



Dansk Marte Meo Center

## Resiliens og mestring i et ressourceperspektiv

**Det, der er godt for alle børn, er ekstra godt for børn fra psykosociale risikomiljøer.**

*”Børn befinder sig efterhånden fra en tidlig alder i forskellige sammenhænge uden for familien. Hvad kan miljøer som daginstitution og skole gøre for at støtte børn, der befinder sig i risikozonen? Ja i virkeligheden er det ganske enkelt. Det, der er godt for alle børn, er ekstra godt for børn i psykosociale risikomiljøer” (Broberg mfl. 2005, s. 85).*

**Af Jytte Birk Sørensen, indehaver Dansk Marte Meo Center**

I dette kapitel vil jeg argumentere for og begrunde, hvorfor en udviklingsstøttende kontakt er altafgørende for at udvikle trivsel og mestring i almindelighed og i særdeleshed for børn med særlige behov. Min årelange erfaring med at uddanne og supervisere i kontakt og relationer har overbevist mig om, at der er et kæmpe uudnyttet potentiale i at arbejde mere målrettet med at implementere en udviklingsstøttende kontakt i daginstitutionerne.

Det er både billigt og langt mere ressource- og udviklingsorienteret. Et kort eksempel: Tre piger på 4 år sidder og leger med dukker. Ved siden af sidder en uddannet pædagog, som også er dybt optaget af at finde dukker i kassen og være aktivt deltagende i at bygge et dukkehjem. Hun styrer blidt indretningen, så det ligner virkeligheden! Hvis nu pædagogen flyttede fokus fra legen og dukkerne til pigerne, og med et nærværende engagement beskriver, hvad hun ser hos pigerne og det, de gør, så vil pigernes udviklingsbetingelser blive væsentlig kvalificeret. De vil opleve sig betydningsfulde, de vil udvikle sprog og mentaliseringsevne, de vil lære sig selv at kende gennem pædagogens beskrivelser af dem og endelig vil de opleve meningsfuldhed i deres gøren og væren. Pædagoger skal ikke lege med, men skal være nærværende beskrivende sammen med børnene.

Alt andet er et kæmpe ressourcepild, for børnene er langt bedre til at lege end voksne. Det er deres dominerende virksomhed; de professionelle omsorgsudøveres dominerende virksomhed er at sikre børn en sund og tryk omsorg, og her er kvaliteten af den kontakt børn tilbydes altafgørende. Det er desværre ikke ualmindeligt, at legen og legetøjet får

mere opmærksomhed end børnene, og med et radikalt perspektivskifte kan vi omkostningsfrit sikre børn bedre udviklings- og samspilsrum.

Samspilsrummet er arnestedet for udvikling af sunde følelsesmæssige relationer, som nu dokumenterbart og livslangt er grundlaget for sund udvikling, god trivsel og for kompetenceudviklingen generelt. Derfor må vi kvalificere vore observationer af og viden om kvalitativ god kontakt og samspil. Det er relativt enkelt, da vi i dag ved hjælp af videooptagelser af samspil har fået oplagte muligheder for netop at indfange, analysere og vurdere på en specifik relations udviklingsstøttende indhold.

Denne enkle samspilsenhed:[\[1\]](#) initiativ, respons og reaktion giver mikro informationer omsorgspersonernes tilbagemelding til barnet og hermed betingelserne for dets selvudvikling. I disse responser ligger uvurderlige oplysninger om relationen til det specifikke barn, tilknytningskvalitet, menneske- og udviklingssyn, omsorgs- og opdragelsespraksis og pædagogik. Vi har nu fantastiske muligheder for at nærstudere barnets mikromiljø både ude og hjemme med henblik på at få grundig viden om barnets trivsel eller mistrivsel. Psykologen Susan Hart formulerer det således:

*”Når vi taler om udredninger og vurderinger af børn, må barnet derfor altid forstås i relation til sine nærmeste omsorgspersoner, både i forhold til barnets intersubjektive og relationelle kompetencer og i forhold til relationen til omsorgspersonerne (Hart 2013,s.55).*

## Trivsel og mistrivsel

Det er ikke i resiliensstærkningens ånd på forhånd at stemple børn, men snarere at skærpe opmærksomheden på det enkelte barns aktuelle liv og trivsel. Derfor er dette kapitel ikke koncentreret om en særlig gruppe af børn, som er særlig udsatte. Målgruppen er alle børn, men i særlig grad de børn, som af en eller anden grund ikke er i trivsel.

Med dannelseskriterierne formuleret i Dagtilbudslovens § 7 som rammen for observation, analyse og vurdering, kan vi konkretisere, hvad det vil sige at trives eller mistrives.

Et trivselsbarn er i besiddelse af et sundt selvværd, gode sociale relationer til både voksne og børn. Et trivselsbarn vil gerne lege og lære og udforske det omgivende miljø, og det vil gerne have medbestemmelse og medansvar. Et trivselsbarn er positivt engageret og nyder udfordringer og samværet med andre.

Mistrivsel kan defineres ved et modsatte. Det er et barn med manglende selvværd, begrænsede sociale kompetencer, ringe lege og læringslyst. Begrænsede sproglige kompetencer og ringe eller overdreven fantasi og manglende selvstændighed eller pseudoselvstændighed. Det har svært ved at indgå i sociale relationer og er generelt stækket i sin livsappetit.

Trivsel og mistrivsel kan betragtes som et kontinuum, hvor graden af trivsel og mistrivsel kan have mange variabler. I den ene ende findes barnet som stortrives, nyder tilværelsens store og små udfordringer og viser stor glæde i samvær med andre. I den modsatte ende af skalaen er barnet, som er i alvorlig risiko for skade på sin psykiske sundhed og udvikling på en introvert eller ekstrovert måde[2], hvilket de to følgende cases illustrerer.

### **Tine - et barn som ingen vil lege med**

*Tine er en pige på knap 5 år, som ingen bryder sig om i børnehaven. Hverken de voksne eller børnene. Hun fremtræder lidt forpjusket og usoigneret, og trækker sig fra de sociale fællesskaber. Hun sidder ofte alene og kigger på livet omkring sig. Tine bor sammen med mor, far og en storesøster på 9 år. Børnehaven er informeret om, at mor søger førtidspension grundet hyppige tilbagevendende depressioner. Far arbejder som montør og er meget på rejse. Forældrene fortæller ofte om Tine, at hun er sær og helt anderledes end storesøsteren. Tine er i børnehaven fra ca. kl. 7.00 - 16.00 hverdag. Tine kan verbalt modsætte sig krav fra de voksne og vil gerne styre i leg, hvilket indebærer, at hun ikke ønskes som legekammerat eller ekskluderes under legen. Hun opleves som en alvorligt og trist pige, som isolerer sig mere og mere. Hun filmes, hvor hun skal tage flyverdragt på. Hun gør det hurtigt, uden at søge hjælp eller øjenkontakt. Hun er optaget af opgaven og kigger næsten stjalent på de andre børn. Da hun er færdig, sætter hun sig tavs og trist på bænken og kigger ned på sine støvler. Hun får besked på at gå ud på legepladsen, det gør hun uden at søge kontakt. På legepladsen sidder hun i sandkassen og leger lidt uengageret med en skovl og noget sand. Af og til kigger hun rundt og ser generelt meget alvorlig ud.*

### **Theo bider og slår**

*Theo er godt 2 år gammel, og går i dagpleje hos Lene. Theo er blevet storebror for et halvt år siden; han er meget i dagplejen, da mor oplever han er så hård ved sin nye lillesøster. Hun magter ikke at have ham hjemme i hverdagen. Lene har 5 børn i alderen 11. mdr.- knap 3 år, der er to piger og tre drenge. Theo beskrives som meget forstyrrende, og han bider og slår ofte de andre børn. Han filmes i en påklædningssituation, hvor alle skal have overtøj på. Alle 5 børn sidder på gulvet og får efter tur jakke på. De skal vente, til det bliver deres tur, og der er ikke andre muligheder end at vente. På filmen ses det, at Theo begynder at pjatte med den jævnaldrende pige, hun reagerer med at sige: "Hold så op" med vrede toner. Theos svarer igen med at nappe og bide hende i armen, og hun skrigger voldsomt. Theo trækker sig og vender ryggen til forsamlingen. Lene fortæller ham med meget vrede toner, at han skal kramme hende og sige undskyld. Theo nærmer sig pigen, Lene siger med rolige toner: "Forsigtigt" og der ses, at Theos bevægelser bliver afdæmpede og kærlige overfor pigen. Hun får et blidt og kærligt kram. Lene roser Theo højlydt med glade toner, og Theo reagerer med at give det næste barn en kærlig krammer. Men nu udskældes han og får med kritiske toner besked på at sætte sig på*

*gulvet. Han sparker ud efter det barn, han før ville kramme. Og får så igen megen skæld ud. Han bliver taget i armen og ført hen i en krog af entreen.*

Ingen tvivl om, at både Tine og Theo på hver deres måde er i alvorlig mistrivsel, og begge får for lidt af det, der er rigtig fedt, nemlig kærlige relationer og udviklingsstøttende kontakt. Men mere om det senere!

## **Og hvorfor så det?**

Vi har i mange år forsket i, hvad der udvikler ricisi og hæmmer mestring. Vi ved, at fattigdom, dårligt helbred, ringe uddannelse, konfliktyldte samlivsforhold, dårlige boligforhold mm er psykosociale vilkår, som kan hindre sund trivsel og fastlåse mennesker i negativ psykosocial arv. Vi har gennem Socialforskningsinstituttet fået massiv viden om den sociale arvs onde cirkel (Sørensen 2007, Sørensen 2010 (red.), Ploug 2005). Ingen er i tvivl om, at forebyggelse er bedre end helbredelse, men hvordan kan vi forebygge mere og bedre? Vi skal i langt højere grad inddrage relationspsykologien og hjerneforskningen, især når det handler om børns udvikling, trivsel og mestring. De professionelle omsorgsudøvere udfylder en væsentlig udviklings- og trivselsfunktion for børnene, men har ingen indflydelse på forældrenes levevilkår. Med barnet som omdrejningspunkt har de en vital og radikal betydning for børns trivsel og mistrivsel

Vi ved meget om, hvad der fremmer sund udvikling og mestringslyst, og som overskriften antyder, er det enkelt, billigt og virksomt og til tider mirakuløst. Det, der er godt for alle børn, drejer sig groft sagt om følgende:

- At blive tilbudt en tryk tilknytningsrelation.
- At være i en relation, hvor der er mulighed for at få støtte til at registrere, kategorisere og sætte ord på egne tilstande.
- At lære at regulere egne følelser.
- At være i en relation, som er udviklingsfremmende for evnen til mentalisering.
- At det medfødte potentiale bliver mødt, så der udvikles en fornemmelse af et sammenhængende og positivt selv (Hagelquist 2012, Hart 2009, Hart 2013, Sørensen 2007, Sørensen 2013).

Ovenstående udviklings- og trivselsfremmere udvikles i relationer med betydningsfulde andre. De professionelle omsorgsudøvere skal også betragtes som betydningsfulde andre, alene af den grund, at langt de fleste danske børn tilbringer megen opvækst-tid i daginstitutioner. Meget forskning i resiliens har dokumenteret, at når forældreevnen af en eller anden årsag svigter alvorligt, er en anden voksen, der har ”set” barnet, en beskyttende faktor udenfor familien. Det er voksne, *der går ud over*, hvad man kunne forvente, og som formidler en følelse til barnet af, at ”jeg forstår, at du har det svært, men jeg kan lide dig og vil gøre hvad jeg kan, for at give dig et åndehul eller fristed (Broberg m fl 2005, Broberg m fl 2008, Broberg m fl 2010, Altså en voksen, som praktiserer en pædagogik og omsorg,

som fremmer tryk tilknytning, udvikler og styrker barnets selvregulering og selvværd og møder det med håb og tillid. Og alt det handler om en særlig kontaktmåde, som vi nu ved, er udviklingsstøttende for børn og andet godtfolk. Men hvorfor al den snak om kontakt?

## **Menneskets hypersociale natur og topersonerspsykologien**

Mennesket er som udgangspunkt inkluderet i det menneskelige fællesskab alene i kraft af, at det er menneske. Mennesket kommer til verden og bliver fra fødslen aktiv deltager i en social virkelighed. Intet menneske er som udgangspunkt uden for det sociale liv, og tilværelsen/virkeligheden må ses som en tredimensional sfære, hvor vi alle lever vort liv, og hvor hvert enkelt individ optager en unik plads. Livet består af en strøm af hændelser, situationer og øjeblikke, som vi altid befinder os i, og som vi har et følelsesmæssigt forhold til og ligeledes mener og tænker noget om fra et unikt personligt ståsted i tilværelsen. Hændelser og foreteelser "henvender" sig til hver og en af os på en individuel måde, og det er inden for denne kontinuerlige strøm af hændelser og situationer, vi udvikler et personligt forhold til livet og giver livet mening. Det er her tilknytningsrelationer på mangfoldige måder udfolder sig (Lorentzen 2006).

Det dialogiske perspektiv trækker os i retning af dét, der sker mellem mennesker, hvilke omgangsformer og svarmønstre der findes i samspillet, og hvad de skaber sammen; frem for alene at fokusere på det enkelte individ og det, der foregår indeni.

Alle starter livet i sociale og relationelle sammenhænge, hvor samspil og kommunikation er vores grundlæggende livsform. Vi formes og former livslangt hinanden. Udviklingen går ikke, som den gamle psykologi postulerede, fra det individuelle mod det sociale, men fra det sociale til det individuelle. Udviklingen af menneskelige kompetencer skabes og udvikles gennem vi-oplevelser og ikke i isolerede sammenhænge, og kaldes nu for topersonerspsykologien. Mennesker hører sammen med mennesker og kan følgelig ikke ses og forklares isoleret. Professor i udviklingspsykologi Dion Sommer formulerer relationsparadigmet som helt centralt, og han skriver:

*"Individet eksisterer i en nær og gensidig sammenhæng med andre. Man må derfor altid se den enkelte i de sammenhænge, hun/han indgår i. Med relationen som omdrejningspunkt flyttes fokus derfor fra det enkelte barn til de sociale processer, det er involveret i. 'Det kompetente barn' er i virkeligheden en misvisende, individfokuseret betegnelse. Intet menneske kan være kompetent til noget som helst, hvis ikke det har været og er i kompetente relationer. En kompetence er altså kun i personen som et socialt skabt produkt – et resultat af en årelang kvalificeringsproces med andre mennesker"* (Sommer 2010, s. 232-233).

Det er i relationer, vi udvikler trygge eller utrygge tilknytningsrelationer; det er i relationer vi lærer os selv at kende gennem andres genspejlinger og mentaliseringer af os; det er i relationer, vi får erfaringer med om, vi mestrer livet eller "mister" livet. Det betyder, at vi skal tænke relationelt fremfor individuelt, og dermed have langt mere fokus på det

konkrete barn i den konkrete kontekst og med et udviklingsstøttende perspektiv reflektere over, hvordan vi kan inkludere samt støtte mestring og resiliens.

## **Menneskets immanente behov for tilknytning og kærlighed**

*”Nære tilknytninger til andre mennesker er det centrum, som et menneskes liv drejer sig om, ikke blot mens det er spædbarn eller småbarn eller skolebarn, men også gennem ungdomsårene og voksenalderen og ind i alderdommen. Fra disse nære tilknytninger uddrager et menneske sin styrke og glæde over livet og giver gennem det, han selv yder, styrke og glæde til andre” (Bowlby 1980, s. 442).*

Tilknytningsteorien blev udviklet af John Bowlby for flere årtier siden. Teorien er i stigende grad blevet aktualiseret, da den seneste hjerneforskning viser, at kvaliteten af barnets tilknytninger har betydning for hjernens udvikling.

Alle mennesker har behov for tilknytning og endda i en sådan grad, at vi ikke vil overleve, hvis der ikke er stabile omsorgspersoner, som umiddelbart efter fødslen tilbyder beskyttelse, omsorg og trøst. Tilknytning handler groft sagt om at blive passet på og taget sig af, og det gælder både fysisk og psykisk omsorg.

Nutidig forskning i tilknytning har vist, at børn allerede fra 12-18-måneders-alderen har udviklet et grundlæggende tilknytningsmønster. Teorien opererer med fire forskellige tilknytningsmønstre, som viser forskellige strategier at tackle angst og utryghed på. Det drejer sig om følgende (Høyer og Stenstrup 2010):

- Sikker tilknytning (cirka 55 procent af en årgang)
- Ængstelig tilknytning (cirka 25 procent af en årgang)
- Undgående tilknytning (cirka 15 procent af en årgang)
- Desorganiseret tilknytning (cirka 5 procent af en årgang).

Alle børn udvikler et dominerende tilknytningsmønster omkring etårsalderen, og allerede ved treårsalderen er tilknytningsmønsteret en integreret del af barnets personlighed. Forskningen har vist, at tilknytningsmønsteret udvikles på baggrund af barnets interpersonelle relationer, hvor det handler om barnets oplevelse af, hvordan det har følt og oplevet sig beskyttet i angstprovokerende situationer.

*En sikker tilknytning udvikler sig gennem et omsorgsmiljø, som er domineret af indlevelse, sensitivitet og handlekraft i forhold til barnets behov for beskyttelse, trøst og kærlighed. Barnet udvikler herigennem en oplevelse af tryghed og tillid, hvor omsorgspersonen udgør en sikker base. En oplevelse som gradvis internaliseres i barnet,*

hvilket ses i dets måde at søge og være i kontakt på. Barnet viser glæde ved kontakt, opdagerglæde og et robust selvværd. Det har fået udviklet indre arbejdsmodeller/ neurale strukturer for at blive passet på, trøstet og elsket.

*Den ængstelige tilknytning* udvikles på baggrund af et omsorgsmiljø, som er domineret af ambivalens og usikkerhed i forælderrollen. Forældrene agerer ofte meget usikre i forælderrollen, hvilket hæmmer graden af sensitivitet og indlevelse i barnets behov. Ambivalens forekommer også hos forældre, der er meget uenige om barnets omsorgsbehov. Det ængstelige mønster viser sig ved, at barnet har begrænset vitalitet og initiativlyst. Det er domineret af behovet for at føle sig tryk, hvilket kan vise sig i en klæbende og besættende kontaktmåde, især til voksne (forældre og andre omsorgsgivere).

*Den undgående tilknytning* udvikler sig i et omsorgsmiljø, hvor forældrene ikke formår at indleve sig i og handle på barnets behov; og især ikke i angstfyldte situationer. Eksempelvis, hvis barnet ofte græder, kan det blive både verbalt og korporligt straffet. Barnets tilknytningsmønster bliver da domineret af undgåelse, især i følelsesmæssige svære situationer; hvilket skader barnets empatiudvikling og forstærker dets dybe mistillid til andre. Barnet kan udvikle en adfærd, som har de samme karakteristika som ADHD symptomer i form af impulsivitet og opmærksomhedsforstyrrelser, men skyldes altså fravær af følelsesmæssig støtte og trøst. Hvis vi ikke medtænker et relationelt perspektiv på børns udvikling og trivsel, vil mange børn med tilknytningsrelaterede vanskeligheder og fravær af udviklingsstøttende kontakt være i risiko for at få en diagnose (Jørgensen 2011).

*Den desorganiserede tilknytning* handler om et omsorgsmiljø, der er domineret af alvorlig omsorgssvigt evt. kombineret med medfødte neurale skader eksempelvis Føtal Alkohol Syndrom. Det er ofte de børn, som (tvangs)fjernes, og desværre ofte for sent! Det er børn, som ikke har udviklet modeller for tillid, trøst, god og givende kontakt, og de pendler mellem mange indre følelsesstorme, som gør dem uforudsigelige i samspil med andre. Det er børn som grundet tidlig og længerevarende alvorlig omsorgssvigt, er i stor risiko for at få neurale skader som følge af svigt og mangelfuld udviklingsstøttende kontakt.

Tilknytningsmønstrene er udviklet gennem forældrenes måder at regulere barnets følelser på. Barnets evne til selvregulering udvikler dets selvsikkerhed og selvværd, som transformeres fra tillid til omsorgspersonen til tillid sammen med omsorgspersonen og i sidste ende til selvtillid og selvberoligende adfærd. Hvis tilknytningen mistes eller trues, mistes muligheden for at udvikle selvreguleringsmekanismer til at vurdere og reorganisere mentalt indhold; et udviklingsvilkår som undgående og desorganiserede tilknyttede børn har smertefulde erfaringer med. Desværre er det også disse børn, som ofte udfordrer de professionelle og følgelig udløser skældud, som blot forværrer børnenes mistrivsel (Sigsgaard 2014, Hart 2013).

## Trygge børn lærer mest

Viden om de forskellige tilknytningsmønstre giver grundlag for tidligt at opspore trivsel og mistrivsel, idet børnene dagligt viser deres internaliserede tilknytningsmønstre i forbindelse med især aflevering og afhentning i institutionen. Tilknytningsteorien beskæftiger sig især med to motivationssystemer, af Bowlby betegnet som tilknytnings- og udforskningsystemet. Systemerne skal forstås som kybernetiske, hvilket vil sige, at de dukker op efter behov, og aldrig er i funktion samtidigt. Når barnet oplever utryghed og angst, aktiveres tilknytningsystemet, hvormed barnet primært bliver optaget af at søge beroligelse og trøst. Når trygheden atter etableres, aktiveres udforskningsystemet, hvormed verden igen udforskes og mestres.

Det sikre tilknyttede barn har internaliseret en grundlæggende tryghed til sig selv, til andre og til livet. Det betyder, at barnet i stor udstrækning kan bruge sin vågne tid på at udforske menneskene og verden omkring sig. Det udvikler gode legekompeter og udvikler venskaber med jævnaldrende.

Det ængstelige tilknyttede barn er i større eller mindre grad domineret af utryghed og angst. Det foretrækker selv som 5-6 årig stadig voksne fremfor jævnaldrende, da tilknytningssystemet i større eller mindre er i alarmberedskab. Behovet for tryghed og nærhedssøgen dominerer barnets adfærd, og hæmmer dermed udforskningsystemet. Det ængstelige barn udvikler følgelig begrænsede legekompeter og har ofte ingen relationer til jævnaldrende.

Det undgående tilknyttede barn synes umiddelbar "lige glad" med mennesker, og undgår intimitet og nærhedssøgen. Det kan fremtræde, som om alle mennesker er lige-gyldige, hvilket naturligvis medfører alvorlig psykologisk ensomhed. Undersøgelser har nu vist, at disse børn trods deres "lige-gyldige" adfærd, er stressede og urolige. Såvel puls som cortisol (stresshormon) er forhøjet, og den undgående adfærd skal mere betragtes som et forsvar grundet massiv fravær af sensitivitet for barnets grundlæggende behov for at udvikle tillid og tryghed.

Paradoksalt viser megen forskning (Perry & Szalavitz 2011, Wennerberg 2012), at de sikre tilknyttede børn får masser af kærlige smil og udviklingsstøttende kontakt; hvorimod både de ængstelige og undgående tilknyttede børn får kritik, irettesættelser og skældud og i værste fald ignoreres. Her er der virkelig basis for at bryde mønstre ved også at tilbyde de utrygge børn en udviklingsstøttende kontakt. Bruce Perry er børnepsykiater og en internationalt anerkendt autoritet i forhold til børn og kriser, han formulerer det således:

*"Traumatiserede [\[3\]](#) børn har typisk overaktive stressresponser, og som vi har set, kan det gøre dem aggressive, impulsive og krævende. Disse børn er vanskelige, de bliver let ophidsede og er svære at berolige, de overreagerer måske på selv den mindste nye ting eller forandring, og de er ofte ikke i stand til at tænke sig om, før de handler. Før de kan*



*opnå nogen som helst form for varig forandring i denne adfærd, må de føle sig trygge og elskede. Desværre har mange af de eksisterende behandlingstilbud og andre tiltag rettet mod disse børn fået vendt tingene på hovedet: De bygger på straf og håber at lokke børnene til at opføre sig godt ved kun at genetablere kærlighed og tryghed, hvis børnene begynder at opføre sig "bedre". Selv om den slags fremgangsmåder måske midlertidigt kan true børn til at gøre, hvad de voksne ønsker, kan de ikke skabe den langsigtede, indre motivation, som på længere sigt vil hjælpe dem med at opnå bedre selvbeherskelse og blive mere kærlige over for andre" (Perry og Szalavitz 2011, s. 271).*

Perry opfordrer til, at vi erkender, at straf, afsavn og tvang kun udsætter mennesker for fornyet traumatisering og forværrer deres udviklingsbetingelser. Hans ultimative medicin er kærlighed!

Tilknytningsteorien udvikler sig nu mere til også at omfatte en teori om kærlighed (Allem m fl 2010; Wennerberg 2011; Perry og Szalavitz 2011). Menneskelivet handler ikke blot om at overvinde frygten og gradvis blive mere selvregulerende, når angst og fare er på færde. Mennesket er også et dybt forbundet og tillidsfuldt væsen, som gennem gunstige og "gode nok" tilknytningsrelationer<sup>[4]</sup> udvikler kompetencer til at indgå i intime og kærlige forhold, og det bliver grundlaget for, hvor inderligt vi kan elske, hvor tillidsfuldt vi oplever os selv og andre, og følelsen af grundlæggende tryghed til sig selv, til andre og til livet som sådan. Altså intrapsyriske og intersubjektive processer, som i høj grad og livslangt former vores relationelle liv og hermed også vores kærlighedsliv.

Den svenske psykolog Tor Wennerberg formulerer det således:

*"Jeg tror, at udvidelsen af tilknytningsteorien til at omfatte de tidligere intersubjektive processer, som former barnets oplevelse af sig selv og andre, i yderste konsekvens forvandler den til netop en teori om kærlighed og om, hvad der sker med mennesker, når de ikke får kærlighed. Den opfattelse findes allerede, som vi har set, repræsenteret inden for tilknytningsforskningen, men ikke så tydeligt formuleret, som den kunne være. Bowlby (1979) var i og for sig omhyggelig med at pointere, at tilknytningssystemet involverer vores dybeste og stærkeste følelser, både kærlighed og had, og at tabet af en tilknytningsperson hos det lille barn fremkalder akut smertefulde følelsesoplevelser, som ligner voksnes sorgreaktioner i forbindelse med tabet af en elsket nærtstående" (Wennerberg 2011, s. 86).*

Forskning i tilknytningsmønstre hos både børn og voksne understreger betydningen af at opleve sig elsket og værdsat, da et sikkert tilknytningsmønster er udviklet og udvikler sig gennem samspilsmåder, som er domineret af kærlighed og sensitivitet for den anden.

Vi ved nu, at et sikkert tilknytningsmønster udvikles og udfoldes gennem et udviklingsstøttende samspil, som uddybes senere i kapitlet.

## **Neuroaffektiv udviklingspsykologi**

Hjernen blev frem til 1980'erne primært fremstillet som et biologisk organ med sin specifikke fysiologiske udvikling. Nu har neurobiologien påvist, at den menneskelige hjerne er indrettet til at blive formet af det miljø, den lever i (Hart 2011a, 2011b; Wennerberg 2011). Så hjernen skal også betragtes som et psykologisk organ. Forskning har vist, at hjernens neurale netværk udvikles på baggrund af barnets samspilserfaringer. Eksempelvis vil et barn, som tilbydes varierende og beroligende former for trøst, udvikle flere neurale netværk omkring trøst og selvberoligelse end et barn, som primært kun får tilbudt en sut. Hjernen er brugs- og samspilsbetinget, hvilket vil sige, at de neuroner, som aktiveres via oplevelser og samspil, danner synaptiske forbindelser, og ved gentagne oplevelser bliver det til mentale forbindelser, neurale netværk, som får betydning for, hvordan vi oplever, føler og mentaliserer livet, os selv og andre.

Barnets nervesystem og personlighed modnes gennem et utal af subtile afstemnings- og fejlafstemningsprocesser og glædesfyldte samvær, som udvikler og udfolder sig i barnets samspil med dets nære omsorgspersoner. Dette er kontaktmåder, som udvikler og former tilknytningens mikroøjeblikke. Omsorgspersonens kærlighed og sensitivitet i forhold til barnet er bestemmende for dets måde at agere på og skaber grundlag for samværsmåder, der for barnet har psykisk overlevelseshæder, og som livslangt er med til at forme menneskers personlighed. Med Harts formulering (2009, s. 34): "Langsomt udvikler tilstande sig til personlighedstræk." Og da barnets overlevelse og trivsel er dybt afhængig af omsorgspersoner, der varetager reguleringen af dets tilstande og behov, sætter de dybe og varige spor i hjernens udvikling.

Derfor bliver den kærlige relation og den udviklingsstøttende kontakt særlig betydningsfuld. Børne- og ungdomspsykiater Søren Hertz formulerer det således:

*"Når vi ved, at hjernen udvikler sig i kraft af det sociale samspil, så bliver det afgørende at få de psykologiske temaer i spil på måder, der fremmer lysten til socialt samspil. At spejle sig i andres bekymring, tvivl og afvisning – fremmer ikke lysten til at deltage i udviklende sociale samspil, tværtimod"* (Hertz 2010, s. 79).

Vi skal som professionelle omsorgspersoner kontinuerligt reflektere over, hvordan vi møder mennesker, som er afhængige af vores hjælp. Er det håbefuldt og glædesfyldt? Er det med kritik og irettesættelser? Eller er det ignorering og ligegyldighed? Og vi skal være fagligt nysgerrige på at undersøge kvaliteten af barnets relationelle miljø, og om der i det hele taget findes et udviklingsstøttende miljø omkring barnet? I casen med Tine er hun truet af mangel på kontakt og Theo er truet som følge af en udskældende kontakt; kontaktmåder som afvikler fremfor udvikler!

## **Intersubjektivitet og kontakt er den psykologiske ilt**

Intersubjektivitet handler om samspilsmåder, kontaktførm og mødeøjeblikke og er vitale omdrejningspunkter i mødet med mennesker generelt og ikke mindst for børn, som er dybt afhængige af andres omsorg. Viser vi forståelse for og anerkendelse af barnets udtryksformer og fremtrædelsesmåder, og kan vi respektere og anerkende barnets ret til at være sig selv som sig selv og være aktiv i egne livs- og udfoldelsesprocesser? Og hvordan viser vi forståelse og anerkendelse? Videooptagelser af kontakt og mødeøjeblikke er et

genuint redskab til at observere og analysere kvaliteten af det intersubjektive rum og følgelig blive klogere på, om vi som professionelle omsorgspersoner primært er udviklingsstøttende (kærlighedsberigende) eller udviklingstruende (kærlighedsbegrigende) i kontakten.

Det er tankevækkende, at kontaktbegrebet er så lidt udfoldet, som det er. Mange teorier og metoder handler om relationer og relationsdannelser, men har ikke beskæftiget sig synderlig meget med, hvordan relationer udvikles. Der er kun en vej, og det er gennem kontakten. Uden kontakt, ingen forbindelse og dermed heller ikke muligheden for at udvikle relationer.

Vi må kvalificere vores observationer af og viden om kvalitativ god kontakt og samspil. Det er som sagt relativt enkelt, da vi i dag ved hjælp af videooptagelser af samspil har fået oplagte muligheder for netop at indfange, analysere og vurdere på en specifik relations udviklingsstøttende indhold.

Vi har nu via hjerneforskningen fået dokumenteret kontaktens dominante betydning for al menneskelig udvikling og trivsel, og nu anbefales kærlige relationer som den mest effektive og virksomme behandling af børn, der er traumatiserede, omsorgssvigtede og i mistrivsel. Det vil sige, at **nu** bør det være normen, at den professionelle *går ud over*, hvad man kunne forvente, og tilbyder børn, der mistrives: En tryk tilknytningsrelation, støtte til at regulere, dele og italesætte følelser og møder dem med optimisme og håb. Her er fundamentet til for alvor at bryde med negativ social arv og styrke resiliens hos børn, der lever i udsathed.

Den føromtalt anerkendte børnepsykiater og forsker i omsorgssvigt Bruce Perry argumenterer for, at den mest effektive terapi er kærlighed mellem mennesker, og han anbefaler – både i det forebyggende og behandlende arbejde – at vi begynder at bruge den kærlige kontakt som en helende og lindrende kraft i udsatte børns liv. Fonagy-gruppen, som forsker i hjerne og tilknytning, bekræfter antagelsen om kærlighedens betydning for både den sunde udvikling og som en terapeutisk grundindstilling. De formulerer det således (Allen, Fonagy og Bateman, 2010, s. 115): ”Pædagogik kræver kort sagt en menneskekærlig spædbarnsorienteret omsorgsperson”<sup>[5]</sup> – omsorgs- og kontaktformer, som udvikler en kærlig tilknytningsrelation, en sund hjerne og et menneske i trivsel.

## **Hvad definerer en udviklingsstøttende kontakt?**

Marte Meo<sup>[6]</sup> er en kontakt- og samspilsmetode, som grundet systematisk brug af videooptagelser af samspil tilbyder suveræne redskaber til at observere, analysere og vurdere kvaliteten af den kontakt, barnet/brugeren tilbydes. Vi får i detaljen vægtige informationer om måden, vi er sammen på, og dermed et mikroanalytisk indblik i børns vigtigste udviklingsrum, nemlig samspilsrummet.

Metoden er udviklet på baggrund af mikroanalytiske studier af samspillet i det velfungerende forældre-spædbarn-samspil. Med bogen *The first relationship – Infant and mother* (1977) dokumenterede spædbarnsforskeren Daniel Stern, at voksne og større børn kommunikerer med spædbarnet på en særlig udviklingsstøttende måde af Stern

kaldet ”spædbarnsdikteret adfærd”. Det vil sige, at forældrene behandler og taler med barnet på en måde, som er domineret af ligeværdighed, gensidighed og kærlig bekræftelse. Vi ved nu, at denne samspilsmåde generelt fremmer sund udvikling og trivsel (Allen m.fl. 2010 Perry og Szalavitz 2011).

Marte Meo metodens grundlægger, Maria Aarts, har operationaliseret denne særlige kommunikationsform, så den gennem videooptagelser af samspil kan observeres, konkretiseres og analyseres. I Marte Meo-regi kaldes det for et udviklingsstøttende samspil, som kan associeres til det anerkendende samspil. Metoden er specifikt udviklet til anvendelse af videooptagelser som observationsredskab og analysegrundlag af kontakt, hvor kontakten skal matche det enkeltes barn behov for udviklingsstøtte. Marte Meo-metodens fokusområde er primært at optimere barnets udviklings- og trivselsprocesser.

Gennem videooptagelser af samspil er det muligt at observere og analysere omsorgspersonens udviklingsstøttende kontakt-principper mikroanalytisk. Det vil sige, at vi minutiøst kan se omsorgspersonens reaktion på barnets initiativer, og hvordan omsorgspersonen guider barnet mod mestring. Vi kan med andre ord gennem Marte Meo-principperne og deres implementering i praksis nærmest kvalitetssikre kontakten. Når vi nu ved, at kontakt og samspil former både hjerne, tilknytning og sund trivsel, burde vi indføre en "sund kontakt-garanti"; en garanti, som vil inkludere trivsel og ekskludere/reducere mistrivsel. Der er mange sundhedsfremmende og samfundsøkonomiske gevinster ved, at vi i langt større udstrækning prioriterer kontaktens betydning for mennesker uanset alder, køn og diagnose. Og det er tankevækkende, at kontakt og samspilsmåder ikke i langt højere grad indgår som et vitalt omsorgs- og udviklingskriterium i eksempelvis Dagtilbudsloven.

Videooptagelser af samspil mellem velfungerende forældre og spædbarn viser et dominerende samspilsmønster, hvor forældrene *følger og benævner barnets initiativ og positivt bekræfter* barnet. Forældrene *benævner egne initiativer* og fordyber sig i *turtagning* omkring imitative samspil. Og endelig sørger forældrene for en *afstemt følelsesmæssig atmosfære og strukturerer opgaven* på en måde, så det giver kærlig mening for barnet.

Marte Meo principperne kan således karakteriseres som både en samspilsmetode til at forebygge og udvikle sunde hjerner og kærlige relationer, og som en behandlingsmetode i forhold til traumatiserede og omsorgssvigtede børn. Principperne hedder følgende:

- Følge barnets initiativ
- Følge ved at benævne barnets initiativ
- Positiv bekræfte
- Turtagning
- Struktur:
- Matche udviklingsniveau
- Benævne hvad der skal ske
- Benævne hvad barnet skal
- Benævne egne initiativer
- Fordeling af kontakt og opgave

- Tydelig start og slut toner
- Skabe en tryk og optimistisk stemning.

Afslutningsvis skal Tine og Theo under en kærlig behandling. Tine skal følges og benævnes af en professionel, som gerne vil lære hende bedre at kende. På den måde bliver Tine vitaliseret, og hun oplever sig betydningsfuld, som uundgåeligt vil styrke hendes selvværd, socialitet og jeg-sprog. Når Tine gennem gentagne forandrede kontaktoplevelser udvikler sin trivsel, kan det b.l.a. forklares ved forandringer i hjernen, da hun udvikler nye neurale netværk og hermed nye forventninger om at blive tilbudt en udviklingsstøttende kontakt. Det bliver en "win-win" relation for både Tine og den professionelle og generaliserede forventninger om at blive mødt positiv og kærligt.

Theo skal have hjælp til at lære sig selv bedre at kende og udvikle sit sprog, så han begynder at tale med munden fremfor med kroppen og tænderne. Han skal gennem affektive afstemninger og ord for følelser gradvis lære at regulere og italesætte sine følelser. Det vil udvikle hans tryk og reducere hans aggressive adfærd. Desuden skal dagplejen matche børnenes udviklingsniveau, som i Theos situation er over niveau. Små børn kan og skal ikke sidde stille og vente på deres tur; de skal tilbydes deres tøj, så de selv kan eksperimentere eller en kasse med bøger, der kan studeres. Endelig skal Theo positiv bekræftes, når han gør og udtrykker noget, som han gerne må gøre mere af. Det er et kraftigt adfældsregulerende middel, da børn gerne vil lykkes med at mestre. Menneskets grundlæggende natur er mestringssøgende, hvilket klodens beskaffenhed på godt og ondt kan bevidne!!

## Litteratur

Allen, J.G.; Batemann, A.W. & Fonagy, P. (2010). *Mentalisering i klinisk praksis*. Hans Reitzels Forlag.

Bernt, I. (2003). En etologisk tilgang til personlighedsudviklingen: Bowlby – Ainsworths tilknytningsteori. I: *Psyke og Logos* 2, s.485-528.

Broberg, A., Almquist, K. & Tjus, T. (2005): *Klinisk Børnepsykologi. Udvikling på afveje*. Hans Reitzels Forlag.

Broberg, A., Granquist, P., Ivarsson, T. & Mothander, P. R. (2008): *Tilknytningsteori. Betydningen af nære følelsesmæssige relationer*. Hans Reitzels Forlag.

Broberg, A., Mothander, P. R., Granqvist, P. & Ivarsson, T. (2010): *Tilknytningsteoriens anvendelse i forskning og klinisk arbejde*. Hans Reitzels Forlag.

Hagelquist, J. Ø. (2012): *Mentalisering i mødet med udsatte børn*. Hans Reitzels Forlag.

- Hart, S. (2009): *Den følsomme hjerne*. Hans Reitzels Forlag.
- Hart, S. (red.) (2011a). *Neuroaffektiv psykoterapi med børn*. Hans Reitzels Forlag.
- Hart, S.(red.) (2011b). *Neuroaffektiv psykoterapi med voksne*. Hans Reitzels Forlag.
- Hertz, S. (2010): There`s a crack in everything, that`s how the light gets in. I: Brinkmann, S. (red.) *Det diagnosticerede liv. Sygdom uden grænser*. Klim.
- Høyer, M. & Stenstrup, C. (2010): Mønsterbrydning i et tilknytningsteoretisk perspektiv. I Sørensen, J. B. (red.). *Mønsterbrud i Opbrud*. Dafolo.
- Jørgensen, C. R. (2012): *Danmark på briksen*. Hans Reitzels Forlag.
- Lorentzen, P. (2006): *Slik som man ser nogen*. Universitetsforlaget.
- Perry, D. P. & Szalavitz, M. (2011): *Drengen der voksede op som hund. Hvad vi kan lære af traumatiserede børn om tilknytning, tab og heling*. Hans Reitzels Forlag.
- Ploug, N. (2005): *Social arv sammenfatning*. Socialforskningsinstituttet.
- Schwartz, R. & Hart, S. (red.) (2013). *Barnet og dets relationelle miljø. Om tilknytningsbaseret undersøgelsesmetodik*. Hans Reitzels Forlag.
- Sigsgaard, E. (2014): *Om børn og unges NEJ*. Tiderne Skifter.
- Sommer, D. (2010): *Børn i senmoderniteten. Barndomspsykologiske perspektiver*. Hans Reitzels Forlag.
- Stern, D. (1977): *The first relationship: Infant and mother*. Harvard University Press.
- Stern, D. (2000): *Spædbarnets interpersonelle verden*. Hans Reitzels Forlag.
- Stern, D. (2004): *Det nuværende øjeblik*. Hans Reitzels Forlag.
- Sørensen, J. B.(2002): *Marte Meo metodens teori og praksis*. Systime Academic.
- Sørensen, J. B. (2007): *Støt mestring – bryd mønstre*. Dafolo Forlag.
- Sørensen, J. B. (red.) (2010): *Mønsterbrud i Opbrud*. Dafolo Forlag.
- Sørensen, J. B. (2013): *Dig, mig og OS – observation og analyse af kontakt og relationer*. Dafolo.
- Wennerberg, T. (2011): *Vi er vores relationer om tilknytning, traumer og dissociation*. Dansk Psykologisk Forlag.

[1] Betegnes af Daniel Stern som en levet episode (2004).

[2] Jeg har udviklet en Trivselslineal til analyse af barnets socioemotionelle kompetencer ; findes i "Mønsterbrud i Opbrud" (2010) "Dig, mig og OS" (Sørensen 2013).

[3] Det er et alvorligt traume ikke at blive tilbudt en sund og tryghedsfremmende tilknytningsrelation.

[4] Gunstige eller "gode nok" tilknytningsrelationer vil sige, at hverdagens kontaktmåder og samspilsmåder er domineret af udviklingsstøttende samspil.

[5] Marte Meo-principperne er operationaliseret ud fra Sterns (1977) begreb "spædbarnsdikteret adfærd", som dokumenterer, hvad en menneskekærlig spædbarnsdikteret omsorgsmåde består af.

[6] Se litteraturlisten for yderligere informationer om metoden.