

---

# PSYKOEDUKATION SOM METODE I ARBEJDET MED SKAM

---

Tekst: **Janne Oreskov**

---

Skam er, som jeg ser det, den vigtigste følelse at arbejde med i psykoterapi, og samtidig kan det være en udfordring, fordi det er så sårbar en følelse. For at kunne rumme klientens skam er det nødvendigt, at terapeuten selv har arbejdet med sin personlige skam. Denne artikel fokuserer på en praktisk tilgang til arbejdet med skam.

For næsten alle de klienter, jeg har været i kontakt med, har maladaptiv skam i en eller anden form haft en afgørende rolle i deres problemer. Skam er en meget ubehagelig og ofte overvældende følelse, vi ikke er vant til at italesætte. Derfor kan det være svært og sårbart for klienten at tale om. Da den maladaptive skam hovedsageligt stammer fra opvæksten, hjælper det klienten at få en forståelse af, hvordan skammen kan være opstået. Psykoedukation om opvæksten, især under dysfunktionelle forhold, og sammenhængen med skam kan give klienten denne forståelse. Samtidig får vi et fælles grundlag, hvor det bliver muligt at italesætte klientens personlige skam, uden at klienten overvældes. Dermed har vi mulighed for at arbejde med skammen og dens indvirkning på klientens liv i dag.

## PSYKOEDUKATIONENS GRUNDLAG

Jeg var fra maj 2016 til september 2017 ansat i et satspuljeprojekt i Novavi, hvor tilbuddet var individuel-, gruppe- og familiebehandling af børn og unge op til 24 år, der var opvokset i en familie med alkohol eller stofmisbrug. Behandlingen i projektet startede med en psykoedukation om de fem mekanismer, som oftest bliver en del af dynamikken i en sådan familie (Lind-

gaard 2008). Derudover pegedes i psykoedukationen på en slags forvrængning af de fire grundfølelser vrede, sorg, glæde og frygt/angst, som kan opstå som en konsekvens af dynamikken i familien (Novavi VBA 2016). Til psykoedukationen har jeg tilføjet sammenhæng med skyld og skam med hovedvægt på skam. Derudover har jeg tilføjet 'skammens masker' – forskellige forsvarsstrategier mod at mærke skammen (Potter-Efron 2002).

Den følgende beskrivelse af psykoedukationen er formuleret direkte til klienten, som jeg tiltaler med du og dig. Eksemplet er rettet mod en opvækst i en familie med alkoholproblemer. Jeg bruger ordet 'man' for at gøre klienten fri til at forholde sig på det niveau, vedkommende er parat til. Psykoedukationen tilrettes selvfølgelig efter det, jeg som terapeut ved om klientens opvækstfamilie, og hvilke problematikker der er relevante.

Det jeg *gør* under psykoedukationen, er skrevet med kursiv.

## PSYKOEDUKATIONEN

Jeg vil nu fortælle, hvad man ved om de konsekvenser, det kan have at vokse op i en familie med alkoholproblemer. Du kan bare lytte og se, om der er noget, du kan genkende. Du er selvfølgelig velkommen til at sige alt, hvad du har brug for og kommer i kontakt med, men det er ikke et krav, det er helt op til dig. Du er også meget velkommen til at stille spørgsmål, eller hvad du må have brug for. Hvis det ikke giver mening, så stop mig endelig.

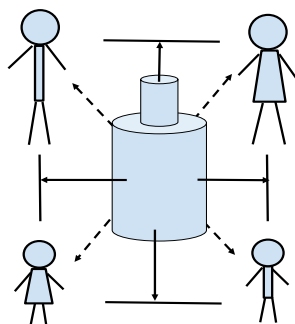
Når man vokser op i en familie med alkoholproblemer, kommer der ofte nogle mekanismer i spil. Her har vi en tilfældig familie med alkoholproblemer og altså ikke din familie. Noget af det, man kan sige om alkohol, er, at alle kan blive afhængige af alkohol, fordi afhængigheden kommer snigende, og ingen har et alkoholproblem, fordi de vil skade sig selv eller andre. Jeg tegner en familie på højre side af tavlen med relationsstreger og kommunikationspile mellem de enkelte medlemmer. Efterhånden som jeg nævner de forskellige mekanismer, skriver jeg dem i venstre side af tavlen.

### 1. Centrering

Den første mekanisme er centrering. Når en af de voksne, fx far, har et alkoholproblem, er det ikke bare ham og hans ændrede adfærd, der påvirker resten af familien og deres indbyrdes relationer. Man kan sige, at flasken flytter ind i midten af familien, og alt kommer til at handle om alkoholen. Alkoholen bliver det organiserende princip. Jeg tegner en flaske inde midt i familien, som overskygger kommunikationspilene og tegner pile fra flasken til relationerne – se fig. 1.

Far har fokus på, hvornår han kan drikke, om nogen opdager det osv. Mor har fokus på hans forbrug, om nogen opdager det, på hvor påvirket han er, forsøger måske at kontrollere hans forbrug. Der er ikke overskud til at se børnene, der overlades til sig selv.

Centrering  
Benægtelse  
Isolation  
Rolleombytning  
Uforudsigelighed



Figur 1

### 2. Benægtelse

Benægtelse kan være helt ekstrem i forbindelse med alkohol. Far kan nægte at have rørt en dråbe, selvom han dårligt kan holde balancen. Der er mange løgne, og ingen siger tingene, som de er. Der er med andre ord tale

om elefanten i stuen, som alle ser, men ingen taler om. Der er mange ting, man som barn ikke kan sige: Hvor bange man er, hvor vred man er, og hvor ensom man føler sig. Flasker skjules, der spises mintpastiller etc. Der kan blive sagt ting som: Far er ikke fuld, han er bare træt (når han ligger på sofaen eller gulvet). Når han ikke kommer med til moster Odas fødselsdag, er det fordi han skulle 'arbejde'. Far er syg, ikke fuld (hvilket gør børn bange og bekymrede).

### 3. Isolation

Når man i familien ikke kan tale om virkeligheden, fordi den benægtes, mister man intimiteten i familien. Hvert enkelt familiemedlem bliver på den måde isoleret med stor ensomhed til følge. Jeg tegner en cirkel om hvert enkelt familiemedlem.

I nogle familier er der udtrykkelige eller usagte regler om, at ingen uden for familien må vide noget om alkoholen. Det er tabu, hvilket også isolerer familien. Jeg tegner en cirkel rundt om hele familien.

Børnene tager ikke venner med hjem, og de voksne inviterer ikke familie og venner. Det bliver ikke muligt for børnene at snakke med andre om deres virkelighed. De har ingen mulighed for at få verificeret deres oplevelser.

### 4. Rolleombytning

I en alkoholfamilie kan det være sådan, at børnene tager sig af praktiske opgaver i familien som at følge lillebror i skole, smøre madpakker, gøre rent, lave mad osv. Men det kan også være at tørre bræk op efter far, lægge ham i seng, berolige mor, trøste sine søskende og andre omsorgsopgaver.

Det sker næsten altid, at børnene bekymrer sig. Bekymrer sig om de kommer på ferie, hvordan far har det i dag, om hvordan det ser ud derhjemme, når jeg kommer fra skole osv. Det er alt sammen opgaver og bekymringer, som hører de voksne til. Det er ikke noget, børn skal være nødt til at tage sig af. Men desværre er det sådan, at hvis de voksne ikke tager ansvaret eller opgaven, så gør børnene det automatisk. Det bliver således børnene, der tager sig af voksnes opgaver, opgaver de ikke er modne til.

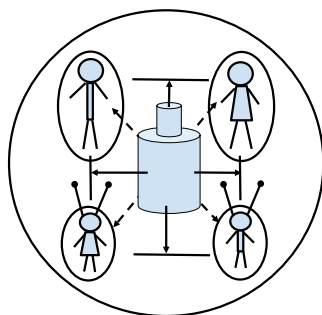
### 5. Uforudsigelighed

I sådan en familie ved man aldrig, hvordan ens dag bli-

ver. Stemningen og dagen afhænger af fars tilstand og humør. Kommer vi på ferie? Hvordan er fars humør? Det kan høres på hans skridt i gruset, hvordan køkkenlågen bliver lukket osv. Kommer vi til moster Odas fødselsdag? Kommer far med? Kan jeg tage venner med hjem i dag?

Det er også svært at koncentrere sig i skolen, når tankerne bekymret kredser om problemerne derhjemme. Børnene får kæmpe antenner. *Jeg tegner antenner på børnene – se fig. 2.*

Centrering  
Benægtelse  
Isolation  
Rolleombytning  
Uforudsigelighed



Figur 2

Børnene bruger al deres opmærksomhed på, hvordan de andre har det, hvad de andres behov er. De bliver virkelig gode til at fornemme andres følelser, stemninger og behov, og der er ingen plads til at mærke sine egne følelser og behov.

Hvis der er vold i hjemmet er angstniveauet selvfølgelig ekstra højt, men der er oftest et øget konfliktniveau i familien

#### Forvrængning af følelser

Disse fem mekanismer påvirker også barnets forhold til sine følelser. *Jeg viser tegningen af familien ud og skriver overskriften 'Forvrængning af følelser', samt de fire grundfølelser: vrede, ked af det, frygt/angst og glæde – se fig. 3.*

Hvis vi har de fire grundfølelser, så kan der ske en forvrængning af dem. Så når man egentlig er vred, i stedet bliver tavs. Hvis ens protester ikke bliver hørt, og ens grænser ikke respekteres, men virkeligheden benægtes, giver man op og lukker i. Det nytter ikke. *Jeg skriver tavs ud for vrede.*

Når man er udsat for mekanismerne i sådan en familie, bliver der ikke taget hånd om ens sårbarhed. Man beskytter sin sårbarhed og kommer i stedet med vredes-

#### Forvrængning af følelser

Centrering	Vrede	=> Tavshed
Benægtelse	Ked-af-det	=> Vredesudbrud
Isolation	Frygt/Angst	=> Lige glad / Resignation
Rolleombytning		<u>Glæde</u>
Uforudsigelighed	Glæde	=> Tristhed / Eufori

Figur 3

udbrud, når man er ked af det. *Jeg skriver vredesudbrud ud for ked af det.*

Når man er udsat for stor uforudsigelighed, er ens nervesystem konstant i alarmtilstand. Men ingen kan holde ud at mærke sin angst eller usikkerhed hele tiden, derfor forsøger man at lægge låg på, og det påvirker alle følelser, og livet bliver fladt og ligegyldigt. *Man siger til sig selv, det betyder ikke noget, jeg er lige glad. Jeg skriver lige glad / resignation ud for frygt/angst.*

Faktisk kan man godt mærke glæde, men den vil oftest være på en klangbund af tristhed, for det er for svært at tro på det gode. Det holder ikke, det går galt, det er for godt til at være sandt. Til gengæld kan man ind imellem give slip på sin skepsis og blive helt euforisk, være helt oppe i skyerne, alt er fantastisk. Men vi ved godt, det aldrig holder i længden, det giver et brat fald til virkeligheden og bliver bare endnu en bekræftelse af, at det er for godt til at være sandt, og tristheden forstærkes. *Jeg skriver glæde oven over en brøkstreg med tristhed under og herefter eufori ud for glæde.*

#### Skyld og skam

(Her følger min personlige tilføjelse til psykoedukationen):

Så er der de følelser, som handler om, at vi er ultrasociale flokppededyr. Det er skyld og skam. *Jeg skriver dem på tavlen.*

Skyld handler om, det vi gør. Vi kan gøre det godt igen, og vi kan undskylde. Skyld er et ord, som er velkendt og almindeligt brugt.

Skam er en anden sag. Det handler om den, man er, og det er ikke et velkendt ord. Til gengæld er de ord og tanker, som er et udtryk for skam, mere velkendte. At man føler sig ... *Jeg skriver og siger: forkert, utilstrækkelig, værdiløs, ond, dum, uelskelig, mærkelig, unormal, til besvær osv. på tavlen.* Skam handler nemlig om, hvordan man tror, andre ser på én. Så skam handler om ens egne forestillinger om

andres syn på, den man er – ens identitet. Skam knytter sig på den måde til øjnene, og man kigger ned, trækker sig og undgår øjenkontakt. Det er følelsen af helst at ville synke i jorden og forsvinde.

Skam har i sin oprindelige og sunde form den funktion, at vi skal opføre os, så både flokken kan overleve, og vi kan forblive i flokken, da vi biologisk set ikke er i stand til at overleve alene. Hvis ikke vi havde skam, ville vores samfund ikke kunne fungere. Men når skam bliver for overvældende og usund, lever man sit liv med oplevelsen af at være uopretteligt defekt eller ikke værd at elske.

#### Konsekvenser

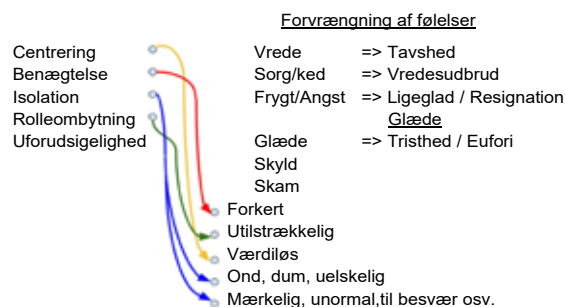
De fem mekanismer i sådan en opvækst har store konsekvenser for et barn og udviklingen af usund skam. For når alting handler om alkoholen, når den er vigtigere end barnet, kommer barnet ikke til at føle sig særlig værdifuldt. Jeg tegner en pil fra centrering til værdiløs – se fig. 4.

Når barnets virkelighed bliver benægtet og gjort forkert tit nok, kommer barnet til at føle sig forkert. Jeg tegner en pil fra benægtelse til forkert.

Når barnet ikke kan tale med andre om sine oplevelser og blive bekræftet, bliver det ensomt og kan komme til at tro noget af det her. Jeg tegner en pil fra isolation til ond, dum, uelskelig, mærkelig, unormal, til besvær.

Når barnet får opgaver, det ikke er modent til, kommer det til at føle sig utilstrækkeligt. Jeg tegner en pil fra rolleombytning til utilstrækkelig.

Der er med andre ord rigtig meget, der får barnet til at føle skam. Barnets overlevelse er afhængig af foræl-



Figur 4

drene og vilkårene. Derfor har børn lettere ved at tro, at det er dem, der er noget i vejen med, end at deres forældre er utilstrækkelige og ikke kan passe på dem. Selvom forældre gør det bedste, de kan, er det vigtigste budskab her, at det ikke er barnet, der er eller var forkert. Det var vilkårene, forældrene, omstændighederne, der var forkerte. Så hvis du har en grundlæggende følelse af at være forkert, utilstrækkelig eller lignende, så er det en oplevelse, du har taget med dig fra din opvækst. Du er ikke forkert eller utilstrækkelig, det var vilkårene, dine forældre, omstændighederne, der var forkerte eller utilstrækkelige. Manglende selvværd hænger uløseligt sammen med skam.

Da skam ligesom magtesløshed er så ubehagelig og overvældende en følelse, kan vi bruge forskellige strategier for at forsvare os mod at mærke følelsen. Det er strategier, vi alle ubevidst bruger i større eller mindre omfang og i forskellige situationer, men vi vil have en dominerende strategi. (Jeg tilføjer, mens jeg skriver – se fig. 5).

- => Trække sig / isolere sig
- Benægtelse
- Perfektionisme
- Raseri
- Rationalisere / forklare / intellektualisere
- Foragt / grandiositet / arrogance
- Humor
- => Misbrug: alkohol, stoffer, medicin, sukker, mad shopping, træning, ludomani, computerspil, arbejde

Figur 5

Jeg skriver trække/isolere sig: Når jeg er alene, kan andre i hvert fald ikke se, hvor forkert jeg er. Hvilket ligger i skammens tendens til at ville forsvinde fysisk eller psykisk.

Benægtelse: Det betyder ikke noget, jeg tillader mig ikke at mærke, at jeg bliver ramt, følelser lukkes ned.

Perfektionisme: En irrationel frygt for at fejle og måske et forsøg på kontrol. Forsøger at gøre alt perfekt, se perfekt ud, perfekt hus, børn, job, ægtefælle osv. Men vi ved jo, det er umuligt. Hårdt arbejde, der aldrig kan lykkes.

Raseri: Beskytter sig fra afsløring af sin defekthed og fra at mærke smerte og sårbarhed.

Rationalisere/forklare/intellektualisere: Forsøger at tænke, forstå og forklare mig væk fra at mærke.

Foragt, grandiositet, arrogance: Beskytter sig fra følelsen af

at være lille og sårbar ved at gøre mig selv stor. Foragt er at gøre andre værre end mig, Grandiositet at gøre mig bedre end andre, og arrogance er både at gøre andre værre og mig selv bedre.

*Humor:* Humor er almindeligvis en sund måde at håndtere skam på. Men hvis det er en automatisk og ubevidst strategi for ikke at mærke skammen, er det ikke længere sundt.

Der er mange flere måder at forsøge at flygte fra skammen. Men problemet er, at selvom man undgår at mærke skammen i øjeblikket, kommer disse strategier til at forstærke skammen nedenunder. Fordi oplevelsen af at være forkert, utilstrækkelig osv. ubevidst bliver bekræftet ved at forblive gemt i mørket. Skammens modstykke er stolthed, og skammen tåler ikke dagens lys. Så når skammen bliver bragt frem i lyset og italesat, mister den sin magt.

Hvis disse forskellige strategier for ikke at mærke skammen ikke er tilstrækkelige, er det, at man kan ty til misbrug. *Jeg skriver misbrug og nogle eksempler på tavlen.* Misbrug kan være meget andet end alkohol, stoffer og medicin. Det kan være sukker, mad, shopping, træning, ludomani, computerspil, arbejde. Men alt sammen er et forsøg på at bedøve sig væk fra at mærke. Så har vi skammens onde cirkel.

## MODGIFTEN

Når psykoedukationen er færdig, sidder klienten ofte længe og kigger på tavlen. Jeg giver god tid til det, før jeg spørger om, hvordan det er at have hørt dette. Jeg har endnu ikke oplevet, at klienten ikke har kunnet bruge denne forståelse. Faktisk oplever jeg de fleste gange, at klienten allerede næste gang er begyndt at ændre sit syn på og forståelse af sig selv.

Som tidligere nævnt giver det et godt grundlag at italesætte klientens følelser af at være forkert, utilstrækkelig osv. Nu kan der arbejdes med selve følelsen og oplevelsen på mere sikker grund, fordi forståelse af opvækstens betydning gør det lettere at italesætte skammen og bringe den frem i lyset. Skammen, som kan have båret præg af selvhad, skygger ikke længere

så massivt for tilgangen til klientens ressourcer. Det bliver muligt at arbejde med skammens modstykke – stolthed.

Ved at se på hvilke overordnede budskaber de fem mekanismer kan skabe i barnet, kan vi som terapeuter udlede, hvad der kan være modgiften til disse budskaber.

Centrering kan siges at skabe den forståelse i barnet, at det handler ikke om dig, du er ikke vigtig. Modgiften kan dermed være oplevelsen af, at jeg er den vigtigste i mit liv. Her kan terapeuten tilbagevendende pege på klientens egne behov, meninger, følelser osv.

Benægtelsen kan medføre, at klienten har svært ved at stole på sin egen oplevelse. Modgiften bliver dermed at få tillid til sig selv og sin oplevelse. Her er terapeuten autenticitet og ærlighed på en ikke fordømmende måde en vigtig faktor, da det kan gøre klienten tryk. Terapeuten hjælper klienten med at opdage og fordybe sin oplevelse.

Isolation skaber ensomhed, og klienten har måske ikke lært, at andre kan være en hjælp eller støtte. Modgiften er dermed kontakt og oplevelsen af, at andre mennesker kan være til hjælp og til at stole på. Terapeuten støtter ved at være tilgængelig, nærværende og kontaktfuld i det omfang, klienten kan tåle kontakt. Oplevelsen af i terapirummet trygt at kunne dele sine oplevelser og blive mødt kan overføres til at arbejde med klientens relation til andre. Øvelsen i at modtage kontakt og støtte i mødet med andre.

Rolleombytning giver oplevelsen af at have ansvar for andre og andet end sig selv. Modgiften er derfor, at klienten fralægger sig ansvar og opgaver, der ikke er klientens. Terapeuten hjælper klienten med at forholde sig til ansvar i dennes liv, både forståelsesmæssigt, praktisk og følelsesmæssigt.

Uforudsigeligheden skaber et højt angst/arousal niveau. Det skaber antenner for andres følelser, sindstemninger og behov. Modgiften er derfor dels at skabe ro og tryghed og dels at få antenner vendt indad mod egne følelser og behov. Forudsigelighed ved struktur, rammer og gentagne rytmer er med til at skabe tryk-

hed. Terapeutens støtte til regulering af nervesystemet er en anden vigtig komponent. Sidst men ikke mindst arbejdet med at få opmærksomheden vendt indad.

Det bliver her tydeligt, at arbejdet med klientens fokus indad bliver en vigtig hjørnesteen i terapien. Mange har ikke særlig god kontakt til deres følelser, kan ikke mærke deres behov og har svært ved at regulere sig selv. Derudover kan det være svært for klienten at tillade sig at prioritere sig selv uden at få dårlig samvittighed.

Gennem terapien bliver det efterhånden muligt for klienten at erkende, at det nu som voksen er vedkommende selv, der udskammer sig.

## ANDRE DYSFUNKTIONELLE FAMILIESTRUKTURER

Efter at have brugt denne psykoedukation gennem nogle år i arbejdet med voksne klienter, der både er og ikke er vokset op i en familie med alkoholproblemer, er det blevet mere og mere tydeligt for mig, at mange andre mere eller mindre dysfunktionelle familieproblematikker indeholder alle eller nogle af de fem mekanismer. I Helle Lindgaards artikel (2008) nævner hun også, at det har vist sig, at det er mere graden af dysfunktion i familien end misbruget i sig selv, som har konsekvenser for børns udvikling. Disse mekanismer kan derfor opstå i enhver dysfunktionel familie og især sammen med problematiske vilkår som psykisk sygdom i familien, længerevarende og/eller livstruende fysisk sygdom, sorg/tabsramte familier, narcissistiske eller følelsesmæssigt umodne forældre og familier med handicap. Fx kan et handicappet barn kræve så meget, at det bliver omdrejningspunkt i familiens liv til trods for forældrenes adaptive håndtering af situationen og fokus på plads til andre børn og behov.

Jeg håber, at denne artikel kan være til hjælp eller inspiration for andre. Kommentarer af enhver art modtages gerne.

## LITTERATUR

- Greenberg, Leslie S & Rhonda N Goldman: *Emotion-Focused Couples Therapy*. American Psychological Association 2008.
- Hart, Susan: *Den følsomme hjerne*. Hans Reitzels Forlag 2009.
- Heller, Laurence og Aline Lapierre: *Udviklingstraumer*. Hans Reitzels Forlag 2014.
- Hermann, Kristina: *Du er ikke alene – En opvækst med alkoholproblemer*. Muusmann' Forlag 2015.
- Jørgensen, Carsten René: *Identitet - Psykologiske og kulturanalytiske perspektiver*. Hans Reitzels Forlag 2008.
- Kaufman, Gershen: *The Psychology of Shame – Theory and Treatment of Shame-Based Syndromes*. Springer 1989.
- Kaufman, Gershen: *Skammens betydning*. (u. å.) <https://nytngi.dk/workshops-katalog/skam-og-skyld-land/>. Hentet 25.3.19.
- Lindgaard, Helle: *Familier med alkoholproblemer og deres børn – en sammenfatning*. TUBA 2008. Hentet fra [https://tuba.dk/sites/default/files/til-download/rapport\\_af\\_helle\\_lindgaard\\_april08\\_0.pdf](https://tuba.dk/sites/default/files/til-download/rapport_af_helle_lindgaard_april08_0.pdf)
- Nielsen, Alex Kastrop: *Tabu – ud af alkoholfamiliens tavshed*. TUBA Danmark 2009.
- Novavi VBA uddannelse: *Voksne børn af alkoholikere*. Lænken/Novavi 2016.
- Potter-Efron, Ronald: *Shame, Guilt, and Alcoholism: Treatment in Clinical Practice*. 2. ed. Haworth Press 2002.
- Schibbye, Anne-Lise Løvlie: *Relationer. Et dialektisk perspektiv*. Akademisk Forlag 2005.
- Stiegler, Jan Reidar: *Emosjonsfokuseret terapi. Å forstå og forandre følelser*. Gyldendal Akademisk 2018.
- Sørensen, Lars J: *Skam – medfødt og tillært. Når skam fører til sjælemord*. Hans Reitzels Forlag 2013.
- Trembacz, Birgit: *Vokset op med alkoholproblemer. Barndom og voksenliv – konsekvenser, modstandskraft og frigørelse*. Dansk Psykologisk Forlag 2009.
- Weston, Marta Cullberg: *Fra skam til selvrespekt*. Dansk Psykologisk Forlag 2010.



Janne Oreskov, selvstændig psykoterapeut MPF. Medlem af Dansk Psykoterapeutforenings etikudvalg. Oplevelsesorienteret-, mindfulness-, NARM- og EFT/C terapeut mm. Har tidligere arbejdet i socialpsykiatrien og et satspuljeprosjekt med behandling af børn og unge fra familier med alkohol og stofmisbrug samt som frivillig i TUBA, LMS og Kræftens Bekæmpelse.