

# TRYGHED OG TRIVSEL

- EN BOG OM HVORDAN VI STØTTER BØRN OG UNGES UDVIKLING



**NIELS PETER RYGAARD, MORTEN JAC  
JANNIE MIKKELSEN & JOSEFINE ULBRICHSEN**

Forlaget key2see

**TRYGHED OG TRIVSEL**  
**En bog om hvordan vi støtter børn og unges udvikling**

e-bogen er udgivet for Fairstart Fonden på forlaget key2see – Forlagsnr.: 982298  
Ansvarshavende redaktør: Morten Jac-Fairstart Fonden

ISBN: 978-87-982298-5-8

Interviews, tekster og fotos: Jannie Mikkelsen, Josefine Ulbrichsen,  
Niels Peter Rygaard og Morten Jac fra Fairstart Fonden

Samt foto fra eksterne:

Maren Marie Kristiansen foto s. 49

Jenseeraq Poulsen foto s. 12

Et foto er fra bogen Inuit-Images d'Ammassalik, Groenland, 1934-1936 af Robert Gessain (1907-1986). Det har ikke været muligt at finde frem til opretshaverne

Oversætter: Susi Hinrup/Dia Jensen

Layout: Josefine Ulbrichsen/Cubix - Peter Schramm

Bogen er udgivet med støtte fra Oak Foundation Denmark



Tak til alle jer, der lod jer interviewe og til andre, som har bidraget:  
Susi Hinrup, Dia Jensen, Aviåja Lyngø, Andu Schiødt Pikilak, Conni Gregersen, Dorthe Davidsen, Magnus Kristiansen, Michael Pivat, Otto Haraldsen, Thomas Samuelsson, Trudy Kretzmann.

Bogen er baseret på vores forskning i Grønlands kultur, vores researchrejser og mødet med de mange instruktører, som Fairstart Fonden har uddannet siden 2018 samt mange andre kilder og kontakter.

I den forbindelse vil vi sige et særligt tak til Martha Abelsen, Hans Peder Barlach, Julie Wilche, Arnakátak Jensen, Naja Marie Lyberth Lund, Andu Schiødt Pikilak, der har givet os mulighed for at få et indblik i den grønlandske kultur.

©2023 All rights reserved (Tekster og fotos): FAIRSTART FONDEN/FORLAGET KEY2SEE

Enhver form for kopiering og uddrag for bogen er omfattet af ophavsretten

E-bogen må anvendes og distribueres frit i sin helhed.

Bogen må ikke gøres til genstand for salg, da den er til fri afbenyttelse.

Hvis du er i tvivl om ophavsret og tilladelse, kan du henvende dig til

Morten Jac fra Fairstart Fonden på [info@fairstartfoundation.com](mailto:info@fairstartfoundation.com)

**FAIRSTART  
FONDEN**  
HELP CHILDREN SAVE THE WORLD

# TRYGHED OG TRIVSEL

- EN BOG OM HVORDAN VI STØTTER BØRN OG UNGES UDVIKLING

NIELS PETER RYGAARD, MORTEN JAC  
JANNIE MIKKELSEN & JOSEFINE ULBRICHSEN

Forlaget key2see



## Indholdsfortegnelse

Læsevejledning.....	7
Forord af Martha Abelsen.....	9
Indledning.....	11
Interview med Aviåja Egede Lyngø.....	12-13

### Kapitel 1

Hvad betyder tryk tilknytning gennem livet?....	15-17
- Om tilknytningsteorien	
- Tilknytning og den nyfødtes svage hjerneaktivitet	
- Adskillelsesangst og tilknytningsadfærd	
- Barnets trygge base skaber den trygge tilknytning	
- Konsekvenser af manglende tryk i barndommen	
Interview med Conni Gregersen.....	18-19

### Kapitel 2

Hvordan giver jeg børn tryk, når jeg selv har oplevet tab og adskillelser?.....	20-21
- Hvornår oplever vi tab og adskillelser?	
- Hvordan tidlige tab og adskillelser kan gå i arv	
- Bryd tavsheden - del dine oplevelser med andre!	
Interview med Andu Schiødt Pikilak.....	22

### Kapitel 3

Hvordan gør man børn og unge trykke og glade i hverdagen?.....	23-25
- Vis barnet dine følelser	
- Vær let tilgængelig som tryk base	
- Du kan lykkes med krav ved at læse barnets stemninger	
- Vis at du føler med barnet - ikke som barnet	
- Tal om dine tanker og følelser fra børnene er helt små	
Interview med Otto Haraldsen.....	26-27

### Kapitel 4

At give børn og unge medansvar og lære dem færdigheder.....	28-29
- At få barnet til at føle sig accepteret og trygt	
- Byg gode rutiner i hverdagen	
Interview med Magnus Kristiansen.....	30-31

### Kapitel 5

Hvad er utryk tilknytningsadfærd hos børn og unge - og hvordan kan du gøre dem trykke igen?....	32-35
- Barnets forventninger til omsorg bygger på tidligere erfaringer	
- Barnet med afvisende tilknytningsstil	
- Barnet med ambivalent tilknytningsstil	
- Barnet med desorganiseret tilknytningsstil	
Interview med Trudy Kreutzmann.....	36-37

### Kapitel 6

Hvordan taler man åbent med børn og unge om tabsreaktioner?.....	38-40
- Barnets adfærd afspejler de underliggende følelser	
- At forvandle tab til livserfaring og styrke	
- Hjælp barnet til at forstå sine følelser gennem dine fortællinger	
- Når nye kommer til og andre forlader gruppen	
Interview med Dorthe Davidsen.....	42-43

### Kapitel 7

Hvordan underviser man børn og unge i skolen?.....	44-47
- Hvad hindrer børns naturlige lyst til at lære?	
- Hvordan kan man som lærergruppe fremme læringsparathed?	
- Barnets sociale alder	
- Udsatte børn er asymmetrisk udviklet	
- Øv evnen til at koncentrere sig om en opgave i lang tid	
Interview med Susi Hinrup.....	48-49

### Kapitel 8

Hvordan støtter man teenagere og unge?.....	50-52
- Tilknytning i teenagealderen	
- At støtte teenagerens tilknytning	
- Teenageren med utryk tilknytning i opvæksten	
- Hvordan hjælper man unge der har været anbragt?	
- Tal åbent om seksualitet	
- Tal om de sociale relationer	
- Fremtid, forventningsafstemning og drømme	
Interview med Thomas Samuelsson.....	53

### Kapitel 9

Fortsættelsen af det gode arbejde.....	54-55
- Det har du læst om	
- Der er hjælp at hente	
- Hvis du vil vide mere	
Interview med Michael Pivat.....	56-57

### Bilag

Baggrundslitteratur og videre læsning.....	58
--	----



## Kære læser

Dette er en fælles håndbog til forældre, omsorgsgivere og professionelle, der arbejder med børn og unge i Grønland. I bogen vil du få praktiske råd til, hvordan du i din hverdag kan skabe gode og sunde rammer for børn og unge.

E-bogen er skabt med støtte fra Oak Foundation Denmark, og den er gratis for alle. Du er meget velkommen til at sende bogen videre til andre, som du tror vil kunne få gavn af den.

Du kan finde både den danske og grønlandske udgave af bogen her: [www.fairstartfoundation.com/ebog](http://www.fairstartfoundation.com/ebog)

### Læsevejledning:

Bogen indeholder ni kapitler, der alle har hver deres tema, som på den ene eller anden måde relaterer sig til tilknytningsbaseret børneopdragelse. I slutningen af hvert kapitel vil du også kunne læse et interview med forskellige personer i Grønland, der har interessante perspektiver, oplevelser eller professionelle erfaringer, der relaterer sig til emnet.

Undervejs vil du støde på QR-koder og links til videoer, hvor du kan se forskellige eksempler på emnet i praksis. I slutningen af hvert kapitel kan du finde refleksionsspørgsmål, der kan bidrage til at sætte din nye viden i spil.

Bagerst i bogen kan du finde en litteraturliste, hvor du kan dykke mere ned i den forskning, der danner grundlaget for denne bog.



## Forord

Det er med stor glæde, at jeg har sagt ja til at skrive forordet til denne meget tiltrængte håndbog i tilknytningsbaseret tilgang til opdragelse på både dansk og grønlandsk. Bogen, som er gratis og sågar digital, er en længe ventet bog, som vil give alle muligheder for at få et fælles sprog. Håndbogen er både for forældre, andre omsorgsgivere til børn og unge og ikke mindst for de professionelle, som i vores land kan have meget forskellige menneskelige og uddannelsesmæssige baggrunde.

Jeg tror, at børn der fødes i Grønland, modtages som de mest elskede børn i hele verden. Denne betragtning bundes i kulturen, hvor familieførøgelser er sikring for overlevelse i småsamfund. I små samfund som vores har børnedødeligheden været meget højt, hvorfor fejring af børn især i de første måneder og år har været rigtig mærkbar. Men i meget hurtigt udviklende lande, som f.eks. i vores land, har det medført, at opdragelse ikke følger helt med de nye traditioner, som udviklingen medfører. Mange brud sker, da anbringelser uden for hjemmet desværre også er en af konsekvenserne i det hurtigt udviklende samfund.





Tilknytning til sine nærmeste, som har været det naturlige i hverdagen, brydes og desværre genopbygges de meget stærke bånd mellem familierne sjældent. I disse år er tryghed og åbenhed heldigvis ved at vinde i hverdagen, hvor familiesammenhold igen er et værdisæt, som familier genetablerer som det naturlige i hverdagen.

Selv velfungerende familier efterlyser redskaber for selv at kunne komme videre i svære situationer, da man ikke altid bor lige i nærheden af ens forældre eller andre familiemedlemmer, man lige kan spørge til råds.

Denne håndbog vil give os alle et fælles sprog for det, der også kan være svært at tale om.

Tusind tak til alle, der har givet bidrag til dette flotte værk.

**Martha Abelsen**

*/ Departementchef i Departementet for Sociale Anliggender, Arbejdsmarked og Indenrigs-anliggender*



Fra bogen Inuit-Images d'Ammassalik, Groenland, 1934-1936 af Robert Gessain(1907-1986)

## Indledning

*“Det kræver en landsby at opfostre et barn”,* lyder et kendt ordsprog. Dette står i kontrast til de moderne samfundsbevægelser, som vi ser i dag, hvor individualiseringen aldrig har været større. Over hele verden ser vi, at folk i dag flytter fra de små til de store byer for at få uddannelse og arbejde. Samme mønster gør sig gældende i Grønland. Det betyder, at mange må flytte væk fra venner og familie, og derfor har man i dag ikke det samme netværk, der kan hjælpe med at tage sig af børnene.

Spoler vi tiden tilbage og ser på datidens børneopdragelse, ser vi, at det i langt højere grad var noget, vi tog os af i fællesskab. Bedsteforældre, onkler og tanter boede tæt på hinanden, og børnene blev ikke kun passet af egne forældre, men også af andre voksne i byen, bygden eller på bopladsen. På den måde var der altid voksne til at skabe trygge rammer for børnene - også når deres egne forældre ikke var i stand til det. Mødrene bar små børn tæt ind til kroppen i slynger. Det betød, at barnet fik meget kropskontakt og nærhed, imens moderen samtidig kunne udføre dagligdagens pligter. Førhen så vi også, at børn i en helt anden grad end i dag deltog i det praktiske arbejde. Børnene hjalp de voksne med at fiske, lave mad og sy skind til tøj, og på den måde lærte børnene helt naturligt de færdigheder, de skulle bruge som voksne. I dag bliver børn passet ude, og husholdningsmaskinerne har overtaget mange af de praktiske opgaver. Derfor er det ikke lige så naturligt for de voksne at inddrage deres børn og teenagere i daglige opgaver i hjemmet, og det betyder, at mange unge ikke har lært grundlæggende huslige færdigheder, når de flytter hjemmefra.

Der er mange gode ting at sige om traditionel børneopdragelse, men vi har også gennem forskning fået udvidet vores forståelse af, hvad der er gode og sunde rammer for børn og unge. Vi har fået bekræftet, at det er godt for vores børn at deltage i praktiske aktiviteter sammen med deres voksne, og at kropskontakten ved at bære børn i slynger er sundt. Vi er også gennem forskning blevet klogere på, hvad der ikke virker. Blandt andet ved vi i dag, at autoritær børneopdragelse ikke er den bedste løsning, og at grænsesætning ikke længere skal ske med fysisk afstraffelse, fordi det er skadeligt for vores børn.

Med ny forskning, ny lovgivning og nye idealer for børneopdragelse står mange voksne og forældre tilbage med spørgsmålet: *“Hvordan griber vi disse nye opdragelsesmetoder an i praksis, når vi selv blev opdraget anderledes, og det derfor er det eneste, vi kender til?”*.

Med denne bog ønsker vi at vise, hvordan du med fordel kan anvende det bedste fra traditionel børneopdragelse i kombination med de nye idealer, da de bygger på samme fundament: tryghed og trivsel.

Bogen tager udgangspunkt i international forskning i børnepsykologi, og dens indhold bygger på det, som vi i dag betegner som ‘tilknytningsteorien’. Gennem bogen vil du få praktiske værktøjer til børneopdragelse og viden, der er relevante for alle, der til daglig omgås børn og unge. Det gælder både fagprofessionelle, plejeforældre, biologiske forældre og andre omsorgsgivere. I bogen vil du få viden om og værktøjer til, hvordan du med små ændringer i hverdagen kan gøre dit samvær med børnene mindre konfliktfyldt. Samtidig vil du lære, hvordan du selv kan være med til at skabe en ny generation af glade, trygge og læringsparate børn og unge.

Om lidt kan du læse et interview med Aviâja Egede Lynge, der er børnetalsmand i børnerettighedsorganisationen MIO. Aviâja har gennem de sidste mange år gjort en stor indsats for børn i Grønland. I den forbindelse har hun udført gennemgribende undersøgelser af børnenes vilkår, og hun vil i interviewet dele nogle af de opdagelser, de har gjort undervejs.

God læselyst.



## Aviâja Egede Lynge

*Børnetalsmand og leder af børnerettighedsorganisationen MIO i Grønland*

Aviâja er uddannet socialantropolog fra universitetet i Edinburgh. Hun har efterfølgende videreuddannet sig inden for menneskerettigheder gennem et Human Rights Advocates Program ved Columbia University i New York. Efter at have arbejdet med oprindelige folks rettigheder i 15 år, arbejder Aviâja i dag med børns rettigheder i sit virke som børnetalsmand i børnerettighedsorganisationen MIO i Grønland.

*“Vi har de sidste 7 år rejst rundt i Grønland, og med udgangspunkt i en antropologisk tilgang har vi undersøgt, hvilke udfordringer lokalbefolkningen oplever. Vi har talt med børn, unge, voksne samt fagfolk i 40 forskellige bygder og byer rundt omkring i det meste af Grønland,”* fortæller Aviâja. Hun har derfor et indgående kendskab til de problematikker, der er i Grønland, når det gælder børns rettigheder.

*"I Grønland har vi svært ved at leve op til FN's Børnekonvention, blandt andet når det gælder beskyttelse af børn, hjælp til børn og støtte til udvikling og læring. Udfordringerne strækker sig altså langt ud over seksuelt misbrug og alkoholproblemer, som ofte er de problematikker, man hører om,"* forklarer Aviâja. Dog understreger hun, at det ikke handler om manglende velvilje fra forældre eller omsorgsgivere, når børn mistrives: *"I de syv år jeg har rejst rundt i Grønland, har jeg aldrig mødt nogen, der ønsker det dårligt for deres børn. Problemet er, at omsorgsgiverne mangler redskaber og viden om, hvordan de skaber sunde, trygge og udviklende rammer,"* fortæller Aviâja.

Der er mange forskellige årsager til, at omsorgsgiverne ikke har den nødvendige viden om, hvordan man skaber trygge og udviklende rammer for børn, påpeger Aviâja. Men ofte skyldes det omsorgsgivernes egen baggrund. *"Mange forældre og omsorgsgivere har ikke selv fået denne viden med sig fra deres egen opvækst. Nogle er selv blevet omsorgssvigtede. Nogle har blokeringer og traumer, der gør, at de ikke er i stand til at yde den omsorg, der er brug for,"* forklarer Aviâja. *"For andre kan det skyldes stress, fordi leveomstændighederne er svære i forhold til bolig og økonomi. Vi oplever også, at mange selv har været sendt tidligt væk hjemmefra på skolehjem og kollegier, og derfor har de ikke selv ret meget erfaring med at bo sammen som en familie. Det betyder, at de ikke har fået de færdigheder med sig, som vi ser i ganske almindelige familier. De ved ikke, hvordan man møder et barns behov, eller hvordan man lever sammen som par,"* fortæller Aviâja, mens hun tilføjer, at man selvfølgelig skal passe på med at generalisere. Herefter fortsætter hun: *"Omsorgsgiverne har enormt meget brug for viden omkring opdragelse af børn, og hvordan de udvikler sig sundt. Forældrene efterspørger selv viden og hjælp, men der er simpelthen ikke noget sted, de her forældre kan gå hen,"* forklarer hun. *"Unge forældre får at vide, at de skal sætte grænser for deres børn. Men når man ikke har lært det, hvordan skal de så kunne gøre det?,"* spørger Aviâja retorisk.

Aviâja oplever, at der er en proces i gang i Grønland, og at der sker positive ændringer, men samtidig understreger hun, at det går meget langsomt. Nogle af de store udfordringer, som skaber barrierer for forandring er, ifølge Aviâja, den tavshedskultur der hersker i Grønland, hvor man dækker over hinanden, og hvor der er mange ting, der ikke tales højt om. *"Vi har et traumelandskab i Grønland, og det er vi alle en del af. Alle har et traume af en art, fordi det ikke har været normen at tale om det svære. Når man ikke bliver mødt, og oplevelserne bliver tiet ihjel, så bliver det til traumer,"* forklarer Aviâja. Hun understreger, at

traumer ikke kun handler om hændelser som drab og selvmord. Det kan, ifølge Aviâja, også handle om nedarvede og destruktive mønstre i familierne, som man giver videre til den næste generation. Ikke fordi man ønsker at gøre sine børn ondt, men fordi det er det eneste, man selv kender til. Derfor er det, ifølge Aviâja, vigtigt at man ser indad og søger hjælp, hvis man har brug for det. *"For at kunne forandre den negative sociale arv, er første skridt at kunne ændre sig selv,"* konkluderer Aviâja afslutningsvist.



## KAPITEL 1

### Hvad betyder tryk tilknytning gennem livet?

Det er en stor gave, men også en stor opgave, at have ansvaret for et barn. Uanset om man er forældre, plejeforældre eller arbejder med børn og unge professionelt, kan der undervejs opstå udfordringer og konflikter, der skaber bekymringer og tvivl, og man begynder at stille sig selv spørgsmål som:

- *"Hvordan kan jeg trøste mit lille barn, når det græder?"*
- *"Hvad gør jeg, når barnet ikke vil sove eller ikke vil gå i skole?"*
- *"Hvordan hjælper jeg, hvis et barn ikke kan koncentrere sig i skolen?"*
- *"Hvad gør jeg, når en teenager bliver ude om natten og hele tiden starter skænderier?"*
- *"Hvordan lærer jeg børn og unge at klare sig selv?"*
- *"Hvordan kan jeg give god omsorg, hvis jeg ikke selv fik det som lille, eller hvis jeg i perioder selv har det svært?"*

Alle disse spørgsmål relaterer sig til børns behov for tilknytning til deres voksne, som er temaet i denne bog. I dette kapitel vil du blive introduceret til tilknytningsteoriens ophav, og hvordan tilknytning præger os gennem hele livet.

#### Om tilknytningsteorien

I 1950'erne gjorde forskeren og børnepsykiateren John Bowlby en banebrydende opdagelse, der blev grundlaget for senere forskning og indsats for børn og unge. Indtil da troede man, at børn blot skulle have mad, tøj og varme. Men når Bowlby studerede små børn, der var indlagt på hospitaler uden deres forældre, blev det tydeligt, at den langvarige adskillelse fra omsorgsgiverne betød, at børnene mistrivedes og holdt op med at vokse. Nogle døde endda af sorg over manglen på kontakt og kærlighed - også selvom alle fysiske behov var opfyldt. Denne indsigt var startskuddet til Bowlbys udvikling af tilknytningsteorien. Han indså, at stabile følelsesmæssige bånd mellem børn og omsorgsfulde voksne er helt nødvendige, for at børn kan trives og udvikle sig. Det giver børnene overskud til at lege, lære og knytte sig til andre gennem livet.

#### Tilknytning og den nyfødtes svage hjerneaktivitet

Et nyfødt barn kommer til verden med en meget umoden hjerne, der næsten ikke er aktiv. Menneskebarnets umodne hjerne betyder, at det har brug for omsorg i markant længere tid end andre pattedyr. I starten kan barnet hverken selv holde sit hoved eller kontrollere sine bevægelser. Babyen skal også have hjælp til at indtage føde, og der skal skiftes bleer. Den nære kropskontakt og de kærlige samspil aktiverer hele barnets hjerne og kroppens udvikling og starter tilknytningen til omsorgsgiveren.

#### Adskillelsesangst og tilknytningsadfærd

Omsorg er afgørende for et lille barns overlevelse. Derfor har menneskets udvikling sørget for, at barnet er udstyret med en følelsesmæssig indre alarmklokke, der ringer, når barnet føler sig forladt. Denne alarmklokke kaldes adskillelsesangst. Alarmklokken ringer højt, så snart barnet oplever en adskillelse, og du kan let se hvornår:

*Fire eksempler på adskillelsesangst:*

- Du lægger det lille barn i seng, går ud, og straks hører du højlydt gråd.
- Barnet skal starte i børnehaven for første gang - men det klamrer sig til dig, græder, og vil ikke over til pædagogen.
- Barnet siger hundrede gange hver dag: *"Se mig, mor og far"*, fordi barnet ønsker at fastholde kontakten til dig. Hvis du er optaget af noget andet, bliver barnet ved med at plage om din opmærksomhed.
- En ung rejser fra bygden for at bo på skolehjem i byen, men mister lysten til at gå i skole, fordi det er svært at undvære familien.

Søgen efter tryghed, gråd, savn og at være bange for adskillelse kaldes for tilknytningsadfærd. Barnets tilknytningsadfærd skal vække den voksnes trang til at give omsorg og skal sikre, at barnet ikke bliver forladt eller mister omsorgsgiverens opmærksomhed. Så længe du ser adskillelsesangsten, er barnet i en stresset alarmtilstand, og lysten til at udforske, lege og lære forsvinder. Vores frygt for adskillelse er aktiv gennem hele livet, så det vigtigste du kan gøre er at give børn en tryk base.

### **Barnets tryk base skaber den tryk tilknytning**

Barnets tryk base bliver etableret over tid. Her er forskellige eksempler på, hvordan man som forælder eller professionel kan bidrage til barnets tryk base i forskellige stadier i barndommen:

#### *Barnets tryk base i forskellige stadier:*

- Når babyen bliver ammet, vugget og båret på omsorgsgiverens krop, bliver barnet trykt og holder op med at græde.
- Når man smiler og taler til barnet og ser det i øjnene, føler det glæde og ler.
- Når det lidt større barn får din opmærksomhed, og du leger med det, føler det sig trykt.
- Når du taler med skolebarnet om, hvordan det går med vennerne og lektierne, føler det, at der altid er hjælp at hente hos dig, hvis der er problemer.

Disse eksempler kaldes at barnet har en tryk base. Du kan ikke altid være tilgængelig og opmærksom på dit barn, men hvis du er det ofte, så vil barnet udvikle en tryk tilknytning. Det betyder, at det vil vokse op med tillid til sig selv og andre. Barnet vil efterhånden bruge mindre tid på at søge tryk, da det har lært, at det altid kan finde tryk hos dig, når det har brug for det. Barnet tør derfor bevæge sig længere og længere væk fra dig og i stedet nysgerrigt udforske verden. Dette kaldes udforskningsadfærd og er et tegn på, at barnet trives og udvikler sig positivt.

#### *Eksempler på udforskningsadfærd:*

- Når det lille barn leger i naturen eller på legepladsen, imens du sidder og kigger på. Barnet føler sig trykt nok til at udforske området og blive opslugt af leg, fordi det ved, at det kan søge hen til dig hvis det får brug for hjælp.
- Barnet opsøger jævnaldrende og skaber venskaber.
- Barnet kaster sig nysgerrigt ud i nye udfordringer og ønsker at lære.



*I denne video kan du se en plejemor, der stiller sine plejebørn en opgave. Plejemoren har skabt en tryk base for dem, hvilket giver dem overskud og mod til at løse opgaven. Læg mærke til, hvordan børnene udviser udforskningsadfærd.*



## Konsekvenser af manglende tryghed i barndommen

Mangelfuld omsorg i barndommen kan altså resultere i, at barnet etablerer en utryk tilknytning. Dette kan have store og langvarige konsekvenser, der strækker sig ind i voksenlivet. Det er forskelligt, hvordan denne utryghed kommer til udtryk. Nogle mangler selvtillid, andre har koncentrationsbesvær - begge dele kan gøre det svært at gennemføre en uddannelse og fastholde et arbejde. Det kan også komme til udtryk som vrede eller mistillid. Vi ser også, at personer med en utryk tilknytningsstil har problemer med forskellige former for afhængighed - for eksempel af alkohol, stoffer og mad. Dette skyldes, at de forsøger at dulme den indre smerte, der er opstået på baggrund af tidligere tab. Mange oplever også, at deres utrykke tilknytning går ud over deres relationer til andre. Voksne med utryk tilknytning kan havne i usunde parforhold, hvor der for eksempel er vold. De kan også have svært ved at danne og fastholde venskaber. Sidst men ikke mindst kan det være svært at skabe trykke rammer for egne børn, hvis man ikke selv har oplevet det i sin barndom. Men det er muligt at bryde utrykke mønstre. Derfor kan du i næste kapitel læse om, hvordan man skaber en tryk tilknytning til egne børn - også når man selv har oplevet svære tab.

### Refleksionsspørgsmål:

- Overvej hvornår du ser adskillelsesangst hos de børn, du omgiver dig med?
- Hvad er for dig et godt eksempel på udforskningsadfærd?

I dette kapitel har du læst om tilknytningsadfærd og adskillelsesangst. Du har læst om, hvad der giver børn en tryk base, og hvordan børn udviser udforskningsadfærd. I det næste interview kan du møde psykolog Conni Gregersen. Conni har meget erfaring med at arbejde med klienter, der har oplevet svære tab. En del af hendes klienter har også tilknytningsrelaterede udfordringer, og her har Conni gode erfaringer med at anvende samtalerapi. I kapitel 2 kan du læse mere om, hvordan oplevelser med tab kan gå i arv, og hvordan du kan undgå dette.

## Conni Gregersen

Psykolog

Conni Gregersen blev uddannet psykolog i 1978 og har igennem mange år specialiseret sig i ofre for seksuelt misbrug. I den forbindelse blev Conni inviteret til Uummannaq for at holde foredrag om netop dette emne. Dette blev starten på Connis nære forhold til Grønland, hvor hun nu har boet i 29 år. I dag har hun sin egen psykologpraksis i Nuuk, og gennem sine mange års erfaring har hun opnået et indgående kendskab til den grønlandske kultur og kender befolkningens styrker og problematikker indefra.

Når man spørger Conni, hvordan hun oplever, at udviklingen i det grønlandske samfund har haft betydning for befolkningens trivsel, svarer hun: *"Billedet har ændret sig over tid. Jeg oplever ikke, at der er så mange i den ældre generation, der er alvorligt utrygt tilknyttet. Dengang var der meget nærhed i familierne, og man var tæt sammen. Men op gennem 80'erne begyndte der at ske nogle ændringer, hvor man så flere børn med mere eller mindre alvorlige utrygge tilknytningsmønstre. Altså tidligt traumatiserede børn."*

Conni fortæller, hvordan det havde stor betydning for familierne, at der skete en ændring i bosætningsmønstrene, da mange flyttede ind til byerne for at studere eller arbejde. Grundet de store afstande i Grønland betød dette, at mange mistede kontakten til deres netværk og familier i lange perioder. *"Forandring i bosætningsmønstret skabte, i kombination med alkohol, problemer. Da folk flyttede væk, havde mange ikke længere et netværk eller bedsteforældre i nærheden til at tage sig af de børn, som forældrene ikke selv magtede,"* fortæller Conni. *"Samtidig blev mange børn også tidligt sendt hjemmefra for at gå i skole i de større byer, så mange har grundet afstanden til familien også måtte lide store afsavn, og det kan betyde, at nogen følelsesmæssigt er blevet 'afkoblet',"* forklarer hun.

Manglende omsorg i barndommen har langvarige konsekvenser, og når man spørger Conni, hvordan hun oplever dette hos sin klientgruppe, svarer hun: *"Behovet for at skabe tilknytning til en omsorgsgiver er universelt. Når man har problemer med sin tilknytningsstil, får man ofte problemer med grænser, stabilitet og det at etablere forhold og forpligte sig til andre."*



Hvis man som voksen oplever problemer med sin tilknytning, så kan man tage imod terapeutisk hjælp, og det oplever Conni, at der er stor efterspørgsel på. *"Folk står mere eller mindre i kø,"* forklarer hun.

For at undgå at tilknytningsrelaterede traumer går fra generation til generation, mener Conni, at en af løsningerne er, at anbragte børn fastholder en kontakt til de biologiske forældre. *"Det skaber ro, at børnene bor trygt og har det godt i en plejefamilie eller på børnehjem, men at de alligevel følger med i, hvad der sker i den biologiske familie,"* fortæller Conni. Hun understreger dog, at det også har en bagside. *"Når børnene bliver lidt ældre, og de bliver bevidste om de biologiske forældres situation, er der nogle børn, der føler et ansvar for"*



*forældrenes ve og vel, men de er jo børn, og de kan ikke gøre noget ved situationen,” fastslår Conni.*

Selvom det kan skabe bekymring hos nogle unge, vurderer hun, at fordelene vejer tungere end ulemperne. *”Det at kontakten til de biologiske forældre er der, er trods alt med til at stabilisere de unge,”* konkluderer Conni.

## KAPITEL 2

### Hvordan giver jeg børn tryghed, når jeg selv har oplevet tab og adskillelser?

Når vi opdrager børn og unge, trækker vi på de erfaringer, som vi selv har med i bagagen. Det betyder blandt andet, at vores egne oplevelser med omsorg, tab og adskillelse i barndommen påvirker, hvordan vi som voksne er i stand til at yde omsorg og skabe trygge relationer til vores børn og unge. Derfor vil vi i dette kapitel se nærmere på, hvordan man kan undgå, at egne tidlige oplevelser med tab, adskillelse og mangel på omsorg får konsekvenser for den næste generation.

#### Hvornår oplever vi tab og adskillelser?

Oplevelser med tab og adskillelser gennem barndommen kan vise sig på mange forskellige måder. Når det lille barn bliver afleveret i daginstitution, adskilles det fra sine primære omsorgsgivere. Når et barn i en daginstitution eller skole oplever, at medarbejderne ofte skifter job, kan dette have stor betydning for barnet på grund af de mange voksenskift. Børn, der bliver anbragt uden for hjemmet, oplever selvsagt en adskillelse fra deres forældre. Når vi flytter til en ny by, på grund af arbejde eller skole, bliver vi adskilt fra venner og familie. Herudover er dødsfald i familien også en af de former for tab, som vi alle desværre oplever. Det er ikke alle tab, der nødvendigvis får store konsekvenser for os senere i livet, men måske har du haft lignende oplevelser i din barndom, som har haft stor betydning for dig?

#### Hvordan tidlige tab og adskillelser kan gå i arv

Hvordan oplevelser med tab og adskillelser i barndommen kan få betydning senere i livet er meget individuelt. Nogle oplever for eksempel mange flytninger i barndommen. Når man ofte flytter, oplever man samtidig mange skift i sine relationer, og det kan gøre det svært at knytte sig til andre. Det kan også få den konsekvens, at man senere i livet har svært ved at finde ro og tryghed. Derfor vil nogen fortsætte samme mønster med mange flytninger som voksen, og på den måde risikerer børnene at arve samme "rodløshed" fra deres forældre. Hvis man i barndommen har prøvet at miste en, man holdt af, kan man blive bange for at knytte sig til andre i frygt for også at miste dem. Dette kan skabe problemer, når man selv får børn. Frygten for at miste sine børn kan komme til udtryk på forskellige måder. Man kan blive overbeskyttende og kontrollerende, og ikke turde lade børnene udforske selv. Det kan også komme til udtryk ved, at man ikke tør knytte sig til og elske sine egne børn, og dermed får børnene ikke den kærlighed og omsorg, som de har brug for. Heldigvis kan man, når man bliver bevidst om disse mønstre, selv være med til at bryde dem. I næste afsnit fortæller Aviana, hvordan hun bar sig ad.

#### Bryd tavsheden - del dine oplevelser med andre!

Aviana har i barndommen oplevet store tab, som efterfølgende har haft konsekvenser for hende. Heldigvis fik hun bearbejdet sine følelser, og bruger nu sine egne oplevelser til at hjælpe andre:

*"Jeg voksede op i en bygd blandt familie og venner. Da jeg var fem år, fik mine forældre besøg af en socialrådgiver, og et par dage efter blev jeg sendt til en plejefamilie i Danmark. Jeg vidste ikke hvorfor – jeg troede, at jeg havde gjort noget forkert. Det var meget svært at lære et nyt sprog og andre skikke, og jeg var tit så bange og ensom, at jeg bare ønskede at dø. Efterhånden vænnede jeg mig til det nye liv og fik det bedre, men da jeg fyldte fjorten år, blev jeg sendt tilbage til bygden. Jeg havde glemt mit eget sprog og blev drillet med at jeg var dansk, og min egen familie følte som om de var helt fremmede. Da jeg fik et barn, var det svært for mig at opdrage det, fordi jeg ofte var deprimeret og vred over det, der var sket mig. Da jeg blev ældre, kom jeg i en sorggruppe, hvilket hjalp mig rigtig meget. Jeg begyndte at forstå, hvad jeg havde været udsat for, og hvordan det påvirkede den måde, jeg behandlede mine egne børn på. I dag har jeg fået tillid til mig selv som forælder, og mine oplevelser har gjort, at jeg har valgt selv at arbejde med udsatte børn".*

Det Aviana beskriver, er helt naturlige reaktioner på svære tab. Smerten er et tegn på, at vores behov for tilknytning er blevet alvorligt forstyrret. Den bedste måde at bearbejde tab er ved at åbne op og tale om dine oplevelser.

Dette kan du både gøre med en ven, et familiemedlem eller en professionel. Gruppeterapi og sorggrupper er også en god metode til at få bearbejdet sine tab. Ifølge forskere er det ikke selve tabene, der betyder mest for, om vi får et godt liv – det er måden, vi behandler vores oplevelser på. Svære tab, der forties og gemmes væk i skam, bliver ved med at forstyrre vores gode hensigter og vores evne til at elske os selv, andre og vores børn. Derfor er det vigtigt at bryde den tavshed, der hindrer, at vi kan dele vores tab med andre. Vi kan blive stærkere af modgang, men kun når vi tør dele og lære af vores oplevelser.

### **Lyt til hinandens livserfaringer:**

Her er et forslag til refleksionsspørgsmål, som du kan tale om med en ven, veninde, partner eller kollega. Find en rolig stund, spørg på skift og lyt opmærksomt til hinanden.

- Tænk tilbage på din opvækst. Kan du huske engang hvor voksne gjorde dig tryk og lykkelig?
- Kan du huske en svær adskillelse fra dine voksne eller dine venner?
- Hvordan reagerede du på adskillelsen? Hvad følte du?
- Hvad skete der med din tillid til andre, og din lyst til at lege og lære?
- Havde du dengang eller senere nogen at tale med om det?
- Hvordan har dine oplevelser gjort dig klogere, stærkere og mere forstående?
- Hvad er det vigtigste, du har lært om, hvad børn har brug for fra voksne?

Undervejs i samtalen får I en fælles forståelse af, hvilke oplevelser, I hver især har med i bagagen. Dette kan give jer en bedre forståelse af, hvordan hinanden føler, og hvordan gamle tabsoplevelser præger jeres måder at reagere på i dag. Forståelsen for jeres egne erfaringer og reaktionsmønstre kan også hjælpe jer til at forstå, hvorfor de børn og unge, I omgiver jer med, handler og føler, som de gør. Måske har de haft lignende oplevelser? Det er vigtigt at børnenes nærmeste – deres forældre og professionelle – taler åbent med børnene om tab, så de forstår deres egne følelser som naturlige reaktioner på tab.

I dette kapitel har du læst om de langvarige konsekvenser af tab og adskillelser, og hvordan man undgår, at de går i arv til næste generation. Om lidt kan du læse et interview med psykoterapeut Andu Schiødt Pikilak. Andu har rigtig god erfaring med at have forældre og familier i terapi, hvor hun hjælper dem med at bearbejde de traumer, som tab og adskillelse kan medføre. Herefter kan du i kapitel 3 læse om, hvordan man kan gøre børn og unge trygge i hverdagen.



## Andu Schiødt Pikilak

*Plejemor og psykoterapeut*

Andu arbejder som psykoterapeut i familiecentrets afdeling for hjemgivelse af børn, hvor hun yder støtte til hjemgivelse og overvåget samvær. Hun har gennem en længere periode arbejdet på børne- og ungeområdet, blandt andet som konsulent inden for familieplejen. Andu har desuden selv været plejemor gennem nogle år. Hendes plejesøn på 5 år leger i stuen hjemme hos Andu, imens vi interviewer hende.

Andu har både forældre og børn i terapi til både individuelle samtaler og til familiesamtaler. Hun beskriver, at i mange af de familier som hun møder i sit arbejde, kan det for nogle være tabubelagt at tale om følelser. Her er terapi en god metode til at åbne op og tale om disse følelser, siger Andu: *"Jeg synes, det er rigtig godt, at forældre får mulighed for at komme i terapi, så de kan bearbejde deres komplekse problemer. Så bliver de bedre i stand til at forstå sig selv og deres egne reaktionsmønstre. Det samme gælder børnene. De kan lære at kende forskel på og sætte ord på deres følelser, og finde ud af at det er okay at have det, som de har det. Det hjælper børnene at snakke om deres følelser og få afløb for det, de sidder inde med."*

Arbejdet med tryghed og tilknytning i familierne er rigtig vigtigt, mener Andu. *"Det er meget vigtigt, at man forstår, hvorfor barnet skal have en tryk tilknytning til omsorgspersonerne. Som plejeforælder kan man starte med at få nogle faste rytmer i dagligdagen*

*og være en god rollemodel. Og så er det vigtigt, at man står ved sine aftaler, så barnet lærer, at det kan regne med den voksne, og at man ikke svigter sine aftaler, for gentagne svigt kan være ødelæggende for barnets udvikling. Tryk tilknytning giver en rigtig god ballast fra start af, og så er barnet bedre rustet til at klare modstand senere hen i livet,"* fortæller Andu.

## KAPITEL 3

### Hvordan gør man børn og unge trygge og glade i hverdagen?

Forskere har undersøgt, hvad omsorgsgivere kan gøre i det daglige samspil med børn og unge, for at hjælpe dem til at overkomme tab, og sørge for at de bliver trygt tilknyttede deres voksne. Det har vist sig at være enkle råd, man nemt kan øve sig i. Derfor vil du i dette kapitel få inspiration til, hvordan du selv kan implementere rådene i din hverdag ved at være opmærksom på din egen adfærd over for børn og unge.

#### Vis barnet dine følelser

Små børn bliver trygge, når du viser dine egne følelser tydeligt. Dette kan du gøre med smil, skift i tonefaldet og med din krop. Vis din begejstring og inviter barnet til at deltage i spillet med dig. For eksempel: Udenfor sner det, og du tager dit barn op og går hen til vinduet. Du viser barnet et entusiastisk forventningsfuldt smil og peger ud på sneen. Barnet rækker begejstret hænderne i vejret, og du svarer: *"Ja, der falder sne. Så skal vi ud og lege og bygge en snemand."*



Klik her eller scan QR kode

*I denne video kan du se et psykologisk eksperiment. Eksperimentet viser en mor, der har et godt samspil med sit barn. Efter lidt tid bliver moren bedt om ikke at ændre sit ansigtsudtryk, og du kan se at barnet med det samme bliver bange for, om det har mistet kontakten. Videoen er et godt eksempel på, hvordan børn bliver utrygge, hvis de ikke kan læse dine følelser og ønsker tydeligt.*

#### Vær let tilgængelig som tryk base

Når voksne hele tiden går fra det ene til det andet og kun er halvt opmærksomme, bliver barnet utrygt. Vis barnet og den unge, at du er en klippe, de altid kan søge tryk hos. Det kalder man at være let tilgængelig for barnet.

Eksempler på hvordan du kan være let tilgængelig for barnet:

- Sæt dig stille og roligt og lad barnet udforske og lege for sig selv. Det kan være i hjemmet eller på legepladsen. Du viser med opmærksomhed, at du er tilgængelig for barnet, hvis det har brug for dig. På den måde skaber du en ramme, der gør barnet trygt ved at udforske på egen hånd, velvidende om at det kan søge tilbage til sin tryk base. Hvis du arbejder på en skole eller på et skolehjem, kan du aftale med børnene hvornår og hvordan, de kan få fat på dig, så børnene ved, at de kan søge hjælp og støtte, når der er brug for det.
- Man kan sætte en halv time af til at hygge, hver dag når børnene kommer hjem fra daginstitution eller skole, hvor man taler sammen og lytter opmærksomt.

Det er en god idé at skabe en rutine og på den måde tydeligt vise børn og unge, hvornår du er til rådighed. På den måde kan du signalere, at "her har jeg altid tid til dig, og jeg er opmærksom" og "her har jeg travlt med andre ting, så kan du lege eller læse, imens jeg arbejder med noget andet". På den måde er du som voksen tydelig og tilregnelig, og det gør barnet trygt.

### **Du kan lykkes med krav ved at læse barnets stemninger**

At få børn og teenagere til at gøre som man siger, kan indimellem være en udfordring. Deres humør ændrer sig hele tiden. Derfor er det en god idé at "læse" barnets stemning, hvis man skal have et barn eller en ung til at hjælpe med at løse en opgave. At læse barnets stemning betyder at du, inden du beder barnet med at løse en opgave, undersøger hvilket humør barnet er i. Hvis barnet er vredt eller ked af det, så kan det være svært at få det til at hjælpe med opvasken. Derfor er det en god idé at vente med at stille krav, indtil at du fornemmer, at barnet er i godt humør. Det kaldes at være sensitiv over for barnets humør. Det vil oftest lykkes bedst at få barnet til at hjælpe med en opgave, når du kan se, at barnet føler sig trygt eller glad.

### **Vis at du føler med barnet - ikke som barnet**

Når man holder af børn, kommer man let til at føle det samme som dem. Hvis et barn kommer hjem og er vred på sin skolelærer, og føler sig uretfærdigt behandlet, kan man opleve selv at blive vred på læreren. Hvis en teenager tit er tavs og deprimeret, kan man selv blive trist. Når barnet er vredt og afvisende, kan man selv blive vred, og det ender i et skænderi. Hvis man bliver alt for påvirket af teenagerens humør, bliver alle i huset ramt. Man skal selvfølgelig leve sig ind i, hvordan et barn føler, men hvis man føler det samme, bliver barnet utrygt.

Det er i stedet vigtigt at blive i sin egen rolige voksenstemning, så barnet kan mærke, at du er rolig uanset hvad der sker. Du kan først vise, at du forstår, hvad barnet føler. *"Jeg kan høre, at du er meget vred over, at Aputsiaq drillede dig"* og så: *"Nu laver jeg en kop te til os, og så kan vi tale om, hvad man gør når nogen driller. Det skete også for mig, da jeg gik i skole"*. Børn falder til ro når de mærker, at du ikke er lige så ophidset som de selv er.

### **Tal om dine tanker og følelser fra børnene er helt små**

Allerede når børn er to år, har de forstået det meste af sproget. Det er vigtigt at tale til dem om, hvad du tænker og føler, allerede mens de er spæde. Det er sådan, de lærer sproget. Det er en god idé at tale til barnet om, hvad I gør sammen: *"Nu kigger du på mig, og jeg kan se du er glad!"*, *"Du har vist ondt i maven"*, *"Nu skal du have en trøje på, det er koldt i dag"*. At tale med børn om tanker og følelser, kaldes at man mentaliserer. Når man taler med børn om, hvad de tænker og føler, og hvad man selv tænker og føler, så lærer de at forstå sig selv og andres reaktioner og følelser. Et godt sprog er ligeledes vigtigt for en god skolegang.

Det er også en god idé at synge for barnet. Børn lærer meget hurtigt sprog, hvis du synger for dem og sammen med dem. Forskerne kan se, at der er stor forskel på den musik børn hører i radio og tv, og den musik forældrene selv laver. Undersøgelserne viser, at hvis du tager et lille barn på skødet og synger en vuggevise, så lyser hele deres hjerne op på scanninger. Det skyldes, at din stemme er det vigtigste i verden for barnet.



Klik her eller scan QR-kode

*I denne video kan du se en kvinde, der skifter ble på en baby. Samtidig taler kvinden til barnet om hvad hun gør og tænker.*



### Refleksionsspørgsmål:

- Hvornår og hvordan kan du i hverdagens mange rutiner vise dine børn fuld opmærksomhed og være let tilgængelig?

I dette kapitel har du lært, hvordan man kan gøre børn og unge trygge i hverdagen, blandt andet ved at tale åbent om både dine egne og barnets følelser. Om lidt kan du læse et interview med Otto Haraldsen, som har været anbragt i plejefamilie. Otto fortæller om, hvordan hans plejeforældre skabte trygge rammer for ham i hans barndom. Efterfølgende kan du læse kapitel 4, hvor du vil få gode råd til, hvordan du, ved at inddrage børn i dagligdagens gøremål, kan lære dem praktiske færdigheder.



## Otto Haraldsen

### *Tidligere anbragt ung*

Otto møder vi i ungdomskulturhuset Igdlø i Tasiilaq. Han er en ung mand, der går meget op i crossfit og nyder at hænge ud med sine venner i Igdlø. Til daglig bor Otto i en såkaldt ungehybel, der er en del af kommunens efterværnordning rettet mod unge, der skal lære at bo alene. Her har Otto boet, siden han flyttede fra sin plejefamilie som 18-årig.

Otto har både været anbragt på et opholdssted og i forskellige plejefamilier. Han har altid bibeholdt en god kontakt til sin biologiske mor under sine anbringelser, hvilket han understreger har været vigtigt for ham. Otto husker også, at det i starten var svært at blive anbragt. *"Når jeg lå på mit værelse alene om aftenen, græd jeg meget, fordi jeg ville hjem til min mor. Jeg græd stille, så mine plejeforældre ikke hørte det, og jeg fortalte dem ikke, at jeg var ked af det og savnede min mor,"* fortæller Otto.

Udover at Otto var meget ked af det, var han også meget frustreret. Det resulterede i, at han begyndte at lave meget ballade. Det var dog godt for Otto at komme et sted hen, hvor de voksne satte grænser og

hjalp ham med at regulere sin adfærd, så den blev mere hensigtsmæssig. *"Min plejemor var god til at sætte grænser. Hun slog mig ikke, men forklarede at jeg skulle stoppe med at lave ballade, og lytte efter hvad hun sagde i stedet. Det fungerede rigtig godt for mig,"* fortæller Otto.

Det var ikke kun i forhold til Ottos adfærd, at plejefamilien hjalp Otto med at finde en bedre vej. *"Min plejemor vejledte mig i, hvordan jeg skulle gøre forskellige ting, da jeg voksede op. Det var godt for mig, og jeg oplevede, at hun forstod, hvordan jeg følte,"* fortæller Otto. Når man beder Otto beskrive, hvad der er vigtigt at huske på som plejeforældre, så svarer han: *"Det er vigtigt, at plejeforældre er ærlige over for børnene, og at de lytter til børnenes følelser."*

På nuværende tidspunkt bor Otto som beskrevet i en ungehybel, hvor han bor sammen med fem andre. De laver både praktiske ting sammen og hygger sig i hinandens selskab – for eksempel spiller de spil. Aftensmaden står de selv for.

Når man spørger Otto, hvad han drømmer om i fremtiden, så fortæller han, at det ikke er noget, han tænker så meget over. *"Da jeg var lille, drømte jeg*

*om at blive politibetjent eller soldat, men det er ikke længere det, jeg gerne vil,”* fortæller Otto. Måske vil han tage til Nuuk og få en uddannelse, og måske vil han gerne være pedel. Fremtiden er uvis, men én ting er dog sikkert: *“Everything’s gonna be alright,”* understreger Otto, mens han med et smil nynner den velkendte Bob Marley melodi.

## KAPITEL 4

### At give børn og unge medansvar og lære dem færdigheder

I datidens fangersamfund lærte børn de færdigheder, der skal til for at overleve som voksen. Det lærte de ved at se på, hvad de voksne gjorde og efterligne dem. Eksempler på dette kunne være at sy skind til tøj og telte, at fiske og jage, lave mad og bygge en slæde. Børn lærer bedst ved at efterligne, hvad voksne gør, og de bliver stolte hver gang, de har lært en ny færdighed.

I dag gør omsorgsgivere mange ting for børn i den bedste mening, men det betyder, at børnene ikke lærer at mestre opgaverne selv. Især hos unge, der har været anbragt uden for hjemmet, kan man se, at mange ikke har lært at udføre dagligdagsopgaver som tøjvask, rengøring og madlavning. Manglen på disse færdigheder bliver et problem senere hen, når den unge skal flytte hjemmefra. Det er derfor en god idé, uanset om barnet er anbragt eller ej, at inddrage det i dagligdagsopgaver. På den måde kan du give din viden og dine færdigheder videre til den næste generation. Men hvad gør man, hvis børn ikke er vant til at have pligter eller ikke har lært at høre efter, hvad de voksne beder dem om? I de følgende afsnit får du konkrete eksempler og forslag til, hvordan du kan gribe disse udfordringer an.

#### Få barnet til at føle sig accepteret og trygt

Før du begynder at stille nye krav, er det vigtigt at, barnet føler sig forstået. Du skal altså være sensitiv over for barnets følelser som beskrevet i kapitel 3. Hvis barnet eller den unge føler sig trist, udenfor eller har følelsesmæssige problemer, må man tale om dem først. Det er en god idé at gøre noget husligt sammen, mens man taler med barnet om, hvad det tænker og føler, da det kan være lettere at tale åbent om svære ting, hvis man laver noget praktisk samtidig. For eksempel kan mindre børn sidde på køkkenbordet og hjælpe med at tilberede, imens du laver mad. Det er vigtigt, at du skaber en hyggelig atmosfære imens, så det bliver en god oplevelse for barnet.

#### Byg gode rutiner i hverdagen

Det er en god idé at have faste rutiner i hverdagen, så det bliver forudsigeligt for barnet, hvornår og hvordan det skal bidrage. Jo tidligere barnet inddrages i de daglige rutiner, jo nemmere er det. Det er vigtigt, at opgavernes sværhedsgrad er tilpasset barnets alder og kompetencer. Begynd med en opgave, der er let for barnet, og fortæl barnet, hvad formålet er med at udføre denne opgave. For eksempel: *"Man sover så godt, når man ligger i en seng, der er redt, og hvor sengetøjet ligger pænt. Så hver morgen vender vi dynen og ryster puderne, når vi har taget tøj på. Så er det dejligt at gå i seng om aftenen"*. Vis først barnet, hvordan du selv gør det, og bed så barnet om at gøre det næste gang. Når I har gjort det sammen nogle gange, kan du sige: *"Du er så dygtig til det, så fra nu af kan du gøre det selv"*. Så har barnet fået en ny færdighed, som det kan være stolt af. Lav gerne sjov og kast lidt med puderne i starten, så barnet får en god oplevelse. Dette er blot et eksempel. Find selv på opgaver og rutiner, der passer ind i jeres familieliv eller institution. Efterhånden kan man bygge flere små opgaver på. Når barnet har lært et par færdigheder, kan man lave en liste over hvilke opgaver, der skal udføres i løbet af dagen – eventuelt med tegninger eller billeder, så det er lettere for barnet at forstå. Når I arbejder sammen om hverdagens opgaver, bliver det meget lettere at tale med barnet om dets glæder og udfordringer og skabe fortrolighed og åbenhed sammen.



Klik her eller scan QR-kode

*Her kan du høre de erfarne plejeforældre Louise og Enock fortælle om livet som plejefamilie. De forklarer blandt andet, at de i deres familie har lavet et skema med ansvarsområder, så børnene lærer at have pligter og ansvar. De fortæller yderligere om vigtigheden af at kende plejebørnenes baggrund, så man bedre forstår dem og deres udfordringer.*



Klik her eller scan QR-kode

*Her kan du møde den erfarne plejemor, Anne Margrethe, der fortæller om vigtigheden af at tale med børn om deres følelser. Hun fortæller også, hvordan de i familien har lavet et skema med pligter i hjemmet.*

### **Refleksionsspørgsmål:**

- Hvilke opgaver i hjemmet vil dine børn kunne hjælpe med, hvis du skal tage højde for deres alder og hvad de er i stand til?
- Hvilke færdigheder vurderer du, vil være gavnlige for dine børn at lære, før de skal flytte hjemmefra?

I dette kapitel er du blevet præsenteret for enkle metoder til at inddrage børn i hverdagens gøremål. Om lidt kan du læse et interview med Magnus Kristiansen, som gennem sit arbejde i ungdomskulturhuset Igdlø inddrager de unge i mange forskellige typer af praktiske opgaver. På den måde lærer de unge nye færdigheder, mens de hygger sig sammen. I kapitel 5 kan du læse om forskellige måder, børn kan være utrygge på, og hvad du kan gøre for at hjælpe dem.



## Magnus Kristiansen

*Pædagogisk profil i ungdomskulturhuset Igdlo*

Magnus kommer ind ad døren til ungdomskulturhuset Igdlo med rødblussende kinder. Han har netop været ude at køre på hundeslæde med sine egne hunde – en hobby som han blev introduceret til, da han flyttede fra Aalborg til Tasiilaq med sin familie for 4,5 år siden. Magnus flyttede oprindeligt til byen for at være lærer på skolen, men da han blev tilbudt en stilling i det nyopstartede Igdlo, syntes han det lød som en interessant mulighed. *”Her har vi nogle andre relationer til de unge, end de har på skolen. Her skaber vi relationen til den unge gennem de aktiviteter, vi laver, og rammerne er meget friere.”*

De friere rammer gør Magnus sig i høj grad brug af. *”Gennem kulturhuset prøver vi at give de unge muligheden for bare at være unge. Her kan de finde ud af, hvad de godt kan lide og hvad de er gode til. På den måde styrkes deres selvværd. Det gøres ved at lave forskellige aktiviteter med de unge. Det er vigtigt at rose dem for det, de gør. Anerkendelse er et rigtig vigtigt værktøj i relationsdannelsen,”* fortæller han.

Det at lave hverdagsaktiviteter med de unge handler også om at hjælpe dem til større selvstændighed. Han fortæller: *”Der er en del unge, der godt kan lide at lave mad. I starten viste jeg dem, hvordan man laver noget så simpelt som boller. Til at begynde med bagte jeg selv, for der var ikke nogen, der var interesseret i det. Så fik de det at spise og spurgte, om de ikke kunne få boller igen. Så sagde jeg: ”Jo, men så skal du også hjælpe mig”, og så viste jeg dem én opskrift. Senere viste jeg dem andre måder at bage boller på, og nu laver de unge selv boller, fordi de har lyst til det.”*

Det er ikke kun i køkkenet, at Magnus laver aktiviteter med de unge i ungdomskulturhuset. Han bruger også mange timer i værkstedet sammen med de unge. Her bygger og reparerer de hundeslæder til ungdomskulturhuset, som også har anskaffet sig egne hunde. *”Der bliver færre og færre hunde, og færre folk der kører hundeslæde, og det synes jeg er ærgerligt, for det er en stor del af den grønlandske kultur,”* fortæller Magnus. *”Når vi har de unge med ude og køre, blomstrer de op på en helt anden måde. Der ligger så mange andre ting i det også. Blandt andet ansvar i at passe hundene og en masse håndværksmæssige færdigheder, når slæder skal repareres, og når der skal laves seler og skagler,”* fortæller han. Ungdomshuset har også fået deres egen båd, så de kan fange sæler til at fodre hundene med. *”På den*

*måde ligger der rigtig mange aktiviteter i aktiviteten. Det er bare rigtig vigtigt for de unges udvikling, at de får lov til at lave noget og blive dygtige til det. De lærer, at det tager tid at blive dygtig til noget. Og så er naturen bare et rigtig godt redskab til at komme ind og skabe gode relationer.”*

Ud over at lave traditionelle grønlandske aktiviteter, som er med til at styrke de unges rødder og grønlandske identitet, er det også vigtigt for Magnus, at de unge i Igdlo får åbnet op for verden. Derfor har de for nylig fået internet i Igdlo, så de unge kan lytte til musik og være på sociale medier. *”Det er bare en del af det at være ung i 2023 at have internet – ellers sakker man bagud,”* tilføjer Magnus.

*”Det tager tid at skabe udvikling, men der er masser af frø, der bliver sået, og som skal have lov til at blomstre. Det er svært at måle en forandring på få år, men der er helt klart gang i en positiv udvikling,”* siger Magnus med et håbefuldt smil, inden han går med en gruppe unge i værkstedet i ungdomskulturhusets kælder.

### Hvad er utryg tilknytningsadfærd hos børn og unge - og hvordan kan du gøre dem trygge igen?

Når du er sammen med børn og unge, kan du opleve, at nogle afviser dig og ikke tager imod den støtte og omsorg, som du ønsker at give dem. Du kan komme til at føle, at barnet er utaknemmeligt, ikke stoler på dig eller ligefrem modarbejder dig. Det kaldes utryg tilknytningsadfærd og kan vise sig på forskellige måder. For at forstå, hvorfor disse børn ikke tager imod din omsorg, må vi først forstå, hvordan de har lært at opfatte voksne tidligere i deres liv. I dette kapitel vil du derfor lære om tre forskellige former for utryg tilknytning, og hvordan du kan hjælpe med at gøre barnet trygt.

#### Barnets forventninger til omsorg bygger på tidligere erfaringer

Især i de første år af livet danner små børn forventninger til deres omsorgsgivere. Vil jeg få kærlighed og smil fra de voksne? Eller vil jeg møde et krav om, at jeg skal gøre alting selv? Kan jeg føle mig tryk ved voksne? Eller skal jeg være bange for dem? Er de voksne let tilgængelige, og bliver de hos mig? Eller vil de forlade mig?

I alle hverdagens små samspil og sociale udvekslinger samler barnet sine erfaringer med omsorg eller mangel på omsorg. Man kan forstå disse erfaringer med en metafor, hvor "mange bække små, gør en stor å". Hver enkelt udveksling skal ses som mange små bække, der samler sig til én stor å. Åen er barnets tilknytningsstil. Det betyder, at én enkelt dårlig oplevelse ikke alene giver en utryk tilknytning, ligesom en enkelt god oplevelse ikke skaber tryk tilknytning. Det er den samlede mængde af oplevelser, der afgør, om barnet bliver trygt eller utrygt tilknyttet. Summen af barnets erfaringer skaber efterhånden barnets tilknytningsstil – en grundlæggende forestilling, der afgør, hvad barnet forventer af de mennesker, det møder sidenhen. Denne forestilling afgør, om de søger hjælp, omsorg og støtte hos dig. Selvom du tilbyder barnet tryk og omsorg, kan barnet have svært ved at tage imod den, hvis barnets tidligere negative erfaringer har præget dets tilknytningsstil. Det kan tage lang tid at ændre et barns tilknytningsstil, og derfor kan barnet udvise utryk tilknytningsadfærd i lang tid – på trods af din omsorg. Selvom det kan være frustrerende ikke at få et barns tillid, må du ikke miste tålmodigheden. Det tager nemlig tid at ændre mistillid til tillid, fordi det kræver, at barnet får tilstrækkeligt mange gode oplevelser med i bagagen. Herunder får du tre eksempler på de mest almindelige utrykke tilknytningsmønstre, og hvad du kan gøre for at skabe tillid hos barnet.

#### Barnet med afvisende tilknytningsstil

Et barn med en afvisende tilknytningsstil er kendetegnet ved, at barnet ikke udviser behov for voksenomsorg. Barnet har opgivet at få omsorg og søger derfor væk, når man prøver at skabe kontakt. Barnet vil ofte opføre sig som en lille voksen, der selv kan klare praktiske opgaver, som ikke passer til dets alder. Barnet knytter sig ikke til andre mennesker og har derfor ikke venner. I stedet knytter barnet sig til materielle ting - for eksempel en bamse:

I Lunas første år var det tydeligt, at hendes forældre ikke havde ønsket et barn til, og de viste hende næsten aldrig kærlige følelser. De stillede mange krav og tog sig ikke meget af hende. Da hun var tre år, kom hun i slægtspleje hos sin tante Anna, som fortæller: "*Hun bad aldrig om hjælp. Hun var meget stille og indelukket. Hun smilede aldrig, og hun havde ingen venner i børnehaven. Hun ville helst kun sidde på sit værelse og spille spil. Hun kunne mange ting, som et barn på hendes alder ikke skulle kunne uden hjælp fra en voksen. Hun tog selv tøj på, og hun tog mad i køleskabet, fordi hun ikke var vant til, at forældre laver mad. Hvis jeg tog hende på skødet, sad hun bare stille og kiggede væk. Hun var kun optaget af de ting, hun legede med og af sin bamse. Jeg følte mig helt overflødig – som om hun slet ikke havde brug for mig.*"

#### Hvordan møder man det afvisende barn?

Anna gav sig langsomt til at genskabe Lunas tillid. Når hun prøvede at klare noget selv, tog Anna hende ved hånden og sagde: "*Børn skal ikke selv sørge for at lave mad – nu laver jeg en dejlig fiskesuppe, og så spiser vi den sammen*". Sådan gjorde Anna med alt, indtil Luna kun skulle gøre de ting, man kan forvente af et barn på 3-4 år. Hun talte ømt og kærligt til hende og viste hende, at hun altid var parat til at trøste og hjælpe, når



noget var svært. Luna søgte kun tryghed hos sin bamse, så Anna tog altid bamsen med, når hun tog Luna på skødet og talte til bamsen, som om den var deres ven. Efterhånden fik Anna flyttet Lunas søgen efter tryghed fra bamsen til sig selv, så Luna kom til hende, når hun havde brug for omsorg. Da der var gået noget tid, begyndte Luna at lege mere, var glade, og hun fik en veninde i børnehaven.

Eksemplet viser, at det er vigtigt for det afvisende barn at opleve, at de kan regne med de voksne. Det er vigtigt, at man ikke bliver påvirket af barnets afvisninger, men viser dem, at man er der uanset.

### **Barnet med en ambivalent tilknytningsstil**

Et barn med en ambivalent tilknytningsstil er kendetegnet ved at være både kontaktsøgende og afvisende på samme tid. Et barn med en ambivalent tilknytningsstil kan have oplevet vold i hjemmet, psykisk syge eller på anden måde uforudsigelige forældre. Barnet kan blive fanget mellem to ønsker: at søge omsorg og trøst, men samtidig skubbe den voksne fra sig af frustration, vrede eller angst. Hvis et barn har en ambivalent tilknytningsstil, vil det altså veksle mellem at søge omsorg og skubbe omsorgsgiveren fra sig. Barnet vil også ofte være konfliktsøgende og teste grænser - både i relation til voksne og jævnaldrende, som man kan se i dette eksempel:

Kristian på 14 år er altid i konflikt med andre, både i skolen og på skolehjemmet. Han klager tit over, at ingen forstår ham eller kan lide ham. Når pædagogerne forsøger at tale med ham, kalder han dem dumme og grimme. Han nedgør tit andre og prøver at dominere de andre unge og lokke dem med til forbudte ting. Hvis han bliver bedt om noget, er han altid imod det og kan diskutere længe for at ændre beslutningen. Han hører alt som kritik, og selv små bemærkninger kan starte store konflikter og sætte hele skolehjemmet på den anden ende.

### ***Hvordan møder man det ambivalente barn?***

Kristian får Minik som kontaktperson på skolehjemmet. Minik er meget rolig, men også meget bestemt. I begyndelsen gør Kristian alt for at afvise ham og prøver at ændre alle Miniks beslutninger. Efterhånden opdager han, at Minik slet ikke lader sig forstyrre af hans skiftende humør, men altid sætter gode rammer for ham. Minik hjælper Kristian med lektier, når han ikke har selvtillid til det. Han sørger for, at Kristian kan ringe hjem til sine forældre på faste tidspunkter. Han holder møder med skolen, så konflikter bliver løst. Efter et års tid klarer Kristian sig meget bedre. Han er stadig meget sårbar og får fortsat af og til raserianfald. Problemerne opstår især, når Minik er på ferie, eller når der er uro hjemme hos Kristians forældre.

Eksemplet viser, at det er vigtigt for barnet med ambivalent adfærd, at der bliver etableret faste rammer, de kan regne med. Det er vigtigt, at de voksne omkring barnet er forudsigelige - både når det gælder humør og aftaler.

### **Barnet med en desorganiseret tilknytningsstil**

Det desorganiserede barn er kendetegnet ved, at det har svært ved at finde ro. Det er bange, har et højt stressniveau og har svært ved at holde fokus og færdiggøre en opgave. Barnet vil være vokset op i et usundt miljø - for eksempel med psykisk eller fysisk vold. Barnet vil være kontaktsøgende og ofte fremstå charmerende - men barnet har i bund og grund svært ved at relatere til andre mennesker. Det skyldes, at barnets tilknytningssystem ikke er blevet aktiveret af omsorg i den tidlige barndom. Derfor har det ikke lært at søge tryghed. Et eksempel på desorganiseret tilknytning er Nivaluuk:

Nivaluuk er fire år, men følelsesmæssigt kun et år. Hun kontakter alle, hun møder, smiler og vil op til dem - også helt fremmede. Hun virker tillidsfuld, men kontakten varer ikke længe. Den er overfladisk og bliver ikke til en varig tilknytning til en bestemt person. Både i kontakten med andre, i leg og i børnehaven begynder hun på noget, men afbryder midt i en aktivitet og begynder på noget helt andet. Hun kan aldrig finde ro og kan ikke koncentrere sig om at gøre noget færdigt. På grund af manglende omsorg og tilknytning som lille er hendes tilknytning meget svag.

### **Hvordan møder man det desorganiserede barn?**

Nivaluuk bliver meget nemt stresset og angst – især når hun møder nye mennesker eller er i en gruppe. For at give Nivaluuk ro til at knytte sig til sin plejemor, bliver hun anbragt som det eneste barn i familien. Hun får de enkle rutiner, små børn har brug for. Hun får også meget fysisk kontakt i form af kærtegn, babymassage og svingture, for fysisk kontakt er det første, der vækker børns trang til at knytte sig til omsorgsgiveren. Efter et års tid søger Nivaluuk kun tryghed hos sin plejemor og ikke længere hos fremmede. Hun kan lege med de samme ting i lang tid. Nu er hun blevet tryk nok til at starte et par timer i børnehaven hver dag.

Eksemplet viser, at børn med en desorganiseret tilknytning har brug for rolige rammer og mulighed for at knytte sig til en enkelt voksen. Det lille barn vil ligeledes have brug for meget fysisk kontakt til den voksne.

Type af tilknytning	Typisk adfærd hos barnet	Hvordan hjælper du barnet?
Afvisende tilknytningsstil	Barnet udviser ikke behov for voksen omsorg. Barnet klarer selv praktiske opgaver. Knytter sig til materielle ting og ikke mennesker.	Du bliver ikke påvirket af barnets afvisninger, men bliver ved med at være tilgængelig og udviser omsorg.
Ambivalent tilknytningsstil	Barnet vil på den ene side gerne have kontakt, og på den anden side skubber barnet dig væk. Barnet vil være konfliktsøgende og dominerende.	Du skal være stabil og tilregnelig. Du skal ikke blive påvirket af barnets humørskift, men være rolig og udviser at du altid er der for at hjælpe - uanset barnets opførsel. Stil tydelige krav på en venlig måde.
Desorganiseret tilknytning	Barnet vil være overfladisk i sine relationer, og ingen voksne betyder mere end andre. Barnet vil have svært ved at koncentrere sig og gennemføre opgaver.	Stabile og rolige rammer er nøgleordet. Det er vigtigt, at du stimulerer barnets tilknytning. Hos et lille barn handler det om øjenkontakt, pludren og fysisk berøring. Hos det større barn handler det om at vise, at du altid er tilgængelig ved at tale meget med barnet om dets tanker og følelser. Skab ro og nærhed.



Klik her eller scan QR-kode

*I denne video kan du se et psykologisk eksperiment. Her kan du se, hvordan børn med forskellige tilknytningsstile reagerer, når de bliver adskilt fra deres mødre.*

### Refleksionsspørgsmål:

- Har du børn omkring dig (i dit eget hjem eller på arbejdet), hvor du kan genkende adfærd fra de forskellige tilknytningsstile?
- Hvordan vil du kunne hjælpe dette barn til at føle sig mere trygt?
- Reflektér over, om du kan genkende nogle af de ovenstående adfærdstyper fra dig selv i din egen barndom?
  - o Hvad tror du, at adfærden skyldtes?
  - o Hvordan oplevede du, at de voksne hjalp dig?

I dette kapitel har du læst om de tre utrygge tilknytningsstile: afvisende, ambivalent og desorganiseret. Du har læst om, hvordan de hver især kommer til udtryk, og hvordan du bedst muligt hjælper barnet videre. I næste interview kan du møde psykolog Trudy Kreutzmann. Trudy arbejder til daglig på en skole, hvor hun hver dag ser konsekvenserne af børnenes oplevelser med tab, adskillelser og traumer. Efterfølgende kan du læse kapitel 6, hvor du får gode råd til, hvordan du selv bliver i stand til at tale med børn og unge om deres oplevelser med tab og adskillelser.



## Trudy Kreutzmann

Skolepsykolog

Trudy Kreutzmann er psykolog på skolen Tasiilap Ali-varpia i Tasiilaq, hvor hun siden 2020 har haft børnesamtaler og blandt andet har stået for sorggrupper og netværksmøder. I starten oplevede Trudy, at det var svært at få kontakt til børnene, fordi hun endnu ikke havde fået opbygget en tryk relation til dem. I dag oplever Trudy dog stor efterspørgsel på hjælpen, og hun har på nuværende tidspunkt cirka 35 børnesamtaler om ugen plus det løse.

*”Det har taget rigtig lang tid at komme ind under huden på børnene, fordi det hele er så ustabil, og jeg oplever, at de har været bange for at snakke med en psykolog. Det har faktisk taget mig halvandet år at nærme mig børnene, så de føler sig trygge ved mig,”* fortæller Trudy. *”I min position er det vigtigt at være ydmyg, autentisk og tålmodig. Det er vig-*

*tigt at børnene får en oplevelse af, at jeg er en stabil voksen, de trygt kan komme til. Sammen med barnet har jeg hjulpet dem med at bearbejde og italesætte deres oplevelser og følelser,”* forklarer Trudy og beskriver videre den udvikling, der er sket med tiden: *”Nu begynder børnene selv at komme. De kommer strømmende, fordi de har så meget brug for at have nogen, de er trygge ved, og som prøver at forstå dem, lytter til dem og tager sig af dem. Jeg tror, det er lykket, fordi jeg har været synlig og stabil i børnenes hverdag.”*

Problematikkerne hos børnene på skolen spænder bredt. Nogle af de problemer, der går igen hos børnene, er forældrenes skilsmisser, seksuelt misbrug, selvmord og drab i familierne. *”De følelser som børnene kommer med hos mig, er ofte eksistentielle følelser som tab, sorg, savn, skyld og skam,”* fortæller hun. Trudy pointerer, at de følelsesmæssige problematikker ikke kun er et problem for børnenes generelle trivsel,



men at problematikkerne også har stor betydning for børnenes læringsparathed. *”De følelsesmæssige problematikker gør det svært at undervise børnene, for de har ikke overskud til at følge med i undervisningen. De kan ikke tage ret meget læring til sig, fordi de bruger deres energi på alt det andet. Børnene bliver meget hurtigt kede af det, og lærerne har problemer med børnenes disciplin, som jo er nødt til at være en del af undervisningssituationen,”* forklarer Trudy.

Mange af børnene har aldrig italesat deres problemer, før de kom til hende, fortæller Trudy. De er meget alene, og skolen oplever ofte, at der er meget pjækkeri blandt eleverne. *”Mange af eleverne strejfer rundt i grupper og får tiden til at gå. Forældrene involverer sig ikke, fordi de har deres egne ting at slås med, og derfor er der mange børn der meget tidligt begynder at opføre sig som voksne, sover sammen med kæresten og drikker alkohol,”* fortæller Trudy. Hun håber, at der i fremtiden vil komme mere uddannet personale

til Tasiilaq, der kan hjælpe med at understøtte de problematikker, der er på skolen.

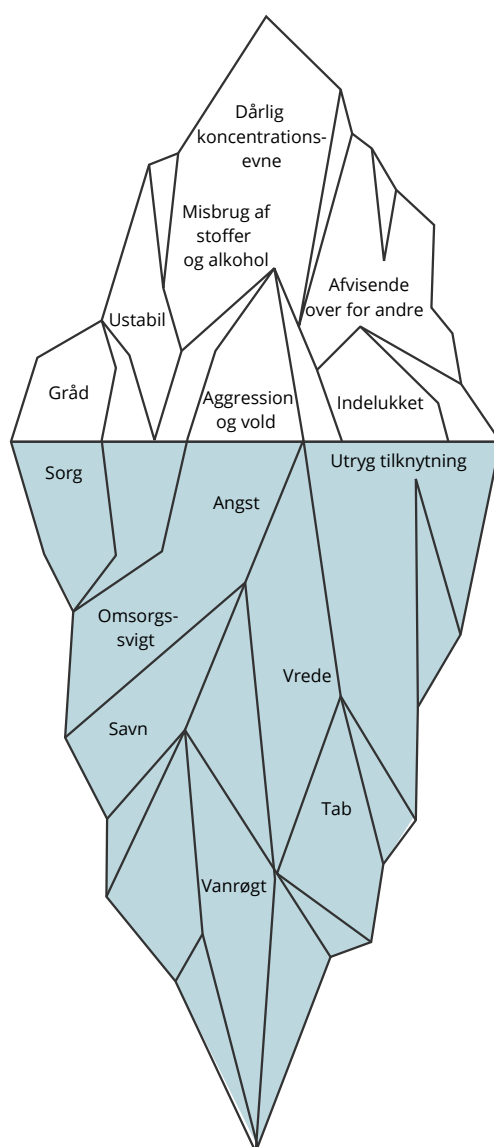
*”Det som mit hjerte står nær, er det tværfaglige samarbejde. Nogle af de udfordringer, der står i vejen, er manglende uddannelse, sprogbarriere og udfordringer med at tale på tværs af forskellige indsatser, selvom alle professionelle gør deres bedste ud fra de forudsætninger, de har”* forklarer Trudy og fortsætter: *”Det er svært for lærerne at samarbejde med forældrene om børnenes trivsel, fordi de ofte taler forskellige sprog og kommer fra forskellige kulturelle baggrunde. Derfor er denne bog vigtig, så alle uanset uddannelse og sprog kan få vigtig viden om tilknytningsbaseret arbejde, og hvordan vi sammen kan øge børnenes trivsel.”*

## Hvordan taler man åbent med børn og unge om tabsreaktioner?

Når børn og unge har oplevet tab og skift i deres forhold til voksne, for eksempel efter en skilsmisse eller et selvmord, har de brug for åbne samtaler, så de kan forstå, hvorfor en relation er blevet brudt. Mange børn tror, at tabet af en voksen er deres egen skyld, og at de må have gjort noget forkert. Dette kan betyde, at de mister lysten til at udforske og lære, og unge kan få selvmordstanker. De kan også blive opfyldt af vrede og mistillid til voksne. Derfor vil du i dette kapitel få viden om, hvordan du taler med børn og unge om deres tabsoplevelser, så den utrygge tilknytningsadfærd kan mindskes.

### Barnets adfærd afspejler de underliggende følelser

Børn er selv klar over deres negative følelser og handlinger, men de forstår ikke altid selv, hvorfor de har det dårligt. Det kan også være svært for de voksne at gennemskue, hvorfor barnet agerer som det gør, og hvilke følelser der ligger bag. Man kan sammenligne dette med et isbjerg. Når vi sidder i en båd og betragter isbjerget, så ved vi godt, at vi kun ser toppen imens resten gemmer sig under overfladen. Sådant er det også med følelser. Vores adfærd og den måde vi opfører os på, er det, vi selv og andre kan se - altså det, der stikker over havoverfladen. Men under overfladen er der mange følelser der gemmer sig, og dette er grunden til, at vi handler som vi gør. Når vi ser andre opføre sig dårligt - både børn og voksne - så ved vi oftest ikke, hvilke følelser der er skyld i disse handlinger. Lars drikker sig måske fuld og laver ballade i byen, fordi han er ked af det og aldrig har bearbejdet tabet af sin far, og Nivi laver måske uro og ballade i klassen, fordi hun har det svært efter forældrenes skilsmisse.



For at kunne hjælpe andre til at få det bedre må vi først forstå, hvorfor de har det svært. Vi skal altså ned under havoverfladen og se, hvad isbjerget gemmer på. Dette kan du gøre ved at skabe et fortroligt rum, hvor I taler åbent om følelser. Forskningen viser, at tab, der ikke tales om, kan føre til lavt selvværd, misbrug og andre vanskeligheder. Disse tabsreaktioner kan vare hele livet, hvis tabet forties. I de følgende afsnit vil vi se nærmere på, hvordan du kan tale med børn og unge om deres følelser.

### **At forvandle tab og livserfaring til styrke**

Vi skal hjælpe børn og unge til at forstå deres egne tabsreaktioner som sunde og naturlige reaktioner på svære adskillelser. Det gør det muligt for dem at begynde at genopbygge deres selvtillid, tilliden til voksne og at genskabe en tryk tilknytning. Vanskelighederne mindskes, når de lærer, hvordan man bedst møder de adskillelser, som er en del af alle menneskers liv. Forskningen viser også, at samtaler om tab kan forvandle svære følelser til en vigtig livserfaring og forståelse for andre. Den erfaring gør det muligt senere i livet at klare adskillelser og søge andres hjælp, så en adskillelse bliver en naturlig og forbigående sorg og ikke et nyt sammenbrud.

### **Hjælp barnet til at forstå sine følelser gennem dine fortællinger**

Børn og unge, der er deprimerede eller vrede, kan have meget svært ved at sætte ord på deres følelser. Det er også svært at vide, om et barn er parat til at tale om en svær adskillelse, og det kan være grænseoverskridende at spørge ind til. Så hvordan skaber man åbenhed, når barnet er parat? Du kan bruge fortællinger fra din egen opvækst til at invitere til dialog med et barn eller en gruppe unge. Børn elsker at høre og lære af fortællinger fra vores eget liv. De vil åbne sig og fortælle om deres egne følelser, hvis de er parate. Hvis de ikke er, kan de vælge blot at lytte. Ved at du sætter ord på dine følelser, kan barnet blive bedre i stand til at genkende og sætte ord på egne følelser.

Når du har lært et barn eller en gruppe godt at kende, kan du lægge mærke til deres tabsreaktioner. Er nogen vrede, tilbagetrukne, triste eller mangler lyst til at være sammen med andre? Tænk på oplevelser med tab og adskillelser fra din egen barndom, og vælg en historie, hvor din reaktion minder dig om den, som du ser hos barnet. Det kan for eksempel være, at du ser en pige, der virker afvisende, trist og ensom og vælger at fortælle denne historie fra din barndom:

*”Da jeg var på din alder, var jeg ofte overladt til mig selv. Når jeg forsøgte at blive venner med andre børn, afviste de mig for det meste. Jeg endte med at sidde på mit værelse hele dagen, for jeg var sikker på, at de andre ikke kunne lide mig. Da jeg blev ældre, fandt jeg ud af, at mange børn gør sådan, da det er en måde at beskytte sig selv mod afvisning. En dag forstod jeg, at det ikke løste problemet, og at jeg kun blev mere ked af at isolere mig på mit værelse. Jeg besluttede, at jeg ikke ville være ensom længere, så jeg forsøgte at få en veninde, selvom jeg var bange for at blive afvist. Jeg fik en rigtig god veninde i klassen, og jeg følte mig ikke længere ensom”.*

Sådan kan du fortælle forskellige historier fra din egen barndom og ungdom. Som lærer eller pædagog kan du også gøre det for en gruppe af børn eller unge. Måske vil børnene blot lytte i starten, men snart vil de også dele deres egne oplevelser. Børnene vil føle sig forstået af dig og måske selv komme med forslag til, hvordan man kommer over en sorg. Du behøver ikke at finde på løsninger – blot lytte og vise at du forstår dem.

**TIP:** En anden metode, du kan anvende til at starte samtaler med børn om unge om tab, er gennem fiktive fortællinger. Du kan for eksempel bruge eventyr, rollespil, bøger og film, grønlandske myter og sange, der handler om adskillelse og genforening.

### **Når nye kommer til og andre forlader gruppen**

Det er vigtigt, at børn forberedes grundigt på skift i deres betydningsfulde voksne, uanset om det er i hjemmet, daginstitutionen eller skolen. Forskningen viser, at børn, der anbringes eller flyttes uden varsel, mister al tillid og tryghed. Derfor er det vigtigt at forberede og markere, når en voksen eller et barn forlader en gruppe,

og nye kommer ind. Byd den nye lærer eller det nye barn velkommen i klassen og på skolehjemmet. I en familie skal alle forberedes på modtagelsen af et barn i pleje eller slægtspleje. Hvis nogen skal rejse eller flytte, så hold en lille afskedsfest for dem. Giv dem fotos og dagbøger med fra fortiden, så båndet og minderne bevares.



Klik her eller scan QR-kode

*I denne video fortæller to danske unge om, hvordan de oplevede adskillelse og omsorg som plejebørn:*



Klik her eller scan QR-kode

*I denne video kan du se, hvordan en omsorgsgiver hjælper en ung med at sætte ord på tanker og følelser.*

### Refleksionsspørgsmål:

- Tag udgangspunkt i dig selv: kan du komme på eksempler, hvor din egen adfærd har været svær for andre at forstå, fordi den skyldtes underliggende følelser?
- Find en fortælling, der passer godt til en udfordring hos et barn du kender. Det kan både være din egen fortælling, et eventyr, en bog eller noget fjerde.

I dette kapitel har du læst om, hvordan du kan hjælpe børn og unge, hvis de har oplevet svære tab og adskillelser. Børns reaktioner på tab kan være meget individuelle. Det viser Dorthe Davidsens historie, som du kan læse herefter. Her fortæller Dorthe, hvordan plejedatteren knyttede sig stærkt til materielle ting, som hun forbandt med sine biologiske forældre. I starten af anbringelsen forstod Dorthe ikke, hvorfor disse ting var så vigtige for pigen, men Dorte lærte sidenhen, at det var pigens måde at reagere på adskillelsen fra sine forældre. Når vi lærer at forstå børns afvisninger eller udadreagerende adfærd som tabsreaktioner og ikke som uartig opførsel, kan vi bedre hjælpe dem. Efterfølgende kan du i kapitel 7 læse om, hvordan man i skolen kan hjælpe elever, der har oplevet svære tab og adskillelser.





## Dorthe Davidsen

### Plejemor

Dorthe bor i en hyggeligt indrettet lejlighed, sammen med to piger, som hun har i pleje. I lejligheden dufter der af friskbrygget kaffe, og vi bliver budt varmt velkommen af Dorthe, der har været plejemor siden 2003. I starten havde hun et job ved siden af, men det at være plejemor er siden blevet en fuldtidsbeskæftigelse for Dorthe. I 2016 blev Dorthe den første professionelle plejemor i Grønland.

Dorthe fortæller om plejebørnenes reaktioner på at blive adskilt fra deres forældre og anbragt et nyt sted. *"Det er selvfølgelig hårdt for alle børn at blive adskilt fra deres forældre. De fleste er kede af det, nogle bliver vrede, og mange bliver ængstelige, fordi de skal omstille sig til nye forhold og ikke ved, hvad de kan forvente af de nye rammer,"* fortæller Dorthe.

*"Hvis ikke man har helt små børn i pleje, er børnene udmærket klar over, at de har andre forældre. Det er vigtigt, at børnene ved, hvem deres far, mor og søskende er, og hvor familiemedlemmerne er henne,"* siger Dorthe. Dorthe fortæller en historie, som er et tydeligt eksempel på, hvor vigtigt det er, at barnet får lov til at bevare forbindelsen til sine biologiske forældre og sit oprindelige hjem:

Dorthe fik engang en ny pige i pleje hos sig. Det tøj som pigen havde med fra sit oprindelige hjem hang i laser, var hullet og alt for småt. *"Mens pigen var i skole, købte jeg en fin kjole til hende. Da pigen kom hjem fra skole, gav jeg kjolen til hende, men den ville pigen i hvert fald ikke gå i,"* fortæller Dorthe. Både Dorthe og pigen var utilfredse over situationen. Efter noget tid blev Dorthe klar over, at pigen forbandt det gamle og lasede tøj med sit oprindelige hjem og sine forældre. For pigen var tøjet mere end bare tøj – det repræsenterede det hjem, som hun var blevet taget væk fra. *"Den episode lærte mig, at man altid skal have barnet med i de ændringer, der sker i forbindelse med en anbringelse – også når det gælder køb af nyt tøj,"* fortæller Dorthe og fortsætter: *"I 2019 skulle jeg på ferie, så mine plejebørn skulle passes hos en anden plejefamilie. Børnene skulle pakke det tøj, de gerne ville have med, og jeg sørgede for at de fik pakket det hele. Pigen ville også gerne have det gamle tøj med, som var slidt og for småt, og jeg vurderede, at det ville give tryghed for pigen at have det med".* Da Dorthe afleverede børnene, glemte hun dog at fortælle de andre plejeforældre, at pigen havde noget gammelt tøj med, fordi det var med til at gøre hende tryk. Da Dorthe vendte hjem fra sin

ferie, havde de andre plejeforældre henvendt sig til forvaltningen og sagt, at Dorthe ikke sørgede for at børnene fik nyt tøj. Denne uheldige situation kunne være undgået, hvis der havde været bedre kommunikation mellem de to plejefamilier. *"Derfor er det meget vigtigt at have et netværk af plejeforældre, så man kan tale frit sammen om børnene og de udfordringer, man møder,"* mener Dorthe. Dorthe arbejdede førhen meget alene, men har siden skabt sig et godt netværk af plejeforældre i Nuuk. De har lavet en Facebook-gruppe, hvor de har kontakt og sparrer med hinanden om de glæder og udfordringer, som de møder i arbejdet som plejeforældre.



## KAPITEL 7

### Hvordan underviser man børn og unge i skolen?

Mange lærere møder udfordringer med urolige børn, der har svært ved at samarbejde og koncentrere sig om undervisningen. I nogle klasser vil der være et stort spænd i børnenes kompetencer. Elever med tabsreaktioner kan være særligt udfordrede i undervisningsammenhænge. I dette kapitel kan du læse om, hvad der kan ligge til grund for disse udfordringer, og hvad du kan gøre ved det.

#### Hvad hindrer børns naturlige lyst til at lære?

Som tidligere beskrevet vil børn først være nysgerrige og have lyst til at udforske og lære, når de oplever, at de har en tryk base. Det har derfor stor betydning for elevers læring, at de har stabile voksne omkring sig, der skaber en tryk hverdag for dem.

Små børn lærer først sproget af deres forældre og derpå gennem praktiske aktiviteter og leg i hjemmet og institutionen. Senere begynder de i skole, men at lære i skolen kan være en stor udfordring for børnene. Det er der mange grunde til. Børn, der er vant til at lege, skal pludselig lære at sidde stille på en skolebænk. Der er mangel på uddannede lærere, og ofte møder børnene lærere, der taler et fremmed sprog. Desuden er læreplanerne ofte baseret på danske forhold. Lærernes mange jobskift betyder, at det bliver svært at danne trykke voksenrelationer, og meget tidligt må mange børn og unge fra bygderne rejse væk fra familie og venner for at gå i skole. Alle disse forhold kan have negative konsekvenser for undervisningen. I de næste afsnit vil du blive præsenteret for små, men vigtige ting, som du selv kan gøre i hverdagen for at forbedre dine elevers læringsparathed.

#### Hvordan kan man som lærergruppe fremme læringsparathed?

Social træning og trykke relationer mellem børnene og deres voksne er det vigtigste og første skridt, når undervisningen skal lykkes. Når eleverne føler sig trykke, har de større overskud til at lære nyt. For at skabe de bedste betingelser for børns læring kan man med fordel arbejde med tre faser i gruppens udvikling. Disse tre faser er inklusion, styring og åbenhed, som alle er vigtige for børns tryk i læringsrummet.

##### *Inklusionsfasen*

At skabe læringsparathed tager tid. For at skabe en tryk klasse skal lærerne i den første fase lytte, anerkende og vise udelt opmærksomhed, indtil alle elever føler sig hørt og forstået. Undervisningen skal i starten kun handle om, hvordan man omgås hinanden, taler sammen og lytter, og hvorfor det er vigtigt at lære. Børnene kan aktivt være med til at formulere regler for adfærd og gensidig respekt. Det kaldes inklusionsfasen: at alle føler sig som en del af klassen.

##### *Styringsfasen*

Den næste fase kaldes styringsfasen. Her sætter læreren enkle regler for, hvordan man omgås hinanden. Det øves gennem uddeling af praktiske roller, så hvert barn får sine opgaver og pligter ud fra deres specielle evner. For eksempel kan eleven, der er god til at tegne, dekorere væggene med tegninger og gøre lokalet hyggeligt. I denne proces er det vigtigt, at læreren fastholder sine grænser og krav på en venlig måde, da utydelig styring kan føre til, at nogle elever vil udfordre lærerens autoritet. Der kan opstå indbyrdes uenigheder mellem eleverne, og her er det vigtigt, at du hjælper og guider dem til dialog i stedet for magtkampe. Denne fase er til for, at eleverne kan finde deres plads i fællesskabet.

##### *Fortrolighedsfasen*

Når alle er trykke ved deres rolle, er eleverne parate til at tale åbent om svære problemer. Dette kaldes fortrolighedsfasen. Man kan for eksempel fortælle historier om, hvilke fag man selv havde svært ved i sin egen skoletid og sørge for, at alle kan tale om noget sårbart uden at blive hånet eller mobbet af andre. Først når man har støttet disse tre faser, kan man for alvor flytte vægten til faglig undervisning.

## **Barnets sociale alder**

Når man underviser traumatiserede, omsorgssvigtede eller på anden måde udsatte børn, er der en række udfordringer, man skal være opmærksom på. De fleste børn er normalt begavede, men adskillelsestraumer og tidligt omsorgssvigt kan forsinke den følelsesmæssige og sociale udvikling. Derfor kan man nemt komme til at overvurdere, hvad barnet burde være i stand til, når man ser på barnets egentlige alder. En tommelfingerregel er at hvis et barn har oplevet svære adskillelsestraumer, så kan man dele barnets alder med 2 eller 3 for at forstå barnets sociale alder. Det vil sige, at et barn på 8 år måske kun har sociale kompetencer som en 4-årig. Det betyder, at barnet modnes langsommere og har brug for omsorg, støtte og undervisningsmetoder, der svarer til et yngre barn.

En lærer beskriver en omsorgssvigtet elev i femte klasse således: *"Inuk er en sød dreng, men han lader sig meget let forstyrre af alt, der foregår i klassen. Han er meget impulsiv. Hvis han bliver vred, kan han gå til angreb på en anden elev, men øjeblikket efter har han glemt det hele og omfavner måske den elev, han lige var rasende på. Han forstår ikke andres forbehold og hvor deres grænser går. Han vil gerne samarbejde, men glemmer næsten med det samme, hvad vi lige har aftalt. Når jeg taler med ham, kan han virke fornuftig, men et øjeblik efter gør han, som han plejer."*

## **Udsatte børn er asymmetrisk udviklet**

Børn med en almindelig omsorgsfuld opvækst er lettere at undervise, fordi de er på et alderssvarende udviklingsniveau på alle områder. Derfor kan man, ved at kigge på hvad barnet kan på ét område, stille krav på samme niveau på et andet. Omsorgssvigtede børn fungerer anderledes. De kan på nogle områder være alderssvarende, mens de på andre fungerer på et aldersmæssigt lavere udviklingsniveau, og barnet er dermed asymmetrisk udviklet. Derfor kan man let komme til at overvurdere barnet, og det kræver tid at lære barnets styrker og svagheder at kende. Nogle børn virker umiddelbart modne, når man taler med dem, men samtidig kan de have svært ved at løse en simpel opgave. Omsorgssvigtede børn er som regel bagud hvad angår sprogforståelse, almen viden, abstrakte begreber og ordforråd, mens de klarer sig langt bedre i praktiske opgaver og udenadslære. De kan desuden have udfordringer med arbejdshukommelsen, hvilket kan være problematisk i undervisningssammenhænge, hvis alt det lærte er glemt næste dag. Derfor skal du bruge rigtig mange gentagelser af den samme type opgaver og skabe faste rutiner i undervisningen. Omsorgssvigtede har ofte nemmere ved at løse praktiske opgaver. Derfor er det en god idé at lave praktiske aktiviteter og lægge faglige opgaver ind i dem. Det kunne for eksempel være at bage en kage, hvilket forudsætter at man bruger matematik i praksis.

## **Øv evnen til at koncentrere sig om en opgave i lang tid**

Selv om et udsat barn er normalt begavet, vil det ofte have svært ved at koncentrere sig om en opgave. Derfor skal du ikke belønne et barn for, om det kan løse en opgave, men for barnets vedholdenhed med at løse den. På nogle skoler afholdes der konkurrencer i, hvor længe man kan forsøge at løse en svær opgave. Det forbedrer børnenes koncentrationsevne - deres såkaldte opmærksomhedsspændvidde.

### Gode råd:

- Skab relationer til dine elever, og lad dem vide at du er interesseret i dem og hvad der fylder i deres liv.
- Hjælp eleverne med at finde deres plads i fællesskabet og giv dem opgaver, roller og medansvar.
- Del gerne fortællinger fra din egen skoletid med eleverne, så de ved, at du ligesom dem, havde fag du syntes var sværere end andre, og at I også nogle gange i din skoleklasse blev uvenner.
- Hav dine elevers udviklingsniveau for øje. De kan godt være dygtige til nogle ting og have mere brug for støtte og vejledning andre steder.
- Inddrag gerne praktiske opgaver imellem alt det boglige.
- Anerkend dine elever for deres forsøg på at løse opgaven og ikke for selve resultatet. Hvis en elev har gjort sig umage og brugt lang tid på en opgave, er det - uanset resultatet - flot arbejde.

I dette kapitel har du fået gode råd til, hvordan du som lærer kan skabe de bedst mulige rammer for elevernes læringsparathed. Nu kan du læse et interview med Susi Hinrup, der er viceskoleinspektør på en skole i Upernavik. Hun fortæller om sine erfaringer med at arbejde tilknytningsbaseret i folkeskolen, og hvordan relationsarbejde er en stor del af den daglige praksis. Efterfølgende kan du læse kapitel 8, der handler om hvordan du kan støtte teenagere i overgangen fra barndom til voksenliv.



## Susi Hinrup

Skoleinspektør

Susi arbejder på Prinsesse Margrethe Skolen i Upernavik, hvor hun har været lærer i mange år. I dag er hun Skoleinspektør. Om sit arbejde fortæller hun: *"Mit arbejde handler ikke kun om at undervise, men også om at danne gode relationer til eleverne og sikre deres trivsel."*

Susi understreger, at det er vigtigt for undervisningens udbytte, at man har gode relationer til sine elever – særligt de ældste. *"Det handler om at være i øjenhøjde med eleverne. Det er vigtigt, at eleverne og læreren har respekt for hinanden, for det gør det nemmere at undervise. Derfor kan man som lærer ikke nøjes med kun at have fokus på undervisningen. Man må skabe en atmosfære, hvor de unge føler, at læreren er til stede for dem, og at de er grunden til, at man kommer på arbejde,"* fortæller Susi og fortsætter: *"Man skal være nærværende og interesseret i elevernes hverdag og liv. Eleverne skal føle, at man lytter til dem og respekterer dem - på den måde er det nemmere at få dem med i undervisningen."* Susi beskriver, at når hun taler med eleverne om deres hverdag og spørger opmærksomt ind til noget, som de har oplevet, så føler eleverne sig set og accepteret. Susi kan mærke, at det har en stor effekt, da eleverne har respekt for Susi og er opmærksomme i undervisningen. *"Det er fordi at jeg har ændret min egen adfærd i forhold til, hvad jeg gør i undervisningen, at jeg får den her respons tilbage fra eleverne,"* fortæller Susi, som tidligere oplevede, at det var svært at få eleverne til at følge med i undervisningen. *"Det er stadig vigtigt at sætte rammer og grænser, men man skal samtidig fortælle eleverne, hvorfor man gør det,"* påpeger hun.

Susi oplever, at elevernes hjemmefront har stor betydning for børnenes trivsel i skolen. *"Der er nogle børn, der kommer i skole, har spist morgenmad hjemmefra, og har taget deres bøger og iPads med. Andre har ikke spist og har ikke styr på deres skolesager, og det er tydeligt, at de har tanker om andre steder,"* fortæller Susi. *"Det er også tydeligt, at forældrenes interesse for børnenes skole smitter af på børnene. Hvis forældrene taler dårligt om skolen eller lærerne, så tager børnene også afstand,"* fortsætter hun og understreger: *"Der er selvfølgelig mønsterbrydere, som klarer det godt på trods af kaotiske forhold i hjemmet. Men overordnet betyder hjemmefronten rigtig meget for, hvordan elever klarer sig i skolen."*



Susi har trænet lærere på skolen i tilknytningsbaseret viden og praksis. Her har de løbende afprøvet nye metoder til, hvordan de kan gribe undervisningen an og har fundet frem til nye og bedre måder for lærerne at undervise og danne relationer til eleverne. Det har givet et større nærvær og bedre relationer til børnene, men det har også betydet et styrket samarbejde lærerne imellem, fortæller Susi. *"Det gjorde, at vi havde den samme viden og vi kunne sparre med hinanden og hjælpe hinanden, når vi stod over for problemstillinger,"* siger hun.





*"Lærerne blev mere opmærksomme på, hvordan deres egen adfærd påvirker elevens adfærd. Førhen mente man, at problemer med eleverne var noget, der stammede fra eleverne selv. Nu ved de, at problemerne ligger i relationen mellem lærer og elev, og at hvis læreren ændrer sin adfærd, så ændres elevens adfærd også helt automatisk," fortæller Susi.*

## KAPITEL 8

### Hvordan støtter man teenagere og unge?

At være omsorgsperson for en teenager er udfordrende. Der sker store forandringer i den unge, når de står midt imellem barndom og voksenliv - både fysisk, psykisk og socialt. Derfor har teenagere brug for en tryk base, hvorfra de kan udforske alt det nye. I dette kapitel vil du blive præsenteret for, hvordan du kan skabe gode og trygge rammer for teenagere.

#### Tilknytning i teenagealderen

I hele teenagelivet og ungdommen sker der et langsomt skift i tilknytningsrelationerne. Når barnet er lille, er det oftest familien, der er den trygge base. Når man bliver ældre, begynder dette at ændre sig. Vejen til at skabe sit eget liv og tryk går gennem tilknytning til jævnaldrende, og de voksne får en mindre rolle. Disse år er meget definerende for den unges opbygning af identitet og selvtillid. I denne udviklingsperiode står teenageren over for to udfordringer: hvordan løsrive jeg mig fra den trygge favn uden at såre dem, jeg er knyttet til? Og hvordan bliver jeg accepteret i gruppen af jævnaldrende? Dilemmaerne viser sig ofte som en adfærd over for voksne, der svinger frem og tilbage. Den unge skifter mellem afvisning og skænderier om frihedsgrader til at søge omsorg og tryk igen - næsten som et yngre barn. Disse omvæltninger kan være svære for den unges omsorgspersoner at navigere i.

#### At støtte teenagerens tilknytning

Det er vigtigt at forstå, hvor svært og kaotisk livet kan være i puberteten. Du skal være opmærksom på, at det blot er en overgangsfase. For teenageren selv kan det også være rart at vide, at der med tiden vil falde ro på de kaotiske følelser, når hjernens udvikling og kroppens modning er på plads. Mange teenagere kan udfordre grænser og har svært ved at gennemskue konsekvenserne af deres handlinger, men i takt med modningen vil denne adfærd aftage.

Når du er bevidst om, at den unges adfærd skyldes biologiske forandringer, er det lettere at rumme udfordringerne med den unge. Det er vigtigt, at du på trods af teenagerens udfald bliver ved med at være sensitiv over for den unges følelser. Det vil sige at acceptere teenagerens humørsvingninger og afvisninger uden at tage det personligt. Du skal føle med den unge og være forstående og samtidig udvise ro uden at blive grebet af de voldsomme følelser. Ved at tale om dine egne erfaringer fra puberteten og blive ved med at være tilgængelig og hjælpsom kan du være en god rollemodel for den unge.

De unge har stadig brug for, at du sætter grænser og skaber sunde rammer. Det kan være en god idé at fastsætte husregler i samarbejde med de unge. Når de unge har medejerskab og føler sig respekteret og anerkendt i processen, er der større sandsynlighed for at de overholder reglerne.

#### Teenageren med utryk tilknytning i opvæksten

Hvis teenageren har udviklet en utryk tilknytningsadfærd i barndommen, bliver det som regel tydeligere i starten af puberteten. En utryk tilknytning kan for eksempel vise sig ved, at teenageren bliver meget skræmt over kroppens udvikling og de stigende krav. En ung med utryk tilknytning vil også have større risiko for at udvikle misbrug end andre jævnaldrende.

En teenager med en afvisende tilknytning vil klamre sig til den trygge base i hjemmet og mangle lyst til at udforske og blive selvstændig. Det kan også være vanskeligt for den unge at danne relationer til jævnaldrende. Hvis man som barn har udviklet ambivalent tilknytning, vil det vise sig i form af vrede og mistillid. Der kan i puberteten opstå voldsomme konflikter i hjem og skole, hvor den unge stikker af eller kommer i dårligt selskab. En ung med en ambivalent tilknytning vil måske også forsøge at dominere en gruppe af jævnaldrende. Teenageren med desorganiseret tilknytning vil have svært ved at vælge de rigtige venner, at holde styr på de praktiske opgaver i sin hverdag og ofte ukritisk lade sig flyde med strømmen.

## Hvordan hjælper man unge der har været anbragt?

Vi ser at unge, der har været anbragt, har andre udfordringer end deres jævnaldrende, da tidlige traumer forsinker modenheden. Forskning viser, at unge der er anbragt til de er 23 år, klarer sig bedre som voksne end unge der "udsluses" allerede som 18-årige. En af de metoder som vi ser er gavnlige for tidligere anbragte unge, er at de bor sammen med andre unge og får regelmæssig støtte fra uddannede voksne. Denne metode anvender de i Tasiilaq, hvor Thomas Samuelsson er sagsbehandler. Du kan læse om Thomas' erfaringer med efterværn af tidligere anbragte unge til sidst i dette kapitel.

## Tal åbent om seksualitet

Unge bliver kønsmodne længe før det er hensigtsmæssigt, at de bliver forældre. Derfor er det vigtigt at tale med børn og unge om seksualitet, kærester og prævention. Seksualundervisningen kan med fordel påbegyndes før puberteten og gerne som tema i skolen med inddragelse af sundhedsplejersken. Det er vigtigt at seksualitet aftabuiseres, så de unge føler sig trygge ved at tale med dig om prævention eller tør søge hjælp, hvis deres grænser er blevet overskredet.

## Tal om de sociale relationer

For en teenager er de sociale relationer meget betydningsfulde. Dette kan være problematisk, hvis teenageren kommer i en gruppe af unge, hvor der er meget gruppepres og mobning. Skab et trygt rum, hvor din teenager tør dele med dig, hvis de oplever at deres grænser bliver overskredet, eller hvis de føler sig presset til at opføre sig på måder de ikke har lyst til. Det er vigtigt, at de ikke møder bebrejdelse, hvis de fortæller om mobning, kriminel adfærd eller brug af alkohol og stoffer. Den unge ved godt allerede selv, at det er forkert, så de har ikke brug for irettesættelse, men derimod vejledning og støtte fra dig.

## Fremtid, forventningsafstemning og drømme

Det er vigtigt - både som forælder og professionel - at være nysgerrig på den unges drømme for fremtiden og støtte dem i at opnå deres mål. Den unge vil måske opleve modsatrettede forventningspres. Det kan skabe udfordringer, hvis den unge oplever, at familien forsøger at fastholde ham i bygden, men han selv drømmer om at tage en uddannelse i byen. Det kan på samme måde være svært at rejse, hvis alle de jævnaldrende bliver boende i bygden - og omvendt kan det være svært at blive i bygden, hvis alle vennerne er rejst. Malik beskriver dilemmaet sådan: *"Min mor siger, jeg skal hjem og have mange børn i bygden, så skidt med skolen - men jeg er så glad for min lærer, for hun siger, at jeg er dygtig og skal i gymnasiet. Jeg aner ikke, hvad jeg skal - det er håbløst!"*. Det er derfor vigtigt at skabe et trygt rum, hvor den unge kan dele sine drømme for fremtiden og de bekymringer, der følger med.

## Refleksionsspørgsmål:

Reflektér over følgende spørgsmål alene eller med en ven, partner eller kollega. De tanker og følelser, det fremkalder at reflektere over din egen ungdom, kan give et godt indblik i hvad din teenager måske går igennem lige nu.

- Hvordan oplevede du din egen overgang fra barn til teenager?
- Hvordan ændrede dit forhold til dine venner sig?
- Hvordan har du håndteret overgange eller skift i miljø i teenagealderen? For eksempel fra bygd til by eller fra hjem til efterskole?
- Oplevede du meget forskellige krav og forventninger fra forældre og professionelle?
- Oplevede du en splittelse, fordi du på den ene side ville være loyal mod dine forældre og på den anden side ville være uafhængig? Beskriv en problematisk situation.
- Hvad var det mest udfordrende for dig som teenager, og hvordan tror du dine erfaringer kan hjælpe teenagere?

I dette kapitel har du læst om, hvordan du hjælper unge teenagere med de udfordringer, der kan opstå i overgangen til voksenlivet. Om lidt kan du læse et interview med Thomas Samuelsson, der arbejder med unge i efterværn. Thomas fortæller om, hvordan de i Tasiilaq hjælper unge, så de på sigt bliver i stand til at klare sig selv. I næste kapitel vil du få en opsummering af alt det, du har læst om gennem denne bog, og du får inspiration til, hvordan du kan fortsætte det gode arbejde.



## Thomas Samuelsson

### Sagsbehandler

Thomas er født og opvokset i Tasiilaq, men flyttede til Danmark da han var 18 år gammel. Han fortæller, at han egentlig aldrig havde drømt om at blive sagsbehandler, men mens han boede i Danmark, kom det frem i medierne, at der var mange problemer i hans hjemby. Han besluttede sig derfor for at vende tilbage til Tasiilaq. *"Jeg tænkte: hvorfor sidder jeg bare her i Danmark, når jeg kunne bidrage med noget positivt i Grønland?"*, fortæller Thomas og fortsætter: *"Inden jeg startede i min nuværende stilling, havde jeg en forestilling om, at det ville være kedeligt at være sagsbehandler, men jeg fandt ud af, at jeg bare gerne vil hjælpe de unge og gøre en forskel. Det motiverer mig meget."*

Thomas arbejder med efterværn af unge, der har været anbragt eller på anden måde har haft tilknytning til familieafdelingen eller ungerådgivningen. De unge støttes i at lære at bo ude, indtil de kan stå på egne ben. De får hjælp til at søge ind på en uddannelse, finde et arbejde og sørge for de daglige pligter. *"De fleste af de unge, som jeg arbejder med, har været anbragt hele livet. En udfordring, vi ofte møder, er at de har manglet omsorg siden de var helt små. Når unge er flyttet mange gange igennem deres liv,*

*mellem forskellige institutioner og plejefamilier, ser vi, at de har svært ved at falde til ro. Derfor har de brug for hjælp og støtte til at kunne klare sig selv og komme videre med livet,"* fortæller Thomas.

Thomas fortæller sine klienter, at hans dør er åben, og at de altid kan komme forbi hans kontor, hvis de har brug for hjælp eller vejledning – og det gør de også. *"Når jeg møder dem første gang, holder vi altid en "hyggesamtale", så de føler sig trygge og tør åbne sig op for mig. Det er meget vigtigt, at de unge får tillid til mig, og at jeg ikke bare siger: "gør sådan og sådan", uden at have en god relation til dem,"* forklarer han.

*"Jeg kan se, at der sker en positiv udvikling i Tasiilaq. For eksempel er der blevet indført ungehybler, som de unge i efterværn kan bo i. Der er kommet en fast psykolog i byen, flere familievejledere og en bedre tidlig indsats. Fremtiden ser god ud – jeg kan mærke, at der er sket kæmpe store ændringer,"* siger Thomas. Vi afslutter interviewet, og Thomas rejser sig for at hente en kop kaffe, inden han skal deltage i en efteruddannelse i tilknytningsbaseret omsorg.

## KAPITEL 9

### Fortsættelsen af det gode arbejde

Du har nu læst en masse om tilknytning, og hvordan du kan bruge dette i din dagligdag med børn og unge. I dette kapitel får du først en kort opsummering af, hvad du har læst igennem bogens otte kapitler. Dernæst får du inspiration til, hvordan du kan tage denne viden med videre og skabe positive forandringer både for dig selv og andre.

#### Det har du læst om

Her får du en kort opsummering af, hvad du har læst om i de forskellige kapitler:

- I kapitel 1 læste du om Bowlbys tilknytningsteori, og om at stabile følelsesmæssige bånd til omsorgspersoner er afgørende for et barns udvikling. Du ved nu, hvordan man skaber en tryk base og hvad udforskningsadfærd er. Du læste også et interview med psykologen, Conni Gregersen, som gav et indblik i, hvordan moderniseringen i Grønland har påvirket nyere generationers tilknytningsmønstre.
- I kapitel 2 læste du om, hvordan man kan overkomme sine egne tabstraumer og på trods af omsorgssvigt i barndommen kan skabe en tryk tilknytning til sine egne børn. Du læste også om Andu Schjødt Pikilak, der som psykoterapeut har erfaring med at bearbejde traumer og fremme tilknytning i familier.
- I kapitel 3 læste du, hvordan du kan arbejde med tryk tilknytning i dagligdagen ved at vise barnet dine følelser og være let tilgængelig. Du mødte også Otto Haraldsen, der er tidligere anbragt. Han gav gode råd til, hvordan du som plejeforælder kan skabe de bedste forhold for dine plejebørn.
- I kapitel 4 læste du om forskellige metoder til at inddrage børn og unge i dagligdagens opgaver for at lære dem praktiske færdigheder. Du læste også om Magnus Kristiansen fra ungdomskulturhuset i Tasiilaq, der arbejder med relationsdannelse til de unge gennem praktiske opgaver.
- I kapitel 5 blev du præsenteret for de tre former for utryk tilknytning, samt hvordan man bedst hjælper børn og unge med hver af disse tilknytningsformer. Du læste et interview med skolepsykologen, Trudy Kreutzmann, der fortalte om den store efterspørgsel på psykologhjælp blandt børn.
- I kapitel 6 læste du om, hvordan du kan tale med børn om tab og adskillelser, og hvordan du her kan bruge dine egne erfaringer. Du mødte også plejemoren, Dortha Davidsen, der fortalte om, hvordan hendes plejebarn havde reageret på tabet af sine biologiske forældre.
- I kapitel 7 læste du om vigtigheden af, at man som lærer har trygge relationer til sine elever. Du har også fået konkrete værktøjer til at skabe positive relationer og gode rammer for dine elevers læring. Du læste også om Skoleinspektør Susi Hinrup, der fortalte om, hvordan de på hendes skole arbejder med tilknytning i praksis for at forbedre elevernes læring.
- I kapitel 8 læste du om de udfordringer, der kan være med tilknytningen til teenagere, samt hvad man kan gøre for bedst at støtte sin teenager i overgangen til voksenlivet. Du mødte også sagsbehandleren, Thomas Samuelsson, der arbejder med efterværn, hvor unge støttes i at stå på egne ben.

Du kan til enhver tid vende tilbage til kapitlerne, hvis du har brug for en genopfriskning.

## Der er hjælp at hente

Måske er det undervejs i denne bog gået op for dig, at du selv (eller nogen du er tæt på) har haft oplevelser i barndommen, der i dag fortsat skaber udfordringer. Det kan være, at du har ubearbejdede tabstraumer eller at din tilknytningsstil spænder ben i dine relationer. Hvis det er tilfældet, kan du overveje at søge hjælp og komme i terapi. Som mange terapeuter siger: Det er aldrig for sent at få en god barndom. Med dette menes at der altid er hjælp at hente i terapi, og ved at bearbejde dine tabsoplevelser kan du få en ny og bedre opfattelse af dig selv og din fortid. Har du ikke mulighed for at få professionel hjælp, kan du også søge støtte hos dine venner, familie og partner. Husk, at det første skridt mod forandring altid er gennem samtaler og åbne dialoger. Det er vores håb, at denne bog kan inspirere dig til at åbne op og tale med nogen, du er tryk ved.

## Hvis du vil vide mere:

Er du blevet nysgerrig på at vide mere? Som det blev nævnt i indledningen til denne bog, bygger den på et solidt forskningsmæssigt grundlag. Hvis du vil vide mere, kan du dykke ned i den refererede litteratur i litteraturlisten bagerst i bogen. Her er henvisninger til alt fra forskningsartikler til mere håndgribelige værktøjer, der kan hjælpe dig til at tale med børn om svære emner.

Denne bog er blot et bidrag til de mange gode initiativer, der allerede eksisterer i Grønland. Du er løbende gennem bogens interviews blevet præsenteret for nogle af disse initiativer, som du kan lade dig inspirere af. Måske det også i dit lokalområde kunne være gavnligt med ungehybler eller et ungdomskulturhus ligesom i Tasiilaq?

Måske er du også blevet inspireret til at uddanne eller videreuddanne dig? For eksempel kan du i Grønland uddanne dig inden for socialt arbejde, eksempelvis som socialrådgiver eller pædagog, eller du kan tage en terapeutuddannelse, for eksempel i psykoterapi eller spædbarnsterapi.

Måske kender du nogen, der ville have glæde af at læse denne bog? I så fald - send den videre! Bogen er gratis tilgængelig for alle. Forrest i bogen finder du links/QR-koder til både den grønlandske og den danske version af bogen.

Du er nu næsten nået til vejs ende med denne bog. I det sidste interview vil du møde Michael Pivat, som fortæller om, hvordan ungdomskulturhuset Igdllo har været med til at skabe et fællesskab blandt unge i Tasiilaq. Michael har haft en svær barndom og ungdom, men gennem de nye relationer i kulturhuset har han nu ændret kurs.





## Michael Pivat

### *Ung i Tasiilaq*

Michael står og rører i en enorm gryde. Fra gryden dufter det af varm sødmælk og vanilje. "Jeg laver budding," fortæller Michael, da vi spørger, hvad han har i den store gryde. "Det er fordi, det er fredag, og så synes jeg, vi skal have noget lækkert." Michael er en af de unge, der kommer i ungdomskulturhuset Igdlo i Tasiilaq. Han har i en periode boet i Danmark, hvor han arbejdede som kok, og det nyder de unge i ungdomskulturhuset godt af, nu hvor han igen bor i Tasiilaq.

Michael fortæller, hvad han og de andre unge laver i ungdomskulturhuset. "Der er mange ting, man kan lave her. For eksempel laver vi mad, spiller brætspil, ser film, spiller PlayStation eller bordfodbold. Man kan også bare gå en tur." Det er ikke kun forskellige aktiviteter, der tilbydes i ungdomskulturhuset – der er også rig mulighed for at danne nye venskaber, som Michael fortæller: "Her kan man få nye venner og være sammen med andre. Alle taler sammen her, og man kan komme hver dag. Jeg har fået mange nye venner, som jeg mødes med her i Igdlo. Hvis nogen er ensomme og bare går alene rundt i byen, så siger vi, at de skal komme i ungdomskulturhuset og være sammen med os."

Sådan har det ikke altid været at være ung i Tasiilaq, fortæller Michael. "Før vi havde kulturhuset, mødtes jeg ofte med mine venner på kroen for at drikke. Vi drak meget dengang. Mange unge gik bare rundt i byen og drak og lavede ikke rigtig noget - eller lavede noget dumt," fortæller han. "Da Igdlo åbnede, begyndte unge mennesker at samles her i stedet. Der er mange unge, der er stoppet med at drikke og tage stoffer. Vi mødes her i huset og hygger i stedet. Jeg er meget glad for at Igdlo er åbnet," fortæller Michael, som selv har haft en hård opvækst med misbrug i familien. I baggrunden høres latter fra det tilstødende fællesrum, hvor en masse af byens unge spiller kort, spiser nybagt brød og viser hinanden videoer på TikTok.

"Der er stadig nogen, der ikke kommer i ungdomskulturhuset, og som drikker meget og er ensomme. De lukker sig om sig selv i stedet for at række ud efter hjælp, hvis de har problemer, for eksempel hvis de er blevet seksuelt misbrugt. Det er et problem her i byen," fortæller Michael med alvor i stemmen. "Der er mange unge, der har brug for at tale med en psykolog, men det er ikke muligt, så de begynder i stedet at drikke eller tage stoffer – måske allerede som 12-13-årige."

*Men det bliver bedre og bedre hvert år - og det bliver endnu bedre, hvis flere unge får en uddannelse og et arbejde i stedet for at ende på kontanthjælp,"* siger Michael. Han fortæller, at han i den nærmeste fremtid har planer om at rejse væk fra Tasiilaq for at tage en uddannelse. Det er næsten symbolsk, da der fra højtaleren i det tilstødende fællesrum spiller en popsang med teksten: "I had a dream that someday I would just fly, fly away".

## Baggrundslitteratur og videre læsning

Bjerregaard, P., & Curtis, T. (2002). Cultural change and mental health in Greenland: the association of childhood conditions, language, and urbanization with mental health and suicidal thoughts among the Inuit of Greenland. *Social Science & Medicine*, 54(1), 33-48. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953601000053>

Bowlby, J. (1996). *At knytte og bryde nære bånd*. København: Det lille forlag.

Bowlby, J. (1994). *En sikker base*. København: Det lille forlag.

Daidsen-Nielsen, M., & Leick, N. (2001). *Den nødvendige smerte*. (2. udgave).

Gyldendal. [http://psykologi.gl/?page\\_id=91](http://psykologi.gl/?page_id=91)

Gregersen, C. (2010). *Livsmod*. (1. udgave). Milik.

Jørgensen, M. R., & Engelbrechtsen, K. N. (2023). Silamiut – Grønlands forhistorie. IKIIN. <https://silamiut.iatuagaq.iserasuaat.gl/?id=1>

Moretti, M. M., & Peled, M. (2004). Adolescent-parent attachment: Bonds that support healthy development. *Paediatrics & child health*, 9(8), 551-555. <https://doi.org/10.1093/pch/9.8.551>

Rygaard, N. P., & Darling-Rasmussen, P. (2021). *Kort & godt om tilknytning*. København: Dansk Psykologisk Forlag.

Rygaard, N. P. (2009). *Børn og unge med tilknytningsproblemer og tilknytningsforstyrrelse: en håndbog i udvikling af det daglige arbejde*. (4. udgave, revideret). Svendborg: Forfatterforlaget.

Rygaard, N. P. (1998). Tidligt frustrerede børn. Nogle resultater fra en undersøgelse af 48 børn med diagnosen "Tidlig følelsesmæssig frustration". Belastninger under graviditet, fødsel, i barnets 2 første leveår og resultater ved testning med WISC. Forlaget Skolepsykologi.

SDQ Info (2020, January 26). Greenlandic version of SDQ. Youth in mind. <https://www.sdqinfo.org/py/sdqinfo/b3.py?language=Greenlandic>

Sommer, D. (1997). *Barndomspsykologi*. København: Hans Reitzels Forlag.

Tordrup, R. Y. (2021). *Tryk tilknytning i dagplejen*. (1. udgave). København: Dansk Psykologisk Forlag.

Zaragoza Sherman, A. (2017). Depression, post-traumatic stress disorder, and life satisfaction in Greenlandic adults. *Psyke & Logos*, 38(1), 90-101. <https://tidsskrift.dk/psyke/article/view/100080/149186>

**Du kan derudover finde mere litteratur i denne oversigt:** [http://psykologi.gl/?page\\_id=20](http://psykologi.gl/?page_id=20)

### Materialer til samtale med børn om svære emner

Dürr, M. (2019). *Ivalu*. (1. udgave). Cobolt.

Gregersen, C., Lyberth, N., & Pedersen, A. L. (2010). Soorlu ilumoortoq – Ægte fantasi historier. (Saqqummersitaq siulleq). Mary Fonden.

Pedersen, A. L. (2016). *Anaana qasusoorpoq*. Milik.

- Pedersen, A. L. (2016). *Suluup aataava toqummat*. Milik.
- Pedersen, A. L. (2016). *Ataata isertitsivimmiippoq*. Milik.

