



Kriminalomsorgens høgskole
og utdanningscenter KRUS

Toleransevinduet i fengsel – en forståelsesramme

Bacheloroppgave

KRUS3900

Kandidatnummer: 163944

Kriminalomsorgens høgskole og utdanningscenter KRUS

Bachelorstudiet BA22V

Antall ord: 9474

Innhold

1.0 Innledning.....	3
1.1 Bakgrunn for valg av tema	3
1.2 Problemstilling.....	4
1.3 Oppgavens oppbygning	4
2.0 Metode.....	5
2.1 Førforståelse	5
2.2 Litteraturstudie som metode	6
2.3 Kildekritikk.....	6
3.0 Litteraturgjennomgang	7
3.1 Levekår og psykiske lidelser blant innsatte	7
3.2 Traumebevisst omsorg.....	8
3.3 Regulering og utviklingstraumer	8
3.4 Den tredelte hjernen og stressresponsystemet	9
3.5 Toleransevinduet – over- og underaktivering.....	10
3.6 Erfaringer med toleransevindumodellen	12
3.6.1 Toleransevinduet i normalpsykologisk kontekst i skolen	12
3.6.2 Traumekurs, nyttig kompetanseheving?	13
3.6.3 Toleransevinduet som rammeverk for en trygg institusjon	13
3.6.4 Toleransevinduet i kartlegging av rusproblematikk	14
3.7 Et kritisk blikk på TBO og toleransevinduet	14
4.0 Drøfting	15
4.1 Toleransevinduet i møte med innsatte	15
4.1.1 Innsatte med traumer.....	16
4.1.2 Innsatte med andre utfordringer	18
4.2 Toleransevinduet og fengselsbetjentes selvivaretagelse	20
4.3 Utfordringer og muligheter knyttet til toleransevinduet og TBO i fengsel	22
5.0 Oppsummering	24
Litteraturliste	25
Vedlegg selvvalgt litteraturliste	28

1.0 Innledning

Gjennomføring av straff handler ikke lenger om å låse inn mennesker. Kriminalomsorg i dag handler om å jobbe for å motvirke straffbare handlinger på en måte som også er betryggende for samfunnet. Straffen skal fremme tilpasning til samfunnet, legge til rette for at innsatte selv kan ta del i veien mot et lovlydig liv og tilby innhold i form av sysselsetting og fritidsaktiviteter (Straffegjennomføringsloven, 2001, §§2 og 3). Dette setter forventninger til innsatte om aktiv deltagelse i egen hverdag og legger føringer for hvordan fengselsbetjenter gjennomfører sitt arbeid. De innsatte er en gruppe mennesker med sammensatte utfordringer. De sitter varetektsfengslet eller gjennomfører straff, og bor på en institusjon som begrenser deres adgang til frihet og kontakt med samfunnet utenfor. De er marginaliserte og har utfordringer knyttet til blant annet psykisk helse, rusproblematikk, somatiske helseplager, vanskelige oppvekstvilkår og økonomi (Teigland, 2021 s. 47; Bukten m. fl., 2016; Cramer, 2014; Revold, 2015). Det er disse menneskene jeg som fengselsbetjent møter i min arbeidshverdag.

1.1 Bakgrunn for valg av tema

I september 2023 ble en kartlegging av psykiske belastningsreaksjoner blant ansatte i kriminalomsorgen publisert. I denne fremkommer det at vold, trusler, høy hverdagsbelastning og lav bemanning er en del av fengselsbetjentes hverdag (Rambøll, 2023). Dette er faktorer de fleste av meg og mine kollegaer kan kjenne oss igjen i. Jobben vår stiller stadig nye forventninger til oss og vår kompetanse med krav til dokumentasjon, antall timer utenfor celle, lovendringer som begrenser vårt handlingsrom og mangelfull rekruttering blant disse. Denne oppgaven har som siktemål å se på om kunnskap om toleransevinduet kan bidra i arbeidet som fengselsbetjent. Bakgrunnen for dette ligger blant annet i Rambøll-rapporten (2023) som trekker fram kunnskap om psykiske lidelser og mental helse som punkter som bør prioriteres. Dette gjelder både kunnskap om innsattes utfordringer, så vel som ansattes kunnskap om egen helse. Toleransevinduet er en billedlig forklaring på hva en person tåler av sine egne følelser. Det er en modell som beskriver hvor en person befinner seg i sin aktiveringssone (Nordanger 2014 s. 47-51; Nordanger og Braarud 2017 s. 38, 39). Alle har et toleransevindu og våre egne grenser for hva vi tåler. Når vi er innenfor vårt toleransevindu har vi det bra og er åpen for impulser. Dersom vi blir utsatt for mer stress enn vi tåler, kan vi

havne utenfor vårt toleransevindu. Vi blir enten overaktivert ved at kroppen mobiliserer, man blir kanskje sint, roper eller kjefter. Alternativt blir man underaktivert der kroppen kobler seg ut, vi blir kanskje stille eller soner ut. Oppgaven vil komme nærmere inn på dette i kapittel 3.5.

1.2 Problemstilling

I denne oppgaven ønsker jeg som nevnt å finne ut om fengselsbetjenter kan ha nytte av å få kunnskap om toleransevindumodellen i ulike sammenhenger. Kan fengselsbetjenter ha nytte av kunnskap om traumebevisst omsorg og toleransevinduet i møte med traumeutsatte innsatte? Kan toleransevinduet som forståelsesramme for aktivering brukes i møte med innsatte som har andre utfordringer? Og kan toleransevinduet brukes til å forstå oss selv og vårt reaksjonsmønster bedre? På bakgrunn av dette er problemstillingen for denne oppgaven derfor: På hvilken måte kan kunnskap om toleransevinduet være nyttig for fengselsbetjenter?

1.3 Oppgavens oppbygning

Oppgaven er bygd opp av fem kapitler. Innledningsvis ble det nevnt en ramme for hva oppgaven skal gjennomgå og hvorfor dette er dagsaktuelt. I kapittel to tar oppgaven for seg en metodedel. I denne ligger de tankene jeg hadde om temaet fra før jeg startet arbeidet med oppgaven, altså min førforståelse. Videre i kapittel to har jeg redegjort for hvordan jeg har gått frem for å finne og velge ut relevant litteratur, samt et kildekritisk blikk i denne utvelgelsen. I kapittel tre vil oppgaven gå igjennom den litteraturen jeg har lagt til grunn for å besvare problemstillingen. Litteraturgjennomgangen tar for seg sentrale begreper og forklaringer som er relevant for å forstå hva toleransevinduet er, hvordan det blir brukt, hvordan det kan brukes og svakheter ved denne modellen. I oppgavens kapittel fire finner vi oppgavens hoveddel som gjennomgår drøftinger basert på litteraturgjennomgangen og andre relevante innspill jeg har tatt med meg fra tidligere lesing gjennom bachelorstudiet. I denne delen ønsker jeg å belyse noen utfordringer knyttet til å bruke toleransevindumodellen samt hvordan vi kan bruke den både på oss selv og i møte med de innsatte. Drøftingsdelen vil også trekke inn noen eksempler fra min egen praksiserfaring for å belyse enkelte poeng. Avslutningsvis vil jeg oppsummere funnene i oppgaven og foreslå hvordan det kan arbeides videre med denne tematikken.

2.0 Metode

Metode handler om hvilke fremgangsmåter som er brukt for å finne frem til ny kunnskap (Dalland, 2017 s. 52). Denne oppgaven er en litteraturstudie og bygger på kunnskap innhentet fra allerede eksisterende forskning og teori innenfor fengselsfaget og utviklingspsykologien (Dalland, 2017 s 207). I tillegg vil jeg i oppgaven bruke eksempler og erfaringer fra egen praksis. Dette for å belyse den faglige relevansen og for å vise hvordan kunnskap om toleransevinduet kan brukes av fengselsbetjenter. Jeg har bevisst latt være å bruke ekte navn på innsatte og navn på fengslene. På denne måten er kravet om anonymitet ivaretatt (Dalland, 2017).

2.1 Førforståelse

Førforståelse handler om å ha bevissthet om eget utgangspunkt og ståsted når en skal søke å finne informasjon om en problemstilling (Dalland, 2017 s. 47). Det innebærer at jeg som fengselsbetjent allerede har tanker og meninger om det temaet jeg nå beveger meg inn i. Ved å redegjøre for min egen førforståelse knyttet til tematikken, vil det i større grad kunne motvirke at jeg utelukkende finner data som bekrefter de tankene jeg allerede har (Dalland, 2017 s. 58). Ved å være bevisst min egen førforståelse allerede tidlig i oppgaveprosessen vil jeg enklere kunne søke etter data som belyser flere sider av problematikken. Etter jeg bestemte meg for tema, var utforskning av min egen førforståelse det første jeg gjorde i denne oppgaveprosessen. For å kunne si noe om min egen førforståelse er det relevant å si noe om meg og min arbeidssituasjon. Jeg jobber som fengselsbetjent og jobber i et fengsel med høyt sikkerhetsnivå. Jeg har jobbet med kvinnelige og mannlige innsatte, med velfungerende og mindre fungerende innsatte. Med fungering mener jeg innsattes fungering i forhold til hygiene, søvn, arbeid og sosialt og hvordan innsatte opplever å tilpasse seg fengselshverdagen. Gjennom mine år i yrket har jeg alltid kjent på et ekstra engasjement rundt innsatte som av en eller annen grunn har utfordringer knyttet til fungering eller sliter med å tilpasse seg rammene i fengsel. Jeg har kjent på et ønske om å kunne forstå hvorfor noen innsatte reagerer på måter som gjør deres egen situasjon verre eller vanskeligere. Jeg har savnet kunnskap og arbeidsmetoder for å møte disse reaksjonene på en god måte, og som ikke bidrar til ytterligere eskalering. Typisk for denne gruppen jeg engasjerer meg i, er at de ofte har levd i vanskelige miljøer, bærer med seg traumatiske erfaringer fra oppvekst, sliter med rusutfordringer eller ulike psykiske plager. Jeg har ofte funnet meg selv i situasjoner hvor jeg

føler min egen kunnskap ikke strekker til. Jeg ser for meg at kunnskap om toleransevinduet kan gi mere trygghet inn i jobben som fengselsbetjent.

2.2 Litteraturstudie som metode

Formålet med litteraturstudie som metode er å finne ut hvor anvendelig allerede eksisterende teorier eller forskning er og mulige begrensninger som ligger til (Dalland, 2017 s. 207). Jeg hadde fra før av lest om toleransevindumodellen i boken *Ivaretagelse av hjelpere – er vi ikke betalt for å tåle dette?* (Haavik og Toven, 2020). For å få en ordentlig oversikt over modellen og teorien som ligger bak gjorde jeg biblioteksøk på ordene «toleransevinduet» og «regulering». Jeg tok utgangspunkt i fagbøkene *Utviklingstraumer – regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi* (Nordanger og Braarud (2017), *Traumebehandling – komplekse traumelidelser og dissosiasjon* (Anstorp og Benum (red.) 2014), *Fra uro til ro – utfordrende atferd og barns muligheter for læring* (Næss Johannessen og Bakken, 2020) og *Gode hjelpere kjenner seg selv – traumebevisst omsorg i arbeid med barn og unge* (Thommessen og Neumann 2020) for å besvare dette. Gjennom søk i Google Scholar og Oria forsøkte jeg å finne litteratur som omhandlet bruken av toleransevinduet enten i fengsel eller andre institusjoner. Søkene besto av ordene «toleransevinduet AND fengsel», «toleransevinduet AND institusjon» og «toleransevindumodellen i praksis». Søkene ga en rekke artikler, undersøkelser og ulike bachelor- og materoppgaver som har sett på bruken av toleransevindumodellen i ulike sammenhenger. På bakgrunn av disse funnene tok jeg i bruk «snøballmetoden». Den innebærer å se gjennom litteraturlister i andre relevante tekster for å finne litteratur som kan passe (Dalland, 2017 s. 151). Her fant jeg mange av de samme fagbøkene og artiklene jeg allerede hadde valgt ut til oppgaven. Dette gjorde meg tryggere på at den litteraturen jeg hadde valgt var relevant og passende. For å være sikker på at jeg hadde utforsket temaet belyst fra flere vinkler valgte jeg å gjøre søk på engelsk. Dette ga meg noen flere artikler om erfaringen med bruk av toleransevindumodellen og artikler som inneholdt mye av den samme informasjonen jeg allerede hadde fra fagbøker.

2.3 Kildekritikk

Når en benytter litteraturstudie som metode, kan en svakhet være at forskningen vi tar i bruk ikke holder et faglig høyt nivå (Dalland 2017. 152). På bakgrunn av dette blir det derfor viktig å vurdere den litteraturen vi skal bruke. I søken etter erfaringer fra arbeid med toleransevindumodellen, ønsket jeg artikler eller undersøkelser som var fagfellevurdert. Mye

av det jeg fant gjennom overnevnte søk, var andre bachelor- og masteroppgaver. Dalland (2017 s. 150) skiller mellom informasjon og kunnskap når han snakker om det å være kritisk til kilder. Informasjon handler om opplysninger som ikke alltid er fastslått og kunnskap som opplysninger som er kontrollerte. Derfor har jeg bevisst valgt å ikke vise til andre oppgaver i denne oppgaven, men å heller bruke de som informasjon og for å finne frem til litteratur. De artiklene og undersøkelsene jeg har valgt å bruke i oppgaven er enten stemplet som fagfellevurderte, eller skrevet av anerkjente fagpersoner og publisert på vegne av kjente fagorganisasjoner eller fagsenter. Et viktig moment inn i kritikken av mine egne kilder, er at mye av kunnskapen jeg har funnet frem til omhandler traumepsykologi og arbeid med barn og unge. Dette er en kontrast til mitt fagfelt og min oppgave som omhandler arbeid med voksne mennesker i en miljøterapeutisk sammenheng i fengsel.

3.0 Litteraturgjennomgang

3.1 Levekår og psykiske lidelser blant innsatte

Forekomsten av psykiske lidelser og levekårsproblematikk blant innsatte i norske fengsler er en bekymringsverdig problemstilling som også reflekterer internasjonale trender innenfor kriminalomsorg (St. Meld 39; Teigland, 2021 s. 39). Forekomsten varierer avhengig av studier og metoder, men indikerer likevel at andelen innsatte med psykiske lidelser og levekårsutfordringer er høyere sammenliknet med befolkningen som helhet (Bukten m. fl. 2016; Cramer, 2014; Revold, 2015). Oppsummert kan vi si at det uansett er en forståelse av at dagens innsatte representerer en gruppe med utfordringer. Magnussen og Tingvold (2022) fant i sin kartlegging av helse og omsorgsbehov blant innsatte at innsatte har behov for tett oppfølging. I tillegg belyses viktigheten av et godt tverrfaglig samarbeid mellom fengslene og fengselshelsetjeneste for å kunne møte variasjonen av utfordringene de har.

I kriminalomsorgen er det en oppfatning av at denne utviklingen har kommet de senere år, og at innsatte nå representerer utfordringer vi ikke har sett like mye av tidligere (St. Meld 39). Årsaken til dette kan ses i sammenheng med flere ting. Blant annet anslås det at forekomsten av psykiske lidelser og levekårsutfordringer er mere fremtredende nå enn tidligere (St. Meld 39 s. 26). I tillegg ser vi en økning av strafferammer og at en større andel innsatte er dømt for alvorlige lovbrudd (St. Meld 39 s. 9). Det har de senere år også kommet en rekke alternative straffereaksjoner i tillegg til fengsel, som eksempelvis hjemmesoning med eller uten

elektronisk kontroll, narkotikaprogram med domstolskontroll, program for ruspåvirket kjøring for å nevne noe. Dette, sett sammen med at kravene for prøveløslatelse fra fengsel henger høyt, kan bety at de som da er i fengsel, er de aller mest sårbare. Deriblant de som ikke klarer å forholde seg til møter og avtaler, ikke har bolig eller sysselsetting (Teigland, 2021 s. 28-29).

3.2 Traumebevisst omsorg

Traumebevisst omsorg (heretter TBO) er en tilnærming til arbeid med sårbare og traumatiserte personer. Ifølge Thommessen og Neumann (2019 s. 9-10) handler prinsippet om at hjelperne må tilpasse sine metoder og tilnærminger for å bedre imøtekomme de spesifikke behovene som de traumatiserte kan ha. Dette vil i praksis si at den som skal hjelpe legger vekt på å møte personen med en utforskende holdning fremfor å bare vurdere det som umiddelbart er synlig. TBO har sitt utspring fra forskning som har undersøkt hvordan krenkelser og traumatiske hendelser påvirker barns og unges utvikling og fungering biologisk, kognitivt, sosialt og emosjonelt. TBO bygger på tre grunnpilarer; trygghet, relasjon og affektregulering (Bath, 2008 i Thommesen og Neumann, 2019 s. 29). *Trygghet* handler om en persons behov for trygghet både emosjonelt og fysisk. I TBO er det personens opplevelse av trygghet som vektlegges. *Relasjon* handler om å skape en trygg kontakt mellom det mennesket som skal hjelpes og personene som skal hjelpe. I TBO er det hjelpernes oppgave å sørge for at relasjonen bringer inn åpenhet og trygghet – noe som forutsetter at hjelperne har kunnskap om seg selv og hva de bringer inn i relasjonen. *Affektregulering* i TBO handler om at hjelperen skal hjelpe personen til å regulere sine følelser gjennom samregulering. Regulering vil si å kunne styre eller kontrollere sin egen kropp, atferd eller affekter (Siegel, 2012 i Nordanger, 2014 s. 39). Samregulering handler om å støtte en persons selvregulering på en tilpasset måte slik at de kan lære seg å håndtere voldsomme og uhåndterbare følelser (Thommesen og Neumann, 2019 s. 29-30).

3.3 Regulering og utviklingstraumer

I traumepsykologien er reguleringsstøtte fra omsorgspersoner ansett som en av de viktigste bidragsytterne til at hjernen utvikles hensiktsmessig og klarer å regulere seg selv. Reguleringsstøtte i denne kontekst handler om at omsorgspersoner gir støtte for ubehag eller frustrasjon hos barnet med å gi trygghet og gjenetablere velbehag (Nordanger, 2014 s. 42). Barn som vokser opp med omsorgspersoner som gir reguleringsstøtte utvikler evner til å regulere seg selv. Barn som ikke opplever dette kan ha mangelfull utvikling av hjernen på

dette området, og kan dermed komme til kort når de senere i livet er i behov for å regulere seg selv. Utviklingstraumer blir derfor et begrep som springer ut fra denne forskningen. Begrepet beskriver at traumatiske påkjenninger som skjer tidlig i livet kan hindre utvikling av hjernen. Kort forklart vil personer som har opplevd en trygg og stabil oppvekst ha et utviklet alarm- og reguleringssystem som henger sammen. Personer som har mangelfulle opplevelser av trygghet og reguleringsstøtte vil kunne ha et overutviklet alarmsystem og et underutviklet reguleringssystem (Nordanger og Braarud, 2017). Typisk for mennesker med utviklingstraumer er at alarmreaksjoner kan aktiveres av veldig lite og gi sterke reaksjoner. Utviklingstraumer gir ofte utfordringer senere i livet, spesielt knyttet til helse og hverdagslig fungering (Nordanger, 2014). Nordanger og Braarud (2017 s. 89-91) påpeker at barn som vokser opp og blir utviklingstraumatiserte ofte er å finne igjen i kriminalstatistikken og i fengsler. I tillegg er denne gruppen ofte dømt for alvorlige lovbrudd som overgrep eller vold.

3.4 Den tredelte hjernen og stressresponsystemet

For å forstå hva alarm- og reguleringssystemet gjør, blir det relevant å forstå hvordan hjernen utvikler seg. Hjernen er bruksavhengig, det innebærer at det er stimulering som bidrar til at hjernen utvikler seg. Det vil si at de delene av hjernen som brukes er de som utvikler seg, og de som ikke brukes utvikler seg i mindre grad (Nordanger, 2014 s. 40). Hjernen er mest påvirkelig de første leveårene og det er i denne tiden vi lærer oss hvordan vi håndterer påkjenninger og hvordan vi relaterer til andre mennesker (Nordanger, 2014 s. 39,40). I traume psykologien deler man hjernen opp i tre deler for å forstå hvordan hjernen organiserer seg og bearbeider erfaringer. *Overlevelshjernen* er den som styrer grunnleggende kroppslige funksjoner som pust, puls og hjerterytme. Denne er ferdig utviklet ved fødsel.

Emosjonshjernen styrer blant annet tilknytningsatferd, emosjoner og grunnleggende følelser som frykt, sinne og lyst. Den siste delen, *logikkhjernen*, styrer blant annet språk, bevissthet, bevegelser og gir evnen til å resonnerer. Logikkhjernen og de mest avanserte delene av emosjonshjernen utvikler seg hele oppveksten (Nordanger 2014, s. 40-42; Nordanger og Braarud, 2017 s. 55, 56). I tillegg har hjernen et eget alarm- og reguleringssystem. *Amygdala*, som sitter i emosjonshjernen, er hjernens alarmsentral. Amygdala bidrar til å sette kroppen i alarmtilstand. Samtidig bidrar hippokampus (i emosjonshjernen) og prefrontal korteks (i logikkhjernen) til å regulere eller moderere kroppens reaksjon basert på de erfaringer hjernen har gjort seg tidligere (Nordanger og Braarud, 2017 s. 58-62). Hos en person med utviklingstraumer vil altså samhandlingen mellom alarm og regulering ikke nødvendigvis fungere optimalt.

En modell laget for å forklare amygdalas funksjon er stressresponssystemet.

Stressresponssystemet påvirker alle deler av hjernen og aktivering av systemet påvirker en persons muligheter for å ta inn over seg det som skjer. Systemet består av flere ulike responser som reagerer på stress og formidler informasjon til hjernen om hvordan den skal håndtere situasjonen (Næss Johannessen og Bakken, 2020 s. 27). Systemene er laget for å sikre menneskets overlevelse i situasjoner som oppleves truende eller overveldende.

Reaksjonen på stress hos mennesker påvirker ikke bare det fysiologiske aspektet. Aktivering av vårt stressresponssystem resulterer også i endringer i våre følelser, tanker og sosiale fungering (Perry & Pollard, 1998 i Næss Johannessen og Bakken, 2020 s. 27).

Stressresponssystemet aktiveres i større eller mindre grad som en reaksjon på de erfaringene vi opplever. Når det er mildt aktivert frigjøres en liten mengde stresshormoner. Når det er kraftig aktivert utskilles en betydelig mengde stresshormoner. Dette er nyttig for vår fungering, men kan være problematisk dersom det oppstår når det ikke passer eller skjer over lengere tid (Næss Johannessen og Bakken, 2020 s. 27). Stressresponssystemet, som hjernen også, er bruksavhengig. I dette ligger det at vår toleranse for stress og påkjenninger er påvirket av hva slags stress vi har vært utsatt for og hvordan vi har fått hjelp til å håndtere disse tidligere i livet. Samtidig er *noe* stress gjennom livet viktig for vår utvikling (Næss Johannessen og Bakken, 2020 s. 27-28). Det skilles mellom stress som er positivt for vår utvikling og «giftig stress» som bidrar til en senere sårbarhet for stress. Uforutsigbar, vedvarende og overveldende stress kan bidra til et sensitivt stressresponssystem. Det vil si at systemet er formet til å reagere raskere og kraftigere på hendelser som hos en person med et normalt stressresponssystem ville reagert mindre på (Næss Johannessen og Bakken, 2020 s. 28-33). Dette innebærer at personer som har opplevd traumatiske hendelser, herunder utviklingstraumatisering eller stress over tid, vil kunne ha et sensitivt stressresponssystem. Som nevnt påvirker aktivering av stressresponssystemet vår mulighet til å ta inn over oss det vi står i og våre mulighetene for læring. Lett aktivering gjør oss våken og mottakelig for impulser (Perry, 2020b i Næss Johannessen og Bakken, 2020 s. 39). Derimot vil en kraftigere aktivering av systemet gjøre at vi ikke er mottakelig for læring eller påvirkning.

3.5 Toleransevinduet – over- og underaktivering

For å illustrere en persons optimale aktivering brukes blant annet «læringsvinduet» eller «toleransevinduet» som billedlige forklaringer på når vi er mottakelig for inntrykk og læring. Oppgaven har som nevnt innledningsvis valgt å bruke toleransevinduet som

forståelsesramme. Når en person er innenfor sitt toleransevindu er vedkommende tilfreds og mottakelig for inntrykk, endring og læring (Nordanger og Braarud, 2017). Vi er i balanse, har kontroll, kan ta inn over oss den situasjonen vi er i og ta avgjørelser. Vinduet illustrerer hvor mye stress vi tåler før vi mister kontrollen. Modellen har en øvre og en nedre grense for hva vi tåler av stress som vil variere fra person til person (Nordanger, 2014 s. 48, 49). Når en person havner utenfor sitt toleransevindu, vil personen enten være overaktivert eller underaktivert. Overaktivering innebærer full beredskap av kroppens alarmsystem og personen går inn for mobilisering. Dette vises gjennom velkjente reaksjoner som kamp, flukt eller freeze. En person som er overaktivert kan kjennetegnes ved at vedkommende har sterk uro, kaosfølelse, er aggressiv eller utagerer (Nordanger, 2014 s. 49; Nordanger og Braarud, 2017 s. 38, 39). Underaktivering innebærer som nevnt at kroppen lukker ned aktiveringen av alarmsystemet. Dette kan beskrives med at kroppen forbereder seg på skade og gjør det den kan for å minimere utfallet av skaden. Underaktivering kan vise seg som nedstemthet, tomhet, nummenhet og handlingslammelse (Nordanger, 2014 s. 49; Nordanger og Braarud, 2017 s. 80-86). Hvor godt vi tåler stress og hvor raskt vi havner utenfor vårt vindu vil variere avhengig av både dagsform, erfaringer, sosiale forhold, stress og vårt temperament. I tillegg vil våre strategier og evner til å regulere oss selv spille en sentral rolle (Siegel, 2012 i Nordanger og Braarud, 2017 s. 39).

Modellen oppleves som en nyttig veiviser i arbeid med traumatiserte mennesker (Nordanger og Braarud, 2017 s. 180-182; Emanuel, 2021 s 394). Dette kan forklares ved at mennesker som har opplevd mye og langvarig stress, ofte har et smalere toleransevindu enn de som ikke har det. Toleransevindumodellen gir en billedlig beskrivelse på vanskene en person kan ha med regulering og tilbyr et språk som er enkelt å forstå. En annen gevinst med modellen er at den kan bidra til at de som skal hjelpe personene får en «felles referanse» og dermed lik forståelse av personen de skal hjelpe (Nordanger og Braarud, s. 180). Mange vil kjenne seg igjen i overaktivering – vi mister besinnelsen og kjefter, eller underaktivering – vi soner ut, og derfor forså seg selv og sine vansker bedre. Dette kan bidra til at personer forstår at deres egne reaksjoner som naturlige reaksjoner på stress og kan, ifølge Emanuel (2021), være regulerende i seg selv (Nordanger og Braarud, 2017 s. 182; Emanuel, 2021 s. 397). Fordi hjernen er bruksavhengig (Nordanger, 2014 s. 40) innebærer arbeid med å «utvide» en persons toleransevindu, at personen kommer til å havne utenfor sitt vindu. Dersom vi kun skal jobbe for å holde mennesker inne i sitt vindu, kan vi heller ikke forvente at endringer skjer (Emanuel, 2021 s. 398). Gjentatte erfaringer med å regulere seg selv tilbake i sitt vindu vil

kunne bidra til at en persons toleransevindu utvides. Toleransevinduet kan på denne måten brukes til å kartlegge hva som funker og hva som ikke funker når vi havner utenfor og kan åpne for at nye strategier forsøkes (Nordanger og Braarud, 2017 s. 148,183).

3.6 Erfaringer med toleransevindumodellen

I dette delkapitlet skal vi se nærmere på noen skoler og behandlingsinstitusjoner som har erfaring med å jobbe med toleransevinduet. Den første er skrevet av Hoffart og Malmo (2021) som er to kommunepsykologer. De tilbyr kompetanseheving til lærere om toleransevinduet og tilhørende teori. Den andre er en undersøkelse gjort av Bergheim og Ohnstad (2018) basert på erfaringer fra deltagere på deres kurs om traumer, der toleransevinduet var en del av undervisningen. Den tredje er basert på erfaringer fra rettspsykiatriske institusjoner fra arbeid med å skape trygge rammer ved hjelp av traumebevisst arbeid (Sollied m. fl (2023)). Det siste bidraget er fra Kjøsnes (2014) og handler om at toleransevinduet kan brukes i kartlegging av mennesker med traume og rusproblematikk.

3.6.1 Toleransevinduet i normalpsykologisk kontekst i skolen

Hoffart og Malmo (2021) har i et fagbidrag til psykologtidsskriftet påpekt nytteverdien av å bruke toleransevindumodellen i en normalpsykologisk kontekst. De påpeker at det finnes mye litteratur skrevet om bruken i en traumepsykologisk kontekst og ønsker å vise at modellen også kan være nyttig i forebyggende psykisk helsearbeid i skolen. I sitt bidrag argumenterer Hoffart og Malmo (2021) for at toleransevinduet er nyttig også for å forstå normalpsykologisk fungering, fordi alle kan vippe ut av sitt toleransevindu. De har erfart at modellen er svært anvendelig for de fleste barn og foreldre de møter i sitt arbeid som kommunepsykologer, uavhengig av hva slags vansker som ligger til grunn. De mener også at den er anvendelig for lærere og ansatte i skolen og spesielt i samråd med foreldre. De forklarer at modellen kan brukes som forståelsesramme fordi den flytter fokuset fra at et barn *er* vanskelig over til å søke å forstå hva som ligger bak atferden og hva barnet trenger (Hoffart og Malmo, 2021). De trekker frem en stor fordel med toleransevindumodellen som enkel og anvendelig i dialog med barn og ungdom, fordi den kan tegnes opp og brukes til å snakke sammen om hva som skjer med dem. Et annet viktig moment de trekker frem er hvordan ansatte i skolen blir bevisst på hva de selv bringer inn i en relasjon med barna og får et forhold til sitt eget toleransevindu (Hoffart og Malmo, 2021). Toleransevindumodellen som rammeverk mener de kan styrke ansattes trygghet, kompetanse og mestring inn i flere situasjoner i skolen. Gjennom

et undervisningsopplegg som heter «Tryggere voksne – tryggere barn» gir de kompetanseheving til ansatte i skoler knyttet til det relasjonelle arbeidet med elever. Undervisningen tar for seg temaer som følelsesregulering, toleransevindumodellen, over- og underaktivering og den voksnes toleransevindu inn i samspillet med barna. Tilbakemeldingene de får er at deltagerne opplevde undervisningen som relevant for hverdagen og de utfordringene de sto i (Hoffart og Malmo, 2021).

3.6.2 Traumekurs, nyttig kompetanseheving?

Bergheim og Ohnstad (2018) har publisert en artikkel om nytteverdien kursdeltagere har hatt av et kurs de underviser om traumer. Artikkelen er basert på en questbackundersøkelse av kursdeltagerne og deres erfaringer med å jobbe med kursmaterialet i praksis. Kurset tilbys som fordypning ved sosionomstudier og tilbys til praktikanter med annen yrkesbakgrunn, herunder også fengselsbetjenter. Kursmaterialet tar for seg blant annet toleansevinduet som en figurativ forståelse av en persons følelsesmessige kapasitet og hvordan praktikantene kan jobbe for å utvide en klients «vindu» gjennom stabilisering. Funnene i undersøkelsen viser at kursdeltagerne følte seg tryggere i møte med traumeutsatte mennesker og at de forsto klientenes reaksjonsmønstre og atferd på en annerledes måte enn tidligere (s. 37, 38). Kunnskap om toleransevinduet som metafor trekkes frem som svært nyttig og ca. halvparten sa at de brukte toleransevinduet som modell svært ofte. Bergheim og Ohnstad (2018) mener dette indikerer at kunnskap om toleransevinduet og stabiliseringsarbeid bidrar til at arbeid med traumeutsatte blir mer forståelig, håndterbart og meningsfullt.

3.6.3 Toleransevinduet som rammeverk for en trygg institusjon

Sollied m. fl (2023) har gjort en kvalitativ studie på to norske avdelinger for rettspsykiatrisk helse. I denne studien trekkes toleransevinduet frem som en forståelsesramme for arbeidet de gjør. I avdelingene har de fokus på å skape en trygg og omsorgsfull atmosfære i hverdagslivet til de som bor der. Studien baserer seg på intervju av personalet som jobber der og hvordan de jobber bevisst for å skape en atmosfære som oppleves trygg og hensynstar pasientenes individuelle behov. Pasientgruppen de arbeider med beskrives som en særdeles sårbar gruppe med alvorlige psykiske utfordringer som også har gjort alvorlige lovbrudd. I studien beskrives det hvordan de ansatte balanserer omsorgs- og terapiarbeid opp mot pasientens grenser. Toleransevindumodellen trekkes i denne sammenheng frem som et verktøy for å bli bevisst pasientenes grenser og for å kunne skille mellom hva pasienten uttrykker og hva som er ansattes antakelser. Det argumenteres i studien for at en slik tilnærming bidrar til å tilpasse

arbeidet etter individuelle behov og tar hensyn til sårbarheten i pasientgruppen. Studien trekker også frem viktigheten av godt samarbeid mellom de ansatte for å løse problemer, forhindre aggressiv atferd og skape trygghet i avdelingsmiljøet. Blant annet nevnes gode rutiner for debrief etter hendelser og at de hjelper hverandre å holde seg rolig i situasjoner som kan være stressende.

3.6.4 Toleransevinduet i kartlegging av rusproblematikk

Kjøsnes (2014) mener toleransevinduet er nyttig i kartleggingsarbeid for behandling av mennesker med traumer og rusproblematikk. Hun mener modellen kan gi god oversikt over hva rusmidlene brukes til og hvordan de brukes for å komme inn i toleransevinduet igjen (s. 151). Gjennom toleransevindumodellen formidles det at hensikten med å ta rusmidlene en gang kanskje har vært god, fordi de har vært brukt til å regulere seg selv. Dette er nyttig informasjon ved behandling av rusmiddelavhengighet (Kjøsnes, 2014 s. 151). Hun forklarer at rusmidler kan ha blitt brukt til å dempe overaktivering, for eksempel for å roe ned og komme ut av frystilstand. Eller at rusmidler kan brukes for å bekjempe underaktivering og klare å stå opp å fungere i hverdagen. Hun mener at toleransevindumodellen er et godt verktøy til å kartlegge hvilke rusmidler som brukes når, hvor ofte og kan si noe om hva som gjør at behovet for å bruke rusmidler oppstår i ulike situasjoner sett i sammenheng med overveldende følelser og regulering.

Funnene viser at toleransevinduet kan brukes på flere ulike måter og i møte med forskjellig problematikk. Det fremkommer at kunnskap om toleransevinduet oppleves som nyttig for hjelpere, og at modellen er enkel å ta i bruk. I tillegg påpekes fordeler med å få en felles forståelse i arbeidet, som også bidrar til at at *hjelpere* føler seg tryggere i sitt arbeid.

3.7 Et kritisk blikk på TBO og toleransevinduet

Lorentzen (2020) har i en kritisk drøfting av traumebevisst omsorg og tilhørende pensumlitteratur problematisert denne måten å forstå alvorlig problematikk på. Han anerkjenner at hensikten med TBO er god. Likevel stiller han seg kritisk både til språkbruken, og at mye fremstilles som fakta og oppskrifter på hvordan man skal møte traumeutsatte barn. Han mener litteraturen fremstiller barn og unge som en oppgave som skal løses. Videre problematiseres måten TBO fremstiller en slik tilnærming som en fiks ferdig måte å møte barn på og at dette er noe alle kan lære (s. 150). Han mener at fremstillingen om å være

bevisst seg selv og sine reaksjoner, kan begrense miljøterapeutens personlige evner og det unike i en relasjon. Det påpekes at slike rammer kan gjøre at miljøterapeuter slutter å bruke sunn fornuft og egne reaksjoner i sitt arbeid og dermed begrenser handlingsrommet i relasjonen og arbeidet.

«Når er det lov og faglig legitimt å reagere naturlig og spontant på barnets væremåte og handlinger – inkludert de trøblete? I hvilken grad skal miljøterapeuter tøyle og undertrykke sine spontane følelsesmessige reaksjoner, og når går en slik følelsesmessig selvdisiplinering utover autenticiteten?» (Lorentzen, 2020 s. 154)

Som vi ser i sitatet over kan det være fare for at slik selvdisiplinering går ut over miljøterapeuters autenticitet. Det trekkes frem at TBO sier lite eller ingenting om maktforholdet i relasjonene, som naturligvis vil være skeivfordelt når det er snakk om en pasient (eller liknende) og miljøterapeut – spesielt i en institusjon (s. 151, 152). Noe som kan påvirke hvordan den traumeutsatte reagerer i utgangspunktet. Drøftingen problematiserer også måten litteraturen fremstiller personers *evner* eller *hjerner* som det som påvirkes eller gjør noe, og at det er mer riktig å si at det er *personer* som gjør noe og personer som påvirkes. Han stiller seg i denne sammenheng kritisk til voldsom bruk av metaforer og forklaringer som «toleransevinduet», «tenkehjernen» og «overaktivering» og at det viktigste ikke er hva vi kaller det eller hva som skjer i hjernen, men at vi skal møte disse menneskene på en god måte fordi vi er egnet i jobben vår.

4.0 Drøfting

Denne bacheloroppgaven tar som sagt utgangspunkt i å utforske hvorvidt kunnskap om toleransevinduet kan være nyttig for fengselsbetjenter, og i så fall på hvilke måter. En generell konklusjon er at kunnskap om toleransevinduet er nyttig for fengselsbetjenter. I denne delen av oppgaven blir oppgavens litteraturgjennomgang diskutert opp mot erfaringer.

4.1 Toleransevinduet i møte med innsatte

I dette avsnittet vil jeg se på ulike måter vi kan bruke toleransevinduet i møte med innsatte. I den første delen vil jeg se på om toleransevindumodellen kan være nyttig for fengselsbetjenter i

møte med traumeutsatte innsatte. I neste avsnitt vil jeg se på nytten av slik kunnskap i møte med innsatte med problematikk som ikke nødvendigvis er traumerelatet.

4.1.1 Innsatte med traumer

Som tidligere nevnt, vet vi at innsatte er en gruppe med ulike utfordringer knyttet til levekår og psykisk uhelse. I Revolds (2015 s. 14) levekårsundersøkelse fremkommer det at mange innsatte har hatt en vanskelig oppvekst. Herunder hadde blant annet 40% opplevd å bli mishandlet i oppveksten. 38% har svart at de har bodd med noen som hadde alkohol eller narkotikaproblemer. Bukten m.fl (2016) derimot fant at dette tallet var 26%. Begge undersøkelsene fant at ca 9% av innsatte hadde vokst opp i en familie med alvorlige psykiske problemer. Vi vet uansett at innsatte er en sårbar gruppe som kan ha opplevd mye og langvarig stress. Derfor er min antagelse at mange innsatte har utfordringer knyttet til å ha et sensitivt stressresponssystem og manglende reguleringsstrategier – altså et smalt toleransevindu. En tilnærming slik Thommessen og Neumann (2019) beskriver, med traumebevisst omsorg kan være hensiktsmessig i fengsel slik jeg ser det. Jeg mener derfor at kunnskap om toleransevinduet i møte med traumeutsatte innsatte kan være svært nyttig. Denne kunnskapen kan gi oss en innfallsvinkel som gjør at vi møter innsatte på en mer hensiktsmessig måte og at vi ikke tar forgitt at en relasjon skal oppstå. For å illustrere nyttigheten, vil jeg legge frem et eksempel fra min praksis.

«Petter» var nylig overført til fengselet fra en annen fengselsanstalt. Sånn sett var ikke fengselshverdagen noe nytt for han, men vi kjente han ikke, og han kjente ikke oss som jobbet der. Jeg og mine kollegaer var oppmerksom på han, grunnet hans alder og informasjon vi hadde fått om han. De første ukene han var hos oss ble han oppfattet som krevende og en som testet grenser. Han stilte mange spørsmål og mente at betjentene ikke kunne jobben sin dersom han ikke var fornøyd med svarene han fikk. Han hevet stemmen ofte, påvirket de andre innsatte negativt og kverulerte på detaljer i rutinene. For betjentene opplevdes det som at innsatte alltid holdt seg akkurat innenfor grensene for hva vi tolererer av dårlig atferd. Det vokste frem en stor uenighet mellom betjentene i hvilken fremgangsmåte som var hensiktsmessig å bruke i møte med han. Noen mente vi burde gi han tid til å «lande» og at det ville gå seg til. Andre mente at vi måtte vise at slik atferd ikke er greit. Når betjenter forsøkte å si ifra om måten han behandler dem eller andre på, reagerte «Petter» med å begynne å le. Det virket for oss betjenter som at ingenting nådde helt inn til han.

En kveld hadde jeg og kollegaene mine fått beskjed om å låse inn avdelingen tidligere grunnet manglende bemanning. Denne beskjeden ble formidlet til «Petter» og de andre innsatte på avdelingen allerede tidlig på ettermiddagen. Da klokken ble innlåsingstid startet «Petter» å kverulere på dette. Han mente at han hadde rett på å være ute av rommet og viste til rutinene. Vi låste inn resten av de innsatte på avdelingen og «Petter» hadde satt seg ned ved foran TV-en ute i fellesskapet. Jeg satt meg ned ved siden av han og forsøkte å forklare omstendighetene og hvorfor vi måtte låse inn tidligere. «Petter» ignorerte meg. Det ble gjort flere forsøk på å kommunisere med han, til ingen nytte. Med bakgrunn i hvordan «Petter» hadde holdt på siden ankomst og behovet for å låse inn tidligere, ble det besluttet at han måtte føres inn på rommet ved bruk av makt. To betjenter skulle ta tak i hver sin arm og forsøke å føre han inn på rommet. Dersom han motsatte seg dette, var vi flere i beredskap rundt. I øyeblikket betjentene så vidt rørte armene til «Petter», skjedde noe som overrasket oss alle. «Petter» startet å rope og skrike. Han la seg ned på gulvet og begynte å hylgråte. Han skrek «Ikke ta på meg, vær så snill ikke ta på meg». Etter noen minutter med mange kraftige følelser gikk han tilslutt inn på rommet sitt uten av vi rørte han mer. I etterkant kjente både jeg og flere av mine kollegaer på en dårlig magefølelse og var forvirret over hva som egentlig hadde skjedd.

I ettertid av denne hendelsen, fortalte «Petter» at han hadde vanskelige opplevelser knyttet til sin oppvekst. Det å bli berørt eller tatt tak i var en sterk trigger for han og bidro i denne situasjonen til at han kom utenfor sitt toleransevindu. Atferden hans i tiden før, med å teste grenser og oppføre seg vanskelig, var noe han gjorde underbevisst for å se om vi tålte han og om han kunne stole på oss. På tidspunktet jeg møtte «Petter» første gang, hadde jeg veldig lite kunnskap om hvordan traumer i oppvekst kunne påvirke både atferd, reaksjonsmønster og regulering. «Petter» var heldigvis veldig bevisst sin egen situasjon og lærte meg etter hvert mye om hvordan han og hans reaksjoner er. Han jobbet mye med å utfordre seg selv. Kanskje er han noe av grunnen til at dette temaet har engasjert meg. Ikke alle innsatte er like bevisst sine reaksjoner og reaksjonsmønstre som «Petter», men mange sliter med liknende problematikk. Derfor mener jeg at kunnskap om traumer, forståelse og regulering kan være nyttig for fengselsbetjenter. Toleransevindumodellen kan i den anledning være en enkel måte å forstå noe komplekst på og gi oss noen verktøy i møte med innsatte som har slike utfordringer. Sollied m.fl (2023) sin studie fra rettspsykiatriske institusjoner viser gode erfaringer fra å jobbe traumebevisst med toleransevinduet som forståelsesramme i møte med pasientene. Denne erfaringen og en slik måte å arbeide på, mener jeg kan være overførbart til

fengsel.

Bukten m.fl (2016), Cramer (2014) og Revold (2015) sine undersøkelser viste også at flere innsatte har utfordringer knyttet til rus og avhengighet. Det blir for meg derfor naturlig å tenke at noen av de innsatte strever med problematikk lik den Kjøsnes (2014) forklarte, gjennom å regulere seg selv tilbake i toleransevinduet ved hjelp av rusmidler.

Toleransevinduet som forståelsesramme eller kartleggingsverktøy kan derfor også være nyttig i møte med innsatte som har rusutfordringer. Fengsling betyr ofte en brå og ufrivillig slutt på de mestringsstrategiene personer i en slik målgruppe har, og vil antagelig være overveldende og utfordrende for den som går igjennom det. Kunnskap om rusmidler som reguleringsmekanismer, mener jeg kan gi oss ny innsikt og forståelse for disse innsatte.

4.1.2 Innsatte med andre utfordringer

Kunnskap og nysgjerrighet knyttet til teori om toleransevinduet kom på bakgrunn av at det var enkelt og forstå. Etter at jeg lærte om det, har jeg forsøkt å ta med meg elementer av dette inn i min arbeidshverdag. Ikke nødvendigvis i møte med de vanskeligste og mest utagerende innsatte, men i møte med alle innsatte. Hoffart og Malmo (2021) argumenterte i sitt fagbidrag nytteverdien av kunnskap om toleransevinduet i normalpsykologisk fungering. Litt som de, ser også jeg nytteverdien av denne kunnskapen i møte med innsatte som fungerer greit, men som kanskje strever med mindre utfordringer. For meg har dette gjort meg bevisst på når det kan være lurt å gi innsatte litt tid og rom og når jeg har mulighet til å forvente og stille krav. Som nevnt innledningsvis skal fengselsbetjenter legge til rette for at innsatte selv kan gjøre en innsats mot et liv uten kriminalitet (Straffegjennomføringsloven, 2001, §2). Dette innebærer noen ganger at vi må stille krav og utfordre innsattes væremåte og handlingsmønster. Med kunnskap om toleransevinduet, kan jeg i større grad tilpasse disse møtene, gjennom både å være bevisst min fremtreden, men også når og hvor mye jeg kan forvente tilbake avhengig av innsattes dagsform og humør, og kjennskap til hans toleranse for øvrig. Toleransevinduet flytter fokuset fra å se på at en person er vanskelig, til å søke å forstå hva som ligger bak atferden og hva personen trenger (Hoffart og Malmo, 2021).

Fengselsbetjenter etterlyser mer kunnskap om psykiske lidelser og hvordan vi kan møte og håndtere dette i fengsel (Magnussen og Tingvold, 2022; Rambøll, 2023). Et av forslagene til tiltak i Rambøllrapporten (2023) er for eksempel at kriminalomsorgen må øke kompetansenivået til ansatte på psykiske lidelser blant innsatte. I Teigland (2021)

fremkommer det at nesten uavhengig av hvilken diagnose eller psykisk lidelse som ligger til grunn, vil individuelle forskjeller alltid være gjeldene. Hvordan vi møter innsatte og hva som er mest hensiktsmessig, vil det derfor ikke kunne være ett fasitsvar på. I denne sammenheng har jeg derfor tenkt at toleransevinduet kan være nyttig. Nordanger (2014, s. 50) mener det kan være hensiktsmessig å forstå problemer i termer av et sensitivt alarmsystem og et svekket reguleringsystem. Dersom vi som fengselsbetjenter forsøker å flytte fokuset fra å prøve å forstå hvilke diagnoser som ligger til grunn for vanskelig atferd, over til å forsøke å forstå hva som ligger bak atferden, kan dette bidra til å finne gode løsninger på de problemene innsatte opplever. Det som ytterligere forsterker denne tankegangen er hvordan traumereaksjoner kan forveksles til å være ulike diagnoser. Eksempelvis kan overaktiveringsreaksjoner som uro og rastløshet forveksles med ADHD eller underaktiveringsreaksjoner som nedstemthet og nummenhet forveksles med depresjon (Nordanger og Braarud, 2017 s. 122). Jeg har erfart at vi ofte forklarer uønsket atferd med at innsatte har diagnoser som har skyld i atferden. Ved å flytte fokuset bort fra ulike diagnoser, vil dette kunne hjelpe oss å se hva som ligger bak atferden og dermed kunne gjøre tiltak for å bedre den innsattes situasjon. Min forståelse er derfor at kunnskap om toleransevinduet kan være næringsnyttig for og i møte med både ressurssterke innsatte, men også spesielt for innsatte som er sårbare eller utsatte.

Kunnskap om over- og underaktiveringsreaksjoner hos innsatte kan være hensiktsmessig når vi jobber med fremgang og endring. Ikke minst fordi det skal skje på de innsattes premisser. I lys av dette kan toleransevindumodellen som forståelsesramme for når vi er mottakelige for læring og å være oppmerksomt tilstede være nyttig, fordelene er mange slik jeg ser det. Benum (2014) trekker også frem fordeler med å kunne bruke toleransevinduet som metafor i sinnemestring, en kursvirksomhet vi benytter i fengsel. I en slik sammenheng kan deltagerne på kurset bli kjent med deres egne reaksjoner og når de havner utenfor sitt toleransevindu og hvordan de kan jobbe for å få bedre kontroll over sine affekter. Slik jeg seg det tilbyr toleransevindumodellen og den forståelsesrammen som ligger med, et mulighetsrom i å forstå oss selv, andre og hvordan vi alle påvirkes av omverdenen. Bergheim og Ohnstad (2018) sin questback viste at kunnskap om traumer og toleransevinduet opplevdes som svært nyttig av kursdeltagerne og bidro til trygghet i arbeidet. Kunnskap om dette, for alle, vil derfor kunne være nyttig. Hvordan man derimot velger å bruke det, og dersom man skal bruke den som et aktivt kartleggingsvektøy eller liknende, krever en viss kompetanse på feltet (Nordanger, 2014; Benum, 2014; Kjøsnes, 2014). Likevel ser jeg nytten av å ha lært om toleransevinduet

og hvordan vi påvirkes av stress og kommer antageligvis til å lære både kollegaer og innsatte om dette, slik at de kan forstå seg selv og andre bedre.

4.2 Toleransevinduet og fengselsbetjentes selvivaretagelse

I dette avsnittet vil jeg se på hvordan fengselsbetjenter kan ha nytte av kunnskap om eget toleransevindu. I fengsel er de ansatte som representerer den utøvende makten og det er i forholdet til ansatte at de innsatte har en mulighet til å påvirke sin egen livssituasjon (Teigland, 2021 s. 180). Fengselsbetjenter er en av disse ansatte og ofte de som har mest samhandling med innsatte. Videre har fengselsbetjenter en rekke oppgaver og hensyn som skal ivaretas som noen ganger kan virke motstridende. På den ene siden skal de ivareta sikkerhetsmessige krav og følge rammer og lovverk gitt fra overordnet nivå. Samtidig skal de jobbe for å etablere relasjoner, være hjelpere og vise omsorg ovenfor de innsatte som gjennomfører straff eller opphold i varetekt (Drægebø, 2006; Harlem & Storvik, 2021; Snertingdal og Nymo 2021 s. 13; Teigland, 2021 s. 181). Fengselsbetjenter blir på mange måter meklere mellom forvaltningen og de innsatte og derfor også de som møter frustrasjonen og fortvilelsen de opplever rundt fengsling og livet generelt (Nytrøen, 2021 s. 159; Teigland, 2021 s. 180). Relasjonen mellom fengselsbetjenter og innsatte er avgrenset av disse rammene og bidrar dermed til en stor asymmetri i maktforholdet. Fengselsbetjenter må derfor være bevisst denne asymmetrien og at det hviler et stort ansvar på betjentene i å forvalte makten på en hensiktsmessig måte inn i relasjonen (Teigland, 2021 s. 181). Dette mener jeg gjør fengselsbetjentens arbeid og rolle kompleks. Ikke mindre kompleks blir den når vi vet at fengsling i seg selv er sårbart og de innsatte som gruppe har ytterligere sårbarhetsfaktorer.

Nordanger og Braarud (2017 s. 155) påpeker at når man arbeider med individet med utfordringer knyttet til følelsesregulering, spiller ens egen kapasitet som regulator en avgjørende rolle. De vektlegger betydningen av at hjelpere er bevisst sitt eget toleransevindu og at de har etablerte rammer og strukturer i sine liv for å holde seg innenfor sitt vindu. Hver enkelt person bærer med seg unike erfaringer som gir individuelle sårbarheter og følelsesmessige reaksjoner. De fremhever også at det ikke bare er våre personlige forutsetninger som gjør oss sårbare for andres smerte, men også den iboende empatien vi har i oss kan gjøre jobben krevende (Nordanger og Braarud, 2017). Med dette i bakhodet blir ivaretagelse av oss selv og våre følelser som fengselsbetjenter sentralt. Ikke mindre viktig blir selvivaretagelse sett i lys Rambøllrapporten (2023) som ble nevnt innledningsvis. Reaksjoner som nevnes i rapporten er blant annet søvnproblemer, beredskapsstress, tillitsproblemer,

vansker med mestring av sinne, angst og depresjon. Det vises også til at flere fengselsbetjenter viser tegn til post traumatisk stress lidelse. Dette mener jeg forsterker behovet for fengselsbetjentes selvivaretagelse.

Selvivaretagelse er viktig for å forebygge utmattelse, stress og de reaksjonene vi kan få på grunn av det vi møter i arbeidet (Haavik og Toven, 2020). Når vi jobber med å møte andre menneskers smerte, vil det være en risiko for at vi blir utbrent eller syk av de belastningene dette medfører (Thommessen og Neumann, 2019 s. 25). Dette krever at vi har et bevisst forhold til at jobben og de vi møter i den, kan påvirke oss. Erkjennelse og åpenhet om at vi påvirkes av jobben, kan også bidra til at vi som kollegaer kan gi råd og ivareta hverandre bedre (Næss Johannessen og Bakken, 2020 s. 195; Teigland, 2021 s. 185). Det er i denne sammenhengen jeg ser for meg at kunnskap om eget toleransevindu kan være nyttig for fengselsbetjenter. Haavik og Toven (2020 s. 88-90) og Næss Johannessen og Bakken (2020 s. 195) argumenterer for at ved å erkjenne at vi har et behov for å ivare ta oss selv, kan vi forebygge at vi mister besinnelsen i ulike situasjoner i jobben. Det gir en mulighet for å kartlegge oss selv, hvordan vi reagerer og dermed finne ut hvordan vi kan regulere oss selv i ubehagelige situasjoner. I tillegg kan dette være nyttig i møte med innsatte fordi vi er den profesjonelle og ansvarlige parten i relasjonen. I en slik sammenheng kan toleransevinduetmodellen brukes til å kartlegge hva som skal til for at vi holder oss inni vårt eget vindu og hva vi kan gjøre når vi havner utenfor. Toleransevinduet blir i denne sammenhengen et verktøy for å bli kjent med oss selv og hva som påvirker vår toleranse. Fordi toleransevinduet påvirkes av både søvn, sosiale forhold og stress (Siegel, 2012 i Nordanger og Braarud, 2017 s. 39) kan det være nyttig å få en oversikt over hva som gjør at vi eksempelvis blir stresset og hvordan vi skal håndtere dette stresset. I tillegg kan stressresponsystemet påvirkes og sensitiveres gjennom hele livet (Næss Johannessen og Bakken, 2020 s. 196-198). Dersom vi som kollegaer alle har dette med oss inn i arbeidet, kan vi bruke denne informasjonen til å både være i forkant og skape forutsigbarhet.

For å beskrive hva jeg i praksis mener med dette vil jeg bruke meg selv som eksempel fra en periode jeg opplevde mye stress. Mitt stress var hovedsakelig privat, men påvirket både søvn og min tålmodighet ovenfor innsatte på jobb. Jeg merket at humøret ikke var på topp og følte meg utslitt. En av arbeidsoppgavene mine den aktuelle dagen innebar å gi en dårlig beskjed til en innsatt. Denne beskjeden ble, som forventet, dårlig mottatt av den innsatte. Han kjeftet og ropte. Etter hvert ble innsatte, etter min mening, usaklig og rettet kjeften direkte til meg. Jeg

reagerte med å kjeft tilbake. Dersom jeg på dette tidspunktet hadde vært kjent med konseptet om toleransevinduet og bevisst min egen sårbarhet for å havne utenfor mitt vindu denne aktuelle dagen, mener jeg denne situasjonen kunne vært løst på en bedre måte. Jeg kunne fortalt mine kollegaer at jeg hadde en dårlig dag og kanskje kunne de tatt på seg ansvaret for å overbringe denne beskjeden. Eller kanskje kunne vi gjort det sammen. Dersom resultatet likevel hadde blitt at jeg gjorde det, kunne likevel situasjonen vært annerledes. Jeg kunne stoppet opp, skjønt hva som var i ferd med å skje med meg, og dermed gjort noe for å regulere meg selv tilbake i mitt toleransevindu. Teigland (2021) forklarer at dersom vi er oppmerksomme på og har forståelse for våre egne følelser og reaksjoner, kan vi oppnå høyere bevissthet om vår yrkesutøvelse (s. 180). Dette er et argument jeg føler er gjeldende i slike situasjoner. Om ikke i selve situasjonen, kan vi i alle fall lære noe etter situasjoner hvor vi har reagert på måter vi ikke ønsker, som den profesjonelle parten i en relasjon. På bakgrunn av at toleransevinduet kan brukes for å kartlegge våre egne stressfaktorer og våre egne reguleringsstrategier, mener jeg derfor at kunnskap om fengselsbetjentes eget toleransevindu kan være nyttig.

4.3 utfordringer og muligheter knyttet til toleransevinduet og TBO i fengsel

Slik oppgaven har forklart ser jeg helt klart en rekke fordeler med at fengselsbetjenter får kunnskap om toleransevinduet og tilhørende kompetanse. Likevel mener jeg det er viktig å stille seg kritisk til å innføre ny kunnskap, spesielt sett i lys av at vi jobber med sårbare mennesker. Derfor vil jeg i dette avsnittet se på noen utfordringer og muligheter knyttet til å ta i bruk elementer fra traumebevisst omsorg og det å bruke toleransevinduet som forståelsesramme.

I flere av tekstene jeg har gjennomgått vises det til at traumebevisst arbeid forutsetter en felles forståelse av alle som skal gjennomføre dette arbeidet (Hoffart og Malmø, 2021; Nordanger og Braarud, 2017; Sollied m. fl, 2023; Thommesen og Neumann, 2019). Det å få alle ansatte i et fengsel til å skifte over til en traumebevisst tilnærming er ikke gjort over natten. Dessuten har jeg av erfaring opplevd at det til tider kan være mye motstand blant mine kollegaer å innføre nye praksiser eller endre på ting vi kjenner. En innføring i en slik måte å jobbe på ville krevd kursing blant alle ansatte og samkjøring på tvers av fagbakgrunner og er et omfattende arbeid. Likevel kunne det vært en mulighet for fengselsbetjenter og øvrige ansatte å få kompetanseheving på dette området. Eksempelvis kunne liknende kurs som Hoffart og Malmø (2021) sitt «Trygge voksne – trygge barn» eller Bergheim og Ohnstad

(2018) sitt kurs om traumer vært nyttige kurs for ansatte i fengsel å få.

En annen utfordring jeg har funnet, er knyttet til å kun bruke toleransevinduet i en normalpsykologisk kontekst og som *bare* en forståelsesramme i møte med innsatte. Dersom vi i vårt arbeid møter innsatte som faktisk har alvorlige traumer og reguleringsproblematikk vil det kunne skape noen problemstillinger. Utfordringer kan ligge i at vi så vidt starter et omfattende arbeid som vi ikke har kunnskap eller kapasitet til å fortsette. Ved å bli bevisst utviklingstraumer som en bakenforliggende årsak til reguleringsvansker og hvordan vi gjennom toleransevinduet kan møte disse, vil vi antagelig instinktivt forsøke å hjelpe personen med det vi mener er gode løsninger. Utfordringen er i et slik tilfelle at hjelpen da ikke skjer på premissene til den vi forsøker å hjelpe. Dette kan gjøre at vi bidrar til dysregulering fremfor regulering og vil få motsatt effekt av det vi forsøker å oppnå (Nordanger og Braarud, 2017 s. 144, 145). Nordanger og Braarud (2017) påpeker dessuten at det kan være vanskelig å treffe riktig i møte med utviklingstraumer. Det er derfor viktig at vi som skal jobbe med denne problematikken er bevisst det vi gjør i møte med utviklingstraumatiserte spesielt. Slik jeg ser det kan fengsel og traumeomsorg skape noen utfordringer knyttet til maktforholdet i relasjoner og fengselets rutiner og regler. Å være bevisst skjevfordelingen og den noe uheldige konteksten et fengsel er, blir i dette tilfellet essensielt. I møte med innsatte vil det uansett være viktig med kunnskap om vårt eget toleransevindu for å ikke bidra til ytterligere dysregulering gjennom vår fremtreden eller frustrasjon over å ikke få til. I følge Nordanger og Braarud (2017 s. 150) kan andres negative affekter være en av de største triggere til å utløse over- eller underaktivering hos personer med utviklingstraumer, og ofte er dette mennesker som lett leser andres negative affekt.

Til slutt ønsker jeg å trekke inn Lorentzen (2020) sin kritiske drøfting av traumebevisst omsorg. Særlig et punkt i denne teksten fikk meg til å se litt annerledes på det å ta i bruk og innføre en rekke begreper og forståelsesrammer. Lorentzen (2020 s. 154) skriver at all fokus på å være bevisst seg selv, kan gjøre at miljøterapeuten slutter å bruke egne reaksjoner og sunn fornuft i arbeidet sitt. Ved å innføre tankemåter og arbeidsmodeller som toleransevinduet, er det slik Lorentzen (2020) beskriver, fare for at autentisiteten vår forsvinner. Dette er naturligvis en bakside med slike felles forståelsesrammer og arbeidsmodeller og noe vi også bør være bevisst dersom vi tar i bruk en mer traumebevisst tilnærming i fengsel. Personlig mener jeg det er lang vei mellom å få kunnskap om eget og andres toleransevindu, til å miste seg selv i håp om å trygge andre. Økt bevissthet er likevel et

viktig moment. Noe av det jeg liker aller best med jobben min er at jeg kan være meg selv og bruke meg selv i den. Personlig er jeg veldig takknemlig for å kunne være i en posisjon hvor innsatte aksepterer og forstår mine dårlige dager og jeg forstår og aksepterer deres dårlige dager. Mulighetsrommet jeg ønsker meg med toleransevinduet er derfor at vi kan bruke det til å lage flest mulig gode dager.

5.0 Oppsummering

Jeg har i denne oppgaven sett på om kunnskap om toleransevinduet kan være nyttig for fengselsbetjenter. Årsaken til at jeg ønsket å utforske en slik problemstilling kom på bakgrunn av et voksende behov for kunnskapsheving hos meg selv og mine kollegaer. Dette behovet og nødvendigheten av en kunnskapsheving bekreftes av den nylig publiserte Rambøll-kartleggingen om psykiske belastningsreaksjoner blant ansatte i kriminalomsorgen. Kunnskap om toleransevinduet ble derfor foreslått som et forslag til hvordan vi kan imøtekomme dette behovet.

Jeg har redegjort for det teoretiske rammeverket som ligger til grunn for toleransevinduet. Dette viste at en persons erfaringer med stress og regulering i oppvekst påvirker hvor godt vi tåler stress senere i livet. Oppgaven har sett på ulike erfaringer fra arbeid med toleransevindumodellen som viser at dette kan være et nyttig verktøy i møte med sårbare mennesker. I drøftingen min har jeg sett på hvordan vi som fengselsbetjenter kan bruke toleransevinduet i møte med innsatte som har traumerelatert problematikk og hvorfor dette kan være viktig i en fengselskontekst. I eksemplet med «Petter» forklarte jeg hvorfor slik kunnskap kan være viktig for å forstå hvorfor innsatte oppfører seg som de gjør. Jeg har også sett på mulighetsrommet for å bruke toleransevinduet som en forståelsesramme i møte med hverdagslige utfordringer innsatte har, men som ikke nødvendigvis er traumerelatert. Slik jeg opplever det, kan toleransevinduet brukes i hverdagen for å møte innsattes reaksjoner på en hensiktsmessig måte og dermed unngå at situasjoner eskaleres ytterligere. Videre i drøftingen har jeg sett på om toleransevinduet kan være nyttig for fengselsbetjenters selvivaretagelse. På den ene siden kan en slik kunnskap gjøre at vi blir mer bevisst vårt eget reaksjonsmønster. På den andre siden kan det bidra til at vi som fellesskap og kollegaer får en mer åpen kommunikasjon og lik tilnærming til arbeidet. Oppgaven har også sett på noen utfordringer knyttet til å innføre en traumebevisst tilnærming i fengsel. Et slikt arbeid forutsetter omfattende opplæring og krever at vi jobber målrettet og bevisst. En bakside jeg fant ved å være bevisst vårt eget toleransevindu, er at det kan dempe noe av det autentiske i relasjoner

ved at vi ikke tillater oss å reagere slik vi egentlig ville gjort i møte med innsatte. Dette er en mulig uheldig bakside ved å ta i bruk en mer traumebevisst tilnærming i fengsel.

Min førforståelse var at kunnskap om toleransevinduet kunne bidra til trygghet i arbeidet som fengselsbetjent. På flere måter finner jeg at dette stemmer. Oppgaven har forklart hvordan utviklingstraumer kan misforstås som andre psykiske diagnoser. Det er derfor min opplevelse at slik kunnskap er nyttig for meg i mitt arbeid. I tillegg gir kunnskap om toleransevinduet en forståelse av når en person er mottakelig for påvirkning. Dette er noe jeg kommer til å ta med meg videre i arbeid med innsatte. Likevel ser jeg utfordringer knyttet til en slik forankring av arbeidet i fengselet. Oppgaven har gitt meg en forståelse av at arbeidsmetoder og modeller, som eksempelvis toleransevindumodellen som ikke bør brukes ukritisk eller uten tilstrekkelig faglig innføring. På bakgrunn av dette kan vi konkludere med at økt kunnskap om toleransevinduet kan være nyttig for fengselsbetjenter, både på individnivå, men også ovenfor hele etaten. Dette er likevel et tentativt felt der videre forskning bør undersøke dette videre, spesielt i en fengselsfaglig kontekst.

Litteraturliste

Benum, K. (2014) Traumeforståelse i arbeid med vold og aggresjon. I Anstorp, T. og Benum K. (red) Traumebehandling – komplekse traumelidelser og dissosiasjon. Universitetsforlaget

Berit Bergheim, B. og Ohnstad, A. (2018). Fra praksis til teori – tilbake til praksis. Fontene forskning 11(2), 31-43. Hentet fra: <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/10642/8229/Fra%2bpraksis%2btil%2bteori.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bukten, A., Stavseth, M. R., Skurtveit, S., Kunøe, N., Lobmaier, P. P., Lund, I. O., & Clausen, T. (2016). Rusmiddelbruk og helsesituasjon blant innsatte i norske fengsel. Resultater fra The Norwegian offender mental health and addiction study (NorMA)

Cramer, V. (2014). Forekomst av psykiske lidelser hos domfelte i norske fengsler (prosjektrapport 2014-1). Kompetansesenteret for sikkerhets-, fengsels- og rettspsykiatri Helseregion Sør-Øst. Hentet fra: <https://sifer.no/wp->

content/uploads/2019/08/Forekomst_av_psykiske_lidelser_hos_domfelte_i_norske_fengsler.pdf

Dalland, O. (2017) Metode og oppgaveskriving. 6. Utgave. Gyldendal Norsk Forlag.

Drægebø, H. (2006) Miljøarbeid i fengsel. KRUS. Hentet fra: <https://krus.brage.unit.no/krus-xmloi/bitstream/handle/11250/160528/Milj%c3%b8arbeid%20i%20fengsel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Emanuel, R. (2021) Changing minds and evolving views: a bio-psycho-social model of the impact of trauma and its implications for clinical work, Journal of Child Psychotherapy, 47:3, 376-401, DOI: [10.1080/0075417X.2021.2013927](https://doi.org/10.1080/0075417X.2021.2013927)

Haavik, M. og Toven, S. (2020) Ivaretagelse av hjelpere – er vi ikke betalt for å tåle dette? Universitetsforlaget.

Harlem, C. og Storvik B. L. (2021) Et innblikk i jussens betydning for fengselsbetjenter. I Snertingdal, M. I. og Nymo, K. (red.) Jeg skal bli fengselsbetjent. Fagbokforlaget.

Hoffart, M. og Malmo, T. R. (2021) Toleransevindummodellen i skolen. Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 58, nummer 8, 2021, side 689-693. Hentet fra: <https://psykologtidsskriftet.no/fagessay/2021/08/toleransevindummodellen-i-skolen>

Kjøsnes, R. (2014) Traumeforståelse i behandling av rusmiddelavhengighet. I Anstorp, T og Benum, K. (red) Traumebehandling – komplekse traumelidelser og dissosiasjon. Universitetsforlaget.

Lorentzen, P. (2020). Traumebevisst omsorg – ett skritt frem og to til siden. Tidsskriftet Norges barnevern, 97(2), 146–161. <https://doi.org/10.18261/ISSN.1891-1838-2020-02-06>

Magnussen, S. F., & Tingvold, L. (2022). Kartlegging av helse- og omsorgsbehov blant innsatte i fengsel. In Rapportserien. Senter for omsorgsforskning.

Meld. St. 39 (2020-2021) Melding til Stortinget. Kriminalomsorgsmeldingen – fremtidens kriminalomsorg og straffegjennomføring. Justis og beredskapsdepartementet. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/contentassets/86e5b47b2b1a4c91a4f68be3153177b6/no/pdfs/stm202020210039000dddpdfs.pdf>

Nordanger, D. Ø. (2014) Nevrobiologi som veiviser for traumearbeid. I Anstorp, T og Benum, K. (red) Traumebehandling – komplekse traumelidelser og dissosiasjon. Universitetsforlaget.

Nordanger, D. Ø. og Braarud, H. C. (2017) Utviklingstraumer – Regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi. Fagbokforlaget.

Nytrøen, I. (2021) Krav og forventninger til en fengselsbetjent. I Snertingdal, M. I. og Nymo, K. (red.) Jeg skal bli fengselsbetjent. Fagbokforlaget.

Næss Johannessen, K. og Bakken, A. (2020) Fra uro til ro – Utfordrende atferd og barns muligheter for læring. Gyldendal

Rambøll Management Consulting (2023) Kartlegging av psykiske belastningsreaksjoner blant ansatte i kriminalomsorgen (Rapport). Kriminalomsorgsdirektoratet (KDI).

Revolv, M. K. (2015). Innsattes levekår 2014. Før, under og etter soning. Statistisk sentralbyrå. Hentet fra: https://ssb.brage.unit.no/ssb-xmlui/bitstream/handle/11250/3001273/RAPP2015-47_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Straffegjennomføringsloven (2001). Lov om gjennomføring av straff (LOV-2001-05-18-21). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2001-05-18-21?q=straffegjennomf%C3%B8ringsloven>

Teigland, M. (2021). Psykiske lidelser i fengsel - helsefremmende og kriminalitetsforebyggende arbeid med innsatte. Fagbokforlaget

Thommessen, C. S., & Neumann, C. B. (2019). Gode hjelpere kjenner seg selv : traumebevisst omsorg i arbeid med barn og unge (1. utgave., p. 134). Cappelen Damm akademisk.

Snertingdal, M. I. og Nymo, K. (2021) Jeg skal bli fengselsbetjent. Fagbokforlaget.

Sollied, S. A., Brammer Damsgaard, J., Lauritzen, J., & Kvande, M. E. (2023). Facilitating a safe and caring atmosphere in everyday life in forensic mental health wards - a qualitative study. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being.

<https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2209966>

Vedlegg selvvalgt litteraturliste

Forfatter(e)	Tittel	Forlag / Tidsskrift	År	Kapiteler / Sider	Antall sider
Metode					272 s.
Dalland, O.	Metode og Oppgaveskriving	Gyldendal	2017		272
Teori					568 s
Anstorp, T. og Benum, K. (Red)	Traumebehandling – komplekse traumelidelser og dissosiasjon	Universitetsforlaget	2014	Kap 1, 2, 3, 6, 7, 12, 21, 22	116

Bergheim, B. og Ohnstad, A.	Fra praksis til teori – tilbake til praksis	Fontene forskning	2018		13
Emanuel, R.	Changing minds and evolving views: a bio-psycho-social model of the impact of trauma and its implications for clinical work	Journal of Child Psychoterapi	2021		25
Hoffart, M. og Malmo, T.R.	Toleransevindumodellen i skolen	Tidsskrift for norsk psykologforening, Vol 58, nr 8, side 689-693	2021		5
Lorentzen, P	Traumebevisst omsorg – ett skritt frem og to til siden	Tidsskriftet Norges barnevern	2020		15
Næss Johannesen, K. og Bakken A.	Fra uro til ro – utfordrende atferd og barns muligheter for læring	Gyldendal	2020	Kap 2, 3, 4, 5, 10, 11, 12, Vedlegg 1	119
Nordanger, D. Ø. og Braarud, H. C.	Utviklingstraumer – Regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi	Fagbokforlaget	2017	Kap 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8,	135
Sollied, S. A., Lauritzen, J., Damsgaard, J. B. og Kvande, M. E.	Facilitating a safe and caring atmosphere in everyday life in forensic mental health wards - a qualitative study	International Journal of Qualitative Studies on	2023		11

		Health and Well-being			
Thommessen, C.S. og Neumann, C. B.	Gode hjelpere kjenner seg selv – traumebevisst omsorg i arbeid med barn og unge	Cappelen Damm Akademisk	2019	Alle	129