



**Jennie Gärderup Richard**  
Oslo

## ”Kämpa på, res dig upp!”

### Tejping som metod i trauma- behandling med en ungdom

Tejping är en metod med norskt ursprung, som dock blivit mest känd i Sverige. Med sina små trädockor och narrativa upplägg kan tejping användas i psykoterapi och i utredande samtal med barn, ungdomar och vuxna. Genom en beskrivning av ett kliniskt fall illustreras hur verksamt det kan vara som teknik i traumabehandling med en ungdom med en diagnos inom autismspektrum.

#### **Vad är tejping?**

Ursprunget och inspirationen till tejping som metod går att finna i Barnorienterad Familjeterapi (BOF) (1) som har utvecklats av den norske psykologen Martin Soltvedt. Tejping som en metod att arbeta med yttre och inre relationer har i Sverige vidareutvecklats av Barbro Sjölin-Nilsson och Jan Nilsson, båda psykologer och psykoterapeuter.

Tejping kan användas i terapeutiska och utredande samtal med barn, ungdomar och vuxna inom exempelvis barn- och ungdomspsykiatri, habiliteringen, socialtjänsten, familjerätten eller vuxenpsykiatri. Små trädockor föreställande olika gestalter sätts ut på ett bord där en scen markeras scen med maskeringstejp, därav namnet ”tejping”. Det finns inga bestämda direktiv på hur dockorna ska se ut men i de flesta set av dockor har vissa mer före-

ställande drag medan det också alltid finns några dockor som är blanka och omålade. Istället för att tejsa upp en scen går det också att använda en liten sandlåda samt använda sig av små dockmöbler, hus och annat lekmaterial för att illustrera mer. Detta sätt rekommenderas särskilt för yngre barn för att göra miljön och berättelsen mer levande.

Martin Soltvedt kallade till början det som sedan vidareutvecklades till tejsing för "leksamtal" och använde det för att visualisera och förtydliga det som familjen berättade, både för sig själv och för familjen. Tejsingmaterialet blir således ett sätt



att gestalta till exempel en familj, ett nätverk, ett yttre skeende och också inre konflikter hos en patient. Patientens val av dockor och hur de gestaltas ger, enligt Soltvedt en bild av patientens inre tankar och känslor (Soltvedt, 2014). Relationer och skeenden kan förändras genom att dockorna flyttas, avlägsnas

och genom att saker och situationer utspelar sig på scenen. Gestaltningen underlättar för terapeuten att minnas och förstå och för patienten att komma ihåg eller bli uppmärksam på detaljer eller reaktioner som kanske tidigare var bortglömda. Känslor som tidigare var omedvetna kan komma upp till ytan. Den visuella beskrivningen kan också öppna upp för att uttrycka saker som det ännu inte finns ord för; exempelvis genom val av docka eller hur avståndet sätts upp mellan de olika dockorna. Arbetet med tejsing blir ett sätt att externalisera inre upplevelser samt kanske även delar av sig själv. Vid trauman är just externalisering viktig. Det svåra som det talas om sker på bordet, vilket ger distans och gör det mer uthärdligt att röra vid, visa och tala om liksom det också kan bidra till en tydligare och starkare upplevelse. Jan Nilsson och Barbro Sjölin-Nilsson betonar därför att gå varligt fram och framhåller att bara själva "upptejsingen" av scenen och omgivningarna kan väcka starka känslor och minnen till liv (Nilsson & Sjölin-Nilsson, 2008).

### Kliniskt exempel (del 1)

Magnus kom med sina fosterföräldrar till ett första samtal på BUP dit han var remitterad av Socialtjänsten utifrån att han själv önskade behandling för att han var plågad av mardrömmar på grund av en traumatisk barndom med våld (både som utövare och offer), psykisk misshandel i hemmet och mobbing i skolan. Nu var Magnus en 17 år gammal storvuxen pojke med en svart mössa långt neddragen över huvudet. Då han talade var han väldigt konkret i sitt berättande och använde både för- och efternamn på alla de personer han talade om. Grundstämningen hos Magnus var glad men han använde genomgående samma tonläge i rösten, även då han berättade om svåra känslor och upplevelser. Av remissen från socialtjänsten framkom också att Magnus som ung haft kontakt med en annan BUP-mottagning och fått diagnosen "Genomgripande störning i utvecklingen". Magnus berättade att han förutom mardrömmarna hade det bra nu; trivdes på den praktiska linjen på gymnasiet, hade vänner och flera fritidsaktiviteter. Han sa också att han hade det bra hos fosterföräldrarna som han bodde hos permanent sedan ett år tillbaka. De talade alla tre om hur ovant det var för Magnus att diskutera med vuxna och vara tillsammans så mycket som de var. Då jag kommenterade att det lät som om hans liv förändrats väldigt mycket under det sista året, svarade han: "Ja, jag har fått ett liv".

Det visade sig att Magnus då han kom tillbaka till ett första individualsamtal verkligen hade bestämt sig för att han ville berätta och tala om allt det svåra han upplevt. Han var pratsam, gav mer ögonkontakt än vid det första samtalet och gick "rakt på" genom att spontant berätta om, för honom tuffa minnen. Vi kunde varje gång vi sågs tala om och fylla på med mer minnen och information på Magnus livslinje (2) vilken vi tecknade upp på ett stort ark som låg på bordet mellan oss under alla samtalen. Det var både vilka kex han tyckt om att äta i en period, vilka leksaker han lekt mest med, var han bott, hans favoritsång och namn på vänner som nedtecknades på livslinjen. Framförallt fylldes den dock av anteckningar och bilder rörande plåg-

samma minnen från hemmet och från skolan. Vi hade hela tiden tejpingsdockorna framme och Magnus uttryckte också efter en tid att han var redo att med dockorna iscensätta de svåraste minnena som han gång efter gång nämnt då vi setts. De var som filmscener som etsat sig fast i hans minne och som spelats upp i hans inre om och om igen.

Ett av dessa minnen var den gång Magnus senast använt sig av våld.

Först visade Magnus vad som hänt: att han i skolkorridoren slagit en jämngammal pojke med knytnävsslag så hårt att pojkens glasögon gått sönder. Han ställde sedan ut dockor som representerade andra elever som stod bredvid och såg på. Lärarna placerades i ett rum långt ner i korridoren. Magnus valde ut en annan liten trädocka som representerade en två år äldre pojke, Kristian, som varje dag retade Magnus. Han berättade att Kristian som vanligt sagt elaka saker till honom precis innan den



aktuella incidenten och att Magnus blivit väldigt arg. Han hade dock inte vågat slå till Kristian som ju var större och äldre utan istället vänt sig om, sett den andra jämngamla pojken och slagit honom hårt, riktigt hårt, vilket Magnus visade med dockorna. Min alter-ego docka, Elsa, som stått utanför och sett på, gick nu in i skolkorridoren som tagit form på bordet och började tala med Magnus 10 år gamla docka; frågade honom vad han tänkte och kände där och då. Han fann ord som uttryckte något om det virrvarr han hade inom sig. Magnus kom nu också ihåg vad som skedde sedan: läraren kom springandes och tog med sig Magnus till rektorn. På rektorns kontor beskyllde läraren honom för att ha retat pojken som han slagit. Rektorn hade därefter ringt Magnus mor. Scenen förvandlades så till hemmet, i vilket Magnus docka genast fick gå upp till sitt rum. Magnus förklarade att han fick utgångsförbud i en vecka och inte heller fick gå ut ur sitt rum, förutom då han skulle gå till skolan. Alla måltider fick han äta ensam på rummet. Då han behövde kissa fick han göra det i ett glas.

Vi lät dockorna stå där de stod på bordet, betraktade dem och den uppställda scenen en stund. Jag frågade Magnus vad han tänkte och kände kring det skedda. Först sa han att han funderat på vad det egentligen var med honom då han var liten eftersom han blev så arg. Sen kommenterade han att det inte stämde att han hade retat pojken som han slagit till, utan att det ju istället var han själv som jämnt hade blivit retad av de andra äldre pojkarna på skolan. Magnus berättade också att han efter denna händelse började dra sig tillbaka och isolera sig självmant både på skolan och i hemmet. Vi talade om barns behov av att få dela upplevelser med andra och att få uppmärksamhet och bekräftelse från vuxna, även om den ibland är negativ.

Efter denna session kom Magnus till nästa samtal och berättade att han hade hållit ett föredrag för klassen om politiska partier, ståndpunkter och tankar kring barntrygghet, mobbing med mera. Han hade varvat faktapresentationen med egna upplevelser och tankar och fått god respons på detta från både lärare och elever. Han var mäktigt stolt över att dessutom för första gången i sitt liv ha fått ett toppbetyg. Vi talade om hur modig han hade varit och att han hade vågat utgå från sin egen historia.

### Tejping - en narrativ metod

I tejping går det även att med dockorna pröva nya strategier, undersöka och experimentera. Terapeuten kan utöver sin vanliga terapeutroll också med sin alter-ego docka vara med i det som sker på bordet som en handledare och ett stöd i en mer undersökande och utforskande fas. Kanske var det just detta som Martin Soltvedt fångade med sitt begrepp "leksamtal", det vill säga att han lyfte fram vikten av samhandling, att det görs något tillsammans med terapeuten utöver att bara tala tillsammans.

Teorimässigt står tejping, liksom BOF på flera grunder. Det finns inslag från psykodynamisk barnpsykoterapi; den symboliska leken och Winnicotts begrepp "mellanområde" (Winnicott, 2003) är de tydligaste exemplen. Främst framstår emellertid tejping vara en narrativ metod som skriver

in sig i den narrativa psykoterapins historia som påbörjades av Michael White och David Epston (White & Epston, 2000). Enligt det narrativa förhållningssättet så skapar vi människor mening i våra liv genom de berättelser vi formulerar om oss själva. Begreppet externalisering står centralt i den narrativa psykoterapin då patienten genom att berätta om det upplevda, sin egen historia eller sina problem placerar detta utanför sig själv. Det i sin tur kan leda till en upplevelse och känsla av att vara psykiskt friare. Problemet talas om som något som ligger utanför individen och inte som något som är en del av individen, vilket gör det lättare att undersöka och förändra. Genom att samarbeta och undersöka problemen och berättelserna med terapeuten får patienten möjlighet att sedan reintegrera berättelsen men i ett annat ljus. Tejping har även en länk till Tom Andersens tankar om inre och yttre samtal, det vill säga den växling som ofta sker mellan de yttre samtal man för med andra och de inre samtal man för med sig själv och kanske med andra personer man tänker på. Dessutom fångar tejping upp den reflekterande samtals teknik som Andersen har beskrivit och utvecklat, där flera samtal kan bedrivas i ett rum växelvist och olika roller ikläs som kan vara av mer reflekterande eller intervjuande karaktär (Andersen, 2003).

### Kliniskt exempel (del 2)

Under de kommande samtalen fortsatte vi att skriva ned händelser och minnen på livs linjen. Magnus sa sig ha ganska lite känslor kring de mest dramatiska minnena i hemmet, men att han tydligt kom ihåg alla de gånger han i skolan slagit andra barn hårt. Vi utforskade dessa händelser vidare genom att iscensätta dem med tejpingdockorna. Vi gick till exempel igenom en händelse då Magnus, 7–8 år gammal, skadats av en äldre pojke med en sax och som lett till att Magnus tagit stryptag på en annan mindre pojke som inte gjort honom något.

Konsekvenserna den gången var också att han isolerades i sitt rum och att alla hans leksaker togs ifrån honom. Under uppspelet med tejpingdockorna kom han dock på att han hade lekt med sina fingrar istället. Han hade låtsats att de var små figurer och han kom också ihåg att han fått lov att ha sitt älsklingsmjukisdjur kvar. Magnus kunde säga något om att det i dag kändes sorgligt att se

på den lilla Magnus, hur tråkigt han hade det samt hur ensam han måste ha känt sig. Parallellt med genomgången av livs linjen och tidigare minnen så talade Magnus nu också mycket om sitt aktuella liv. Han berättade om vad han gjorde, vilka vänner han träffade, att han hade det bra och drömde ljusa drömmar och inte längre mardrömmar. Han berättade att han nu tyckte om att vara med andra, men också att han ofta skärmade av från omvärlden genom att sitta bakom datorn eller genom att gå runt med hörlurar för att lyssna på musik under rasterna i skolan. Magnus började så smått även tala om sin framtid och hur han såg på den; till exempel visste han vad han ville arbeta med (samma yrke som fosterfar). Vi fortsatte att varje gång vi sågs ha framme det stora arket med hans livs linje som nu blivit välfyllt med händelser och minnen. Magnus kunde peka tillbaka på minnen och även lägga till en del nya emellanåt. Minnet från hur han blivit instängd i en bastu av andra elever; hur varmt det var och hur rädd han var kunde han nu berätta om. Vi iscensatte händelsen med tejpingmaterialet och Magnus mindes att han inte hade vågat berätta om incidenten för någon vuxen eftersom barnen hade sagt att han i så fall skulle bli slagen. Magnus berättade vidare att han nu på sociala medier tagit kontakt med pojkar han slagit för att säga "förlåt", och fått till svar att: "det var ok", att: "de var så små då".

Den trettonde och sista gången vi sågs gick vi ordentligt igenom hela hans livs linje från hans födelse fram till nutid. Magnus kommenterade att han såg att det hade skett så mycket i hans liv. Vi samtalade om det mod och den styrka han uppvisat genom att ta sig igenom svåra händelser. Vi såg också på det positiva som funnits och fortfarande fanns i Magnus liv och han talade varmt om fosterföräldrarnas betydelse. Han berättade även om saknaden efter vissa släktingar som han förlorat kontakten med. Vi pratade också om att Magnus nu var på väg in i framtiden med alla de drömmar och planer vi nedtecknat. Magnus sa att han inte längre hade mardrömmar och att han inte längre tänkte på alla de svåra minnena. Vi hade tejpingdockorna uppe på bordet och jag frågade Magnus vad han nu skulle sagt till sig själv om han träffat sig själv som liten. Han tog sin lilla alter-ego docka i handen och sa allvarligt till den: "Kämpa på, res dig upp!". Magnus lade sedan till att han skulle ha sänt sig själv en massa hopp.

### Slutliga reflektioner

Magnus hade utifrån sitt funktionshinder svårt för att reflektera abstrakt, binda samman upplevelser och dra slutsatser. Med hjälp av livslinjen fick han dock hjälp att knyta samman alla de enskilda händelserna och se sammanhang. De minnen han tog upp från olika traumatiska upplevelser var ofta väldigt konkreta. Med hjälp av tejpning och mina frågor kunde han utvidga och nyansera händelser och bli mer medveten om sig själv samt få större förståelse för hur han haft det som liten och varför han varit så arg. Nedtecknandet av livslinjen var som att skriva ner en berättelse av de fragmentariska minnesstycken Magnus kom med, och tillsammans med tejpningen skapades en helhet och sammanhang som hjälpte Magnus till en inre struktur. Just skapandet av sammanhang är, såsom Aaron Antonovsky beskrivit, kanske den viktigaste komponenten och förutsättningen för att nå och bibehålla psykisk hälsa (Antonovsky, 2005).

Materialet i sig med de små dockorna bidrar till att det går att, som Barbro Sjölin-Nilsson en gång uttryckte det: "gå snabbt pang på viktiga teman utan att det blir outhärdligt och tufft". Jag tänker också att det är en terapiform som främjar intersubjektivitet utifrån att dockorna och scenen får ett gemensamt fokus och att upplevelsen av det skedda blir tydligare och inte återupplevs ensam utan tillsammans med terapeuten i terapirummet. Det är också i tejpning möjligt att pendla mellan då- och nutid, gå in och gå ut ur något svårt utifrån vilket perspektiv som väljs och från vems ögon man väljer att utforska situationen. Det blir dessutom lättare för terapeuten att förstå, utan att vara för snabb med att dra slutsatser, få ny information och se nya infallsvinklar medan scenen spelas upp. Det genuina mötet som Daniel Stern menar krävs utöver bara tanke och språk för att få till en förändring i psykoterapi upplever jag således underlättas i arbetet med tejpning (Stern, 2005). Tejpning uppmuntrar till en lekfull, undersökande, kreativ process och genom sin externaliserande form underlättar metoden också för terapeuten att klara av att höra om svåra traumatiska upplevelser och att orka stå kvar som en omhändertagande terapeut.

För traumatiserade ungdomar likt Magnus, som dessutom kämpar med sociala samspelssvårigheter är det förmodligen extra viktigt att få hjälp att visualisera och externalisera sin livsberättelse för att

på så sätt se och skapa sammanhang. Att Magnus fick bearbeta sina trauman och fick tillgång till hela sin livshistoria, på gott och på ont, gjorde att svåra symtom i form av mardrömmar och återkommande minnen klingade av. Först då blev det också möjligt för honom att tänka på och planera inför framtiden.

### Noter:

1. Barnorienterad familjeterapi (BOF) är utvecklat av den norske psykologen Martin Soltvedt och är en strukturerad psykoterapimetod som fokuserar på leken och samhandlingen mellan föräldrarna och barnet. Såväl barnets inre värld som samspelelmönstret i familjen blir synliga i leken. Terapeuten arbetar med familjen både på en symbolisk och konkret nivå, då de mönster som observeras i leken ofta är de samma som observeras i vardagslivet och arbetet för förändring i leken i terapirummet tas sedan med ut i "det verkliga livet". I BOF används en sandlåda, en uppsättning med samma små trädockor som i tejpning, staket, möbler, djur, med mera. Terapeuten går med sin alter-ego docka in i lek med barnet och föräldrarna i sandlådan. Leken filmas och viktiga teman diskuteras mellan lektillfällena med föräldrarna. (Soltvedt, 2014).

2. Inom narrativ terapi används ofta skapandet av en livslinje som en del av terapin. Det kan exempelvis ske genom att ett rep läggs ut och att olika föremål som symboliserar viktiga, men också negativa och positiva händelser i patientens liv läggs ut på repet i förhållande till när i tid de inträffade. I arbetet med livslinjen läggs det vikt vid dåtid, nutid och framtid. Man kan också, liksom jag i det refererade fallet, använda ett stort papper och teckna en linje, där årtal och olika händelser skrivs in allteftersom de inträffat.

### Referenser

- Andersen, T. (2003) *Reflekerande processer: samtal och samtal om samtalen*. Lund: Studentlitteratur.  
 Antonovsky, A. (2005) *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur & Kultur.  
 Nilsson, J. & Sjölin-Nilsson, B. (2008). *Tejpning – barnets egen berättelse*. Ett lekfullt sätt att ar-



- beta med yttre och inre relationer. *Metaforum, Norsk magasin for familierapi, nr 3*, 40-43.
- Soltvedt, M. (2014) *BOF Barnorienterad familjeterapi*. Uppsala: Studentlitteratur.
- Stern, D. (2005) *Ögonblickets psykologi*. Stockholm: Natur & Kultur.
- White, M. & Epston, D. (2000). *Narrativ terapi: en introduktion*. Stockholm: Mareld böcker.
- Winnicott, D. (2003) *Lek och verklighet*. Stockholm: Natur & Kultur.

[www.bof-tejping.com](http://www.bof-tejping.com) (Barbro Sjölin-Nilssons och Jan Nilssons hemsida om metoderna).

**Sökord:** tejping, narrativ terapi, Martin Soltvedt, Barbro Sjölin-Nilsson, Jan Nilsson, traumabehandling, samhandling, socialt samspel, externalisering

**Keywords:** Taping, Narrative psychotherapy, Martin Soltvedt, Barbro Sjölin-Nilsson, Jan Nilsson, Trauma treatment, Social interaction, Externalization.

### Abstract

Taping is a playful and visual narrative technique used in psychotherapy or in more investigating conversations with children, teenagers or adults. Small wooden dolls that represent the social network or the different characters in an event act out on a stage that can be taped up on a table. Not only "talking about", but also illustrating what are talking about, gives the patient the opportunity to relive, reconsider, share and rearrange the memory. Taping is therefore an interesting technique when dealing with traumatic memories in psychotherapy with children and teenagers.

**Jennie Gärderup Richard** är leg psykolog och norsk psykologspecialist i klinisk barn- och ungdomspsykologi. Hon arbetar sedan 2013 på Ungdomsavdelningen på Nic Waals Institut i Oslo. Hon har tidigare arbetat inom barn- och ungdomspsykiatri i Stockholms läns landsting.

[garderup@hotmail.com](mailto:garderup@hotmail.com)