

Lise Radøy og Anne Okstad
Mellanrummets norske redaksjon



Erfaringer og refleksjoner i coronaens tid

Torsdag 12. mars i år kom det en beskjed fra myndighetene som fullstendig endret våre daglige liv. Store deler av Norge ble stengt ned på grunn av utbruddet av corona-pandemien. Det hele virket nesten som en drøm eller en dystopisk film vi har sett. Det er vanskelig å kunne forstå hva dette har gjort med oss og hva det innebærer av endringer i lang tid fremover. I følge statsminister Erna Solberg er dette den største krisen siden andre verdenskrig. Kanskje blir verden aldri den samme igjen.

Det er interessant at våre nordiske land har forholdt seg så ulikt til hvordan smitten skal håndteres. Uansett er vi alle påvirket av situasjonen både privat og ikke minst i vårt arbeid.

Isolasjonen og den sosiale begrensningen

Vi har fått informasjon om at vi alle kan være bærere av dødelig smitte, og at dette kan dukke opp der vi minst venter det. Hva gjør det med oss når kontakt med verden og menneskene rundt oss kan innebærer stor fare?

Vi har erfaring med at det å forstå det som skjer

inni oss og rundt oss, kan dempe noe av angsten, og vi vender oss til vårt fag for å søke kunnskap.

Angstens innvirkning på psyken og på vår intellektuelle og relasjonelle fungering, er godt kjent innen psykoanalysen. Nyere forskning innen nevropsykologi og traumeteori, har også gode modeller som kan være brukbare i denne tiden.

Vi har alle i denne situasjonen måttet tenke

annerledes, og det er interessant hvordan dette har blitt løst på ulike måter og hvilke erfaringer vi nå sitter igjen med.

Den digitale kontakten

I mangel av fysisk tilstedeværelse har vi måttet utvikle de muligheter som finnes i digitale rom for å opprettholde kontakt med våre pasienter.

Det er skrevet mye og godt om begrensninger av video i psykoterapi, som innebærer redusert øyekontakt, fravær av kroppslig tilstedeværelse, lukt og hudkontakt. (Finn Skårderud, Per-Are Løkke med kollegaer (<https://www.varden-spesialistsenter.no/mot-det-digitale/>) Karl Eldar Evang, (se essay i dette nr.)

Confer i London har lagt ut intervjuer på YouTube med bl.a. Graham Music (se Remote learning list) og Stephen Porghes. Stephen Porghes starter med å minne om de traumer Europa har vært utsatt for og de transgenerasjonelle overføringene som finner sted. Hvordan angsten som trigges kan føre til flukt- til depresjon og dissosiasjon. Mennesker med dårlige indre relasjoner er mer sårbare og mest utsatte i denne situasjonen. Total isolasjon er det vanskeligste og mest skadelige av alt og noe form for kontakt er helt nødvendig. Dersom man har anledning til å være sammen med dyr, vil dette kunne dekke noe av behovet for berøring og kroppskontakt som viser seg å være livgivende.

Videre vises det til betydningen av informasjon, da dette roer nervesystemet. Det understrekes at ved bruk av video, må man ta hensyn til mediets begrensninger og anvende tydelig intonasjon, ta pauser og utvide fraser-”slow axelation”.

Hvordan oppleves den endrede måten å møtes på for pasienten og for terapeuten

Noe skjer med overføring/motoverføringen i den endrede situasjonen. Kollegaer har beskrevet hvordan man opplever at man snakker mer enn vanlig – eller mindre enn vanlig. Hvordan kan man forstå dette?

Den kunstige situasjonen kan fort trigge angsten, der utydeligheten av grensene blir fremtredende og opplevelsen av avvisning fort kan trigges. ”Du er der, men du er der ikke”. Det å kunne

se den andre, uten å være fysisk tilstede, kan vekke en fortvilelse og et begjær etter å få være i en virkelig kontakt, der man har tilgang på alle sine sanser. Det å bli frarøvet dette kan gi opphav til et raseri og en sorg som kan være vanskelig å uttrykke.

Betydning av rammer i en angstfylt tid, er et viktig tema. Det er viktig å være oppmerksom på det helt konkrete oppsettet. Hvor sitter vi – hvordan forholder vi oss til en skjerm eller bare en stemme.

Kollegakontakt, deling og samhold Erfaring med digital kontakt i Europa

Vi har hatt god nytte av at European Federation for Psychoanalytic Psychotherapy (EFPP) var tidlig ute med å tilby sine medlemmer et digitalt rom der man kunne dele sine erfaringer og lytte til andres. Det har vært bevegende å høre hvordan situasjonen håndteres på en både så ulik og lik måte, og hvordan dette har gitt oss en følelse av solidaritet og samhold med kollegaer i resten av Europa

På disse møtene har det vært opp til 150 deltagere, og vi har opplevd at det ikke er så lett å ta ordet i en så stor gruppe. Dette var nok en erfaring som flere hadde, og EFPP har derfor etter hvert arrangert møter i hver av de ulike seksjonene.

I Child and Adolence Section var vi 25 tilstede, og det opplevdes som et enklere forum å samtale i. Her ble det i hovedsak delt erfaringer fra terapi med barn og ungdom ved hjelp av digitale plattformer.

Mange kollegaer har arbeidet hjemmefra og forsøkt gjennom Skype, Zoom etc. å oppretteholde kontakt med barnet og familien. Andre har forsøkt å bevare kontakten pr. telefon.

Noen hadde god erfaring med å ha kontakt med foreldrene i for- og etterkant av terapitimen med barnet.

De fleste av terapeutene hadde funnet et sted i sitt hjem der de var relativt skjermet fra privatlivets påvirkning.

Noen opplevde det som ganske vanskelig å få pasienten «rett inn i eget hjem».

Det ble rapportert erfaringer med at terapeuten ble avbrutt av egne barn som trengte hjelp til noe.

For barnet representerte dette også endringer av rammene som kan vekke sterke følelser.

En terapeut problematiserte det med å være i

sitt eget hjem der han, etter å ha hatt kontakt med pasienten, åpner døren og kommer rett inn i sitt eget liv. Her er han pappa og mann og fyller helt andre roller enn på kontoret. Terapeuten reflekterte over viktigheten av konkret avstand mellom arbeidet og privatlivet. Hvordan han anvendte tiden og rommet imellom kontoret og hjemmet til å bearbeide sitt terapeutiske møte, og legge det bak seg for å kunne ta inn og møte sin familie.

Andre hadde god erfaring med å gå til kontoret, eller et sted utenfor hjemmet og møte barnet til avtalte tider. Barnets lekekasse var på bordet og terapeuten kunne ta frem de lekene barnet ville skulle være med i timen. I en så nær kontakt, var det for terapeuten iblant vanskelig å kontrollere barnets utagering. Når barnet for eksempel slo etter henne på skjermen, måtte hun dukke for å liksom unngå å bli rammet. Hun kunne da for eksempel si noe sånt som ”nå vil du slå meg, kanskje du er sint for at...”.

En annen gruppe vi har vært deltagere i er “EFPP Infant Observation working group” der erfaringer med spedbarnsobservasjon har vært tema.

Med oss hadde vi Marie-Ange Wiedershofen som har skrevet artikkelen om bruk av Skype i foreldre-barn-behandling på de greske øyer. (se referanseliste). Arbeidet hennes bygger på Tavistocks Under fives modell. (Emanuell & Bradley, 2008).

Vi snakket om tap, angsten og usikkerheten som preger alle og endrede forhold for overførings- og motoverføringsreaksjoner.

Fra Italia fikk vi høre at Tavistock og University of Essex stoppet bruk av Tavistock-modellen for spedbarnsobservasjon, mens kollegaer i Italia og Hellas har som oss ledet spedbarnsobservasjonsgrupper der de observerer på direkte opptak og har seminarer på zoom. Lengden på observasjonene variere mellom 30, 45 og 60 minutter. Estland har teoriseminar. Polen har i for øyeblikket ikke spedbarnsobservasjonsseminar

Betydningen av rammer ble drøftet. Spesielt ble det problematisert hvordan videopptaket skjedde i familien. Det ble anbefalt å sette opp PC slik at den dekker mest mulig av rommet og samspillet, holde avtalt tid og lengde.

Alle er nå i gang med gradvis gjenåpning, og vi vil følge hverandre og prosessene i denne tiden. Hva velger mødrene å gjøre – vil de la observatøren komme inn i hjemmet? Er det mulig å tilby ob-

servasjoner i avgrensede rom ute, for eksempel på lekeplasser, i parker, etc.

Erfaringer fra terapier og fra spedbarnsobservasjon i Norge

Vi har hatt kontakt med veiledere, lærere og kandidater i IBUPs utdanning, og hørt noen av deres erfaringer. Mange har måttet avlyse terapier. Noen har holdt kontakt med foreldre, mens andre har hatt kontakt med barn og unge på video og ved telefon, iblant med avbrudd i lyd og bilde fra barnas side. Det å drive terapi på video, har vist seg å være mest vellykket i godt etablerte og intensive terapier der barnet har kunnet leke på video i terapi-tiden, og der de har hatt noe formingsmateriale tilgjengelig under opptak. I noen tilfeller, har barnet opplevd situasjonen så vanskelig at terapeuten har måttet ta barnet tilbake på kontoret og fortsette terapien der mens de har måttet forholde seg til alle begrensninger som smittevernreglene innebærer, og som virker inn i våre indre rom på ulike måter.

Gjenåpningen er i gang. Terapikasser etter modell fra Melanie Klein er blitt tatt i bruk som alternativer til lekerom, noe som er mest utbredt i Norge. Dette er blitt mottatt ulikt av barna og familiene. Kassene representerer nye rammer og kan oppleves av noen som en avvisning og en frarøvelse av lekerommet, sandkassen og hele-verden-materialet. Det blir spennende å følge dette arbeidet videre.

Spedbarnsobservasjoner har vært utført på video fra påsketider til medio mai.

Noen spedbarnsobservasjoner foregår nå på nytt i hjemmet. Foreløpig vurdering er at dette oppleves godt. Observasjonen blir naturlig nok bedre. Det kan virke som familiene som allerede var i gang, lett faller tilbake i rytmen som var etablert.

Mellanrummet vil følge med på erfaringer med bruk av digitale medier. Hva som kan være brukbart i en normalsituasjon og hvordan overgangene til praksis *as usual*, i behandlingsrelasjonene blir. Vi har planer om et nummer om tema Historie og framtid fra 2004 og framover. I den sammenheng vil utviklingen under coronaens tid få en naturlig plass.

Referanser

Emanuel, L. Braddley, Ed. (2008) *”What can the Matter be?”*, *Therapeutic interventions with Parents, Infants, and young Children*. London, Karnac Books.

Sehon, C.M. Teleanalysis in Children and Adolescents?, In: *Psychoanalysis Online 2: The Impact of the Internet on Development, Teleanalysis and Training*, 2015, Savege Scharff, J. (ed)]

Information

Reading list on remote working (May 2020). The association of Child Psychotherapists. London. Pdf.