

Aud Marie Almås
Oslo

40 råd etter 40 år som barnepsykiater

Hvordan få gitt hjelp til de barna som trenger det?

Av Trond Sødal

Denne boka skulle jeg gjerne hatt i hende allerede for noen tiår siden, da jeg tok mine første usikre og samtidig nysgjerrige skritt inn i terapirommet med barn. Hva er terapi? Hvordan gjør jeg det, hva skal jeg si, og helst ikke si? Og hva gjør jeg hvis barnet blir helt stille eller kaster ting på meg eller ikke vil gå? Og hva med foreldrene, hva gjør jeg med dem, og når og hvordan skal de involveres?

I boka vi har foran oss har barnepsykiaterkollega Trond Sødal samlet mange erfaringsbaserte råd i forhold til disse spørsmålene og mange andre. Boka er lettlest uten tungt teoretisk stoff, men med stor bruksverdi for alle som møter «barn i nød».

Slik forfatteren skriver i innledningen, er «rådene mest om hvordan du kan møte barna; hvordan du kan komme i posisjon og få en relasjon til de barna du skal prøve å hjelpe. Det handler altså mer om den konkrete tilnærmingen enn om de psykologiske teoriene bak.»

Gjennom en lang og engasjert karriere har for-

fatteren møtt svært mange hjelpetrengende barn. De mange møtene med barn og foreldre/foresatte har gitt forfatteren rikelig anledning til å erfare hvilke holdninger og væremåter fra terapeutens side som fremmer etablering og bevaring av den gode relasjonen. I tillegg til dette beskrives hvilke rammer som må være til stede for å skape det trygge rommet hvor barn og terapeut kan «jobbe sammen». Det er disse erfaringene Trond Sødal så raust deler med oss alle.

Noe av intensjonen med boka er også å søke å avhjelpe manglende kunnskap om «relasjonell ABC» hos hjelpere. Vi får tips og råd som gir bedre forutsetning for å møte sårbare barn klokt og gjennomtenkt, så vi ikke «mister» barnet underveis, men kan være trygge i oss selv og de valgene vi gjør, være til å stole på, forutsigbare, en «annerledes voksen». Terapeutens oppgave er ikke å oppdra barnet, men være en som lytter med alle sanser åpne, avventer, liker og tåler, en som barnet



«får trua på». «Først når relasjonen er der, kan vi ta i bruk mer spesifikke terapeutiske grep som kan løse opp knuter og få i gang endringer.»

Budskapet er også at denne måten å møte barn på ikke trenger å koste så mye. Og noen ganger skal det lite til for å sette i gang en endringsprosess.

Boka favner alle skrittene i den terapeutiske prosessen, men har hovedfokus på de tidlige møtene med barnet. Aldersgruppen han gir råd om er barn opp til 10 – 12 år, ikke ungdom.

I alle møter som beskrives og råd som gis formidler forfatteren en dyp respekt for barnet og barnets foreldre/foresatte.

Etter innledningskapitlet er boka delt i 4 deler:

Del 1 har overskriften: Nytt barn henvist. Avklare med foreldrene. Starte opp.

Del 2 handler om de ytre, fysiske rammene.

Del 3, som er den mest omfattende, handler om timene (samværet) med barna.

I denne hoveddelen av boka deler forfatteren tanker, erfaringer og råd knyttet til ulike tema og situasjoner:

- Første møte (barnet og foreldrene)
- De påfølgende timene, med bare barnet
- Diverse konkrete råd
- Sinne, raseri, aggresjon
- Intimitet
- Når det blir stille
- Den terapeutiske leken
- Samtalene
- Andre uttrykksformer
- Hemmeligheter

Del 4 er kort oppsummering av de viktigste (topp 5) av rådene, litt om utredning, kartlegging, og noen avsluttende ord.

Forfatteren refererer i liten grad til psykologiske teorier i denne boka, og den inneholder ingen referanseliste. Det den imidlertid har er et godt stikkordregister, som gjør at det er kjapt å finne fram til spesifikke tema.

Forfatteren har primært hatt de som jobber terapeutisk med barn i tankene når han har skrevet. Han henvender seg ikke bare til de som er nye i dette landskapet, men «også til de med lange studier bak seg, for mange av dem har fått altfor lite

trening i å anvende den teoretiske kunnskapen sin – møte og forholde seg til barn som er i nød og trenger hjelp der og da.»

Selv om bokas råd er tuftet på forfatterens erfaringer fra arbeid i BUP og i egen terapipraksis, kan rådene, slik forfatteren også har intensjon om, inspirere og tilpasses til bruk av alle som i sitt yrke møter barn som av ulike grunner er i nød.

Min egen erfaring er som lege, barnepsykiater og psykoterapeveileder, og jeg kjenner godt til spesialiseringsløp for Leger i Spesialisering (LiS) i Barne- og ungdomspsykiatri. Trond Sødal har i flere omganger vært benyttet som foreleser på regionale samlinger for LiS i Barne- og ungdomspsykiatri i Nettverk Sør, med «Det lekende samværet» og lekeobservasjon som tema. Hans forelesninger har alltid skåret topp på evaluering, og han har åpnet opp sitt eget terapirom og gitt konkrete bilder og innblikk i dette rommet som kan være både mystisk og skremmende for en fersk LiS.

Boka hans vil nok også bli høyt skattet av gruppen LiS i barnepsykiatri, og kan anbefales lest allerede i introduksjonsfasen til faget. Også andre faggrupper i BUP, og mer erfarne både barnepsykiatere og psykologer, kan ha god nytte av å lese, ikke minst for å reflektere over egen praksis. Her får vi et bindeledd mellom teori og praksis, vi får del i svært mye erfaringsbasert klokskap, innsikt og refleksjon. Alt dette formidles i et tydelig og enkelt språk som gjør bokas budskap lett tilgjengelig, og helt i tråd med forfatterens klare beskjed til fagfolk i møte med barn og foreldre: Snakk så folk forstår deg!

Boka anbefales til alle som i sitt virke møter, eller kommer til å møte, barn i nød.

Aud Marie Almås

Spesialist i Psykiatri og Barne- og ungdomspsykiatri, pensjonist fra juli 2024.

Arbeidet som overlege ved BUPA i Vestfold, de senere år hovedsakelig med Sped- og småbarn, psykoterapeveiledning og spesialistutdanning av LiS.

