktoratet for e-helse. (u.d.). *Kodeverket ICD-10 (og ICD11)*. Hentet September 18, 2021 fra Direktoratet for e-helse: <https://finnkode.ehelse.no/#icd10/0/0/0/2613495>
- Direktoratet for høyere utdanning og kompetanse. (u.d.). Hentet Oktober 12, 2021 fra Utdanning.no - offentlig og kvalitetssikret: <https://utdanning.no/utdanning/krus.no/fengselsbetjentutdanning>
- Egeland, K., Ensjø, M., Laukvik, E. H., Peters, N., Babaii, A., & Bækkelund, H. (2019). Nytt kartleggingsverktøy for traumer. *Den norske legeförening*.
doi:10.4045/tidsskr.19.0161
- Eide, H. K., & Kronstad, M. (2019). Kunnskapsgrunlaget i fengselsbetjentenes profesjonalitet. I K. G. Westrheim, & H. K. Eide (Red.), *Kunnskapsbasert straffegjennomføring i kriminalomsoren i Norge* (ss. 108-122). Bergen, Fagbokforlaget.
- Fersnes, G. (2014). En veiledning som hjelper nybegynneren. I T. Anstorp, & K. Benum (Red.), *Traumebehandling- komplekse traumelidelser og dissosiasjon*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Grimen, H., & Molander, A. (2008). *Skjønn og profesjon*. (L. I. Terum, Red.) Oslo: Universitetsforlaget.
- Hagen, M. B. (2016). Traumebevisst miljøterapi. I M. B. Hagen, A. Barbosa Da Silva, & M. Thelle (Red.), *Traumebevisst omsorg i psykisk helsearbeid* (ss. 27-43). Universitetsforlaget.
- Hagen, M., Barbosa De Silva, A., & Thelle, M. (Red.). (2016). *Traumebevisst omsorg i psykisk helsearbeid - fra et tilknytningsteoretisk perspektiv*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Halvorsen, E., Khawaja, N., & Storvik, B. L. (2019). *Rapportlære for kriminalomsorgen*. Bergen: Fagbokforlaget.

- Hammer, K. (2020, mars 16). *Svikter de mest sårbare - kriminalomsorgen vektlegger for dårlig kunnskap om innsates traumer*. Hentet fra www.dagsavisen.no: <https://www.dagsavisen.no/debatt/2020/03/16/svikter-de-mest-sarbare/>
- Hammerlin, Y. (2021). *Hard mot de harde, myk mot de myke*. Oslo: Univeritetsforlaget.
- Hart, S. (2020). *Fra interaksjon til relasjon*. Hentet fra www.rvts.no: <https://rvtssor.no/aktuelt/310/fra-interaksjon-til-relasjon/>
- Heyerdahl, N. (2010). Time Magazine: - Dette er verdens mest humane fengsel. www.aftenposten.no. Hentet November 12, 2021 fra <https://www.aftenposten.no/norge/i/0KzxG/time-magazine-dette-er-verdens-mest-humane-fengsel>
- Hjellnes, S. (2006). Totale trekk ved fengsel og fengsling. I E. Larsen (Red.), *Fengslet som endringsarena*. Kriminalomsorgens utdanningscenter KRUS.
- Isdal, P. (2018). *Smittet av vold. Om sekundærtraumatisering, compassion fatigue og utbrenthet i hjelpeyrkene (2. opplag)*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Jepsen, E. K. (2020). *Steg mot et trygt fotfeste*. Hentet fra Modum bad: https://www.modum-bad.no/wp-content/uploads/2020/08/Steg-mot-et-trygt-forfeste-i-n%C3%A5tid_Ellen-Jepsen.pdf
- Jørgensen, T. W., & Steinkopf, H. (2013). *Traumebevisst omsorg. Fosterhjemskontakt, 1, 10-17*. Hentet fra www.rvtsor.no.
- Kriminalomsorgen. (2019). *Tiltaksplan for forebygging av isolasjon i kriminalomsorgen*.
- Kriminalomsorgen. (2019). *Tiltaksplan for forebygging av isolasjon i kriminalomsorgen*. Hentet fra <https://www.kriminalomsorgen.no/statistikk-og-publikasjoner.518716.no.html>
- Kriminalomsorgen. (2020). *Etiske retningslinjer for statstjenesten: Med tillegg og kommentarer knyttet til kriminalomsorgens virksomhet*. Hentet fra <https://www.kriminalomsorgen.no/retningslinjer.237912.no.html>
- Kriminalomsorgen. (2021). *Virksomhetsstrategi for kriminalomsorgen (2021-2026)*. Hentet fra <https://www.kriminalomsorgen.no/virksomhetsstrategi.549866.no.html>
- Lillevik, O. G., & Øien, L. (2014). *Miljøterapeutisk arbeid i møte med vold og aggresjon*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Lundeberg, I., & Mjåland, K. (2019). Rus, roller og skjønn. I K. G. Westrheim, & H. K. Eide (Red.), *Kunnskapsbasert straffegjennomføring i kriminalomsorgen i Norge*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Meld. St. 39. (2020-2021). *Kriminalomsorgsmeldingen - fremtidens kriminalomsorg og straffegjennomføring*. Oslo: Justis- og beredskapsdepartementet.
- Mellin-Olsen, B., & Hydle, I. (2019). Ungdomsenheten Vest, Bjørgvin fengsel. Forskningserfaringer fra praksis. I K. G. Westrheim, & H. K. Eide (Red.), *Kunnskapsbasert straffegjennomføring i kriminalomsorgen Norge* (ss. 181-205). Bergen: Fagbokforlaget.
- Michalopoulos, I. (2012). *Stabilisering - det viktigste leddet i traumebehandling*. Hentet fra www.psykologtidsskriftet.no: <https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2012/07/stabilisering-det-viktigste-leddet-i-traumebehandling>
- Nordanger, D. (2014). Nevrobiologi som veiviser for traumearbeid. I T. Anstorp, & K. Benum (Red.), *Traumebehandling - komplekse trumelidelser og dissosiasjon*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Nordanger, D. Ø., & Braarud, H. C. (2017). *Utviklingstraumer*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Norsk Helseinformatikk. (u.d.). Hentet Oktober 17, 2021 fra Kroppen vår/reflekser: <https://nhi.no/kroppen-var/funksjoner/reflekser/>

- NOU 2012: 5. (2012). *Bedre beskyttelse av barns utvikling— Ekspertutvalgets utredning om det biologiske prinsipp i barnevernet*. Hentet fra Barne- og familiedepartementet : https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2012-5/id671400/?q=autoregulering&ch=19#match_0
- Pettersen, R. (2016). *Oppgaveskrivingens ABC: Veileder og førstehjelp for bachelorstudenter (2.utg.)*. Univeritetsforlaget [192 s.].
- Ramstad, H. S. (2021, Oktober 18). *Slik gir du psykologisk førstehjelp*. Hentet fra <https://www.politiforum.no/politisinnet/slik-gir-du-psykologisk-forstehjelp/218280>
- Repstad, P. (2004). *Sosiologiske perspektiver for helse- og sosialfag*. Oslo: Univeritetsforlaget.
- Revoll, M. K. (2014). *Innsattes levekår før, under og etter soning*. Rappoort 2015/47. Statistisk sentralbyrå.
- Rosenqvist, R. (2019). Ivaretagelse og oppfølging av innsatte med psykiske lidelser. I K. G. Westrheim, & H. K. Eide (Red.), *Kunnskapsbasert straffegjennomføring i kriminalomsorgen i Norge* (ss. 206-222). Bergen: Fagbokforlaget.
- Ruppert, F. (2020). *Forstå dine sår i sjelen. Traumer, tilknytning og familiekonstellasjoner*. (O. Gorseth, Overs.) Oslo: Flux forlag AS.
- Sivilombudsmannen. (2016). Hentet fra <https://www.sivilombudet.no/wp-content/uploads/2017/04/A%CC%8Arsmelding-for-Sivilombudsmannens->
- Sivilombudsmannen. (2019). *SOM_Særskilt melding dokument 4:3 (2018/2019)*. Hentet fra www.sivilombudet.no: https://www.sivilombudet.no/wp-content/uploads/2019/06/SOM_S%C3%A6rskilt-melding_WEB.pdf
- St. meld nr. 37. (2007-2008). *Straff som virker- mindre kriminalitet - tryggere smfunn*. Oslo: Det kongelig justis- og politidepartment.
- Storvik, B. L. (2019). *Straffegjennomføring (3.utgave)*. Oslo: Cappelen Damm AS.
- Straffegjennomføringsloven. (2001). Lov om gjennomføring av straff mv. *LOV-2001-05-18-21*. Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2001-05-18-21>
- Støren, T., & Utgarden, R. (2014). Stabiliseringsarbeid i gruppe. Erfaringer fra Modum Bads traumepolitikk i Oslo. I T. Anstorp, & K. Benum (Red.), *Traumebehandling - komplekse traumlidelser og dissosiasjon* (ss. 125-162). Oslo: Univeritetsforlaget.
- Thelle, M. (2016). Diagnostiser og behandling. I M. Hagen, A. Barbosa Da Silva, & M. Thelle (Red.), *Traumebevisst omsorg i psykisk helsearbeid* (ss. 101-1221). Universitetsforlaget.
- Thommesen, C. S., & Neumann, C. (2019). *Gode hjelpere kjenner seg selv*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Traumeforståelse. (u.d.). Hentet Oktober 15, 2021 fra Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS): <https://www.traumebevisst.no/edukasjon/traumeforstaelse.php>
- Triggerdagbok_2. (u.d.). Hentet November 13, 2021 fra Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS): https://www.traumebevisst.no/edukasjon/filer/triggere_og_traumeminner_v2.pdf
- Westrheim, K. G., & Eide, H. K. (2019). Fængselsetjentens rolle i oppfølging av utdannings- og opplæringstilbud til innsatte. I K. G. Westrheim, & H. K. Eide (Red.), *Kunnskapsbasert straffegjennomføring i kriminalomsorgen i Norge*. Bergen: Fagbokforlaget.

Vedlegg

Selvvalgt litteraturliste KRUS 3900

Forfatter(e)	Tittel	Forlag / Tidsskrift	År	Kapiteler / Sider	Antall sider
Anstorp, T., & Benum, K.	Traumebehandling: komplekse traumelidelser og dissosiasjon.	Universitetsforlaget.	2014	Kap. 1-4, 7, 9, 12.	124 s.
Bråten, O. A	Håndbok i konflikthåndtering. Forebygging av trakassering, trusler og vold (2. utg.).	Høgskoleforlaget. Norwegian academic press.	2011	Kap. 1, 3.	61 s.
Christensen, T., Lægrid, P., Roness, P. G., Røvik, K. A.	Organisasjonsteori for offentlig sektor (2. utg.).	Oslo: Universitetsforlaget.	2009	Kap. 2, 3.	41 s.
Cramer, V.	Forekomst av psykiske lidelser blant domfelte i norske fengsler.	Oslo Universitetssykehus HF Ullevål, Helse Sør-Øst, Kompetansesenterets prosjektrapport 1.	2014	Innh., Kap.1-5.	42 s.
Crawley, E. M.	Emotion and performance: prison officers and the presentation of self in prison.	USIR. University of Salford Manchester.	2004	32 s.	32 s.
Hagen, M.B., Da Silva, A. B. & Thelle, M., I.	Traumebevisst omsorg i psykisk helsearbeid – fra et tilknytningsteoretisk perspektiv.	Universitetsforlaget.	2016	Innledn., Kap. 1, 6, 10.	83 s.
Isdal, P.	Smittet av vold. Om sekundærtraumatisering, compassion fatigue og utbrenthet i hjelpeyrkene (2. oppl.).	Fagbokforlaget.	2018	Kap. 2, 4,5, 7.	81 s.
Lillevik, O. G., & Øien, L.	Miljøterapeutisk arbeid i møte med vold og aggresjon (1. utg.).	Gyldendal Norsk Forlag AS.	2014	Kap. 2, 4, 6.	90 s.
Nordanger, D., & Braarud, H.	Utviklingsstraumer: Regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi.	Fagbokforlaget.	2017	Kap. 2, 4, 8.	63 s.
Storvik, B. L.	Straffegjennomføring (3 utg.).	Cappelen Damm Akademisk.	2017	Kap. 2.	76 s.
Thommessen, C. S., & Neumann, C. B.	Gode hjelpere kjenner seg selv. Traumebevisst omsorg i arbeid med barn og unge (1. utg.).	Cappelen Damm AS.	2019	Innledn., Kap. 1-2, 5-6.	59 s.
Westheim, K. G., &	Kunnskapsbasert straffegjennomføring i kriminalomsorgen i Norge.	Fagbokforlaget.	2019	Innledn. Kap, 10, 14.	56 s.

Eide, H. M. K.					
TOTAL:					808 s.

Metode litteraturliste KRUS 3900

Forfatter(e)	Tittel	Forlag / Tidsskrift	År	Kapiteler / Sider	Antall sider
Bergheim, B., Skotte, P. S., Neumann, C. B., & Rugkåsa, M.	Samarbeid og innsikt: en innføring i prosjektbasert læring.	Bergen: Fagbokforlaget.	2018	Kap. 1-4.	50 s.
Dalland, O.	Metode og oppgaveskriving (7. utg.).	Oslo: Gyldendal akademisk.	2020	Kap. 1-3, 7-10, 12- 13.	157 s.
Pettersen, R. C.	Oppgaveskrivingens ABC: veileder og førstehjelp for bachelorstudenten (2. utg.).	Oslo: Universitetsforlaget.	2016	Kap. 1-8.	192 s.
TOTAL:					399 s.