

TIDEN LÄKER INTE ALLA SÅR

- om sagor och berättelser som möjlighet i mötet med utsatta barn

Vuxna måste hjälpas åt att bryta tystnaden, att "lyfta på locket". Om man inte får prata om det, är det som om det inte har hänt. Och det man inte får prata om, låter sig heller inte begravas.



Barn upplever ständigt saker som ska bearbetas och läggas på plats i deras inre rum. För de flesta är detta ganska oproblematiskt. Det blir helt enkelt en del av deras erfarenheter, som de kan lägga bakom sig och ha nytta av i framtiden.

Dock finns det händelser som inte är av denna sort, händelser som barn kan behöva stöd av från omgivningen, för att kunna bearbeta. Det kan vara; att någon nära har avlidit, en stor naturkatastrof typ flodvågskatastrofen 2004, traumatiska händelser som omgivningen har kännedom om.

Men, det finns traumatiska händelser som omgivningen oftast inte har vetskap om; att ett barn utsätts för sexuella övergrepp, fysiskt och/eller psykiskt misshandlas genom att se pappa slå mamma. I augusti 2004 skrev Barnombudsmannen i en krönika, att så många som vart tionde barn i Sverige upplever våld i familjen.

Oavsett om det handlar om synliga eller osynliga traumatiska händelser visar forskningen att traumatiska händelser inte "glöms bort". Det är därför den vuxnes allra viktigaste uppgift är att våga tala om och att ta emot vad barn berättar. Kort sagt – visa på att barnet aldrig är ensamt, att det alltid finns någon att vända sig till, någon som lyssnar, som förstår och som tror på vad barnet berättar.

Men hur pratar man med barn och ungdomar? Lyssnar vi på vad de egentligen säger? Vågar vi lyssna på det mest otänkbara? Hur eller ska man ställa frågor? Hur mycket ska ett barn berätta? Läs mer nedan om detta och om att använda sagan som ett verktyg för att ge barn tillfälle att prata.

Denna text har sitt ursprung i mina erfarenheter inom Kvinnojouren, men även från andra författares verk, se referenslistan. Min bakgrund gör att textens fokus ofta hamnar på att möta barn, som varit med om händelser, som för omgivningen är osynliga, t.ex. att se pappa slå mamma, att själv bli slagen hemma och/eller bli utsatt för sexuella övergrepp. Men jag är övertygad om att texten likaväl går att applicera på de händelser jag nämnde tidigare, de som är synliga.

Barn reagerar olika

Barn reagerar olika och det kan ta olika lång tid innan man riktigt förstår att något har hänt. Hur barnet reagerar hänger samman med flera olika faktorer och i vilken utvecklingsfas barnet befinner sig.

Barn tar till olika psykiska försvar för att stå ut med sin ångest och skräck. De förnekar, projicerar eller isolerar sina känslor. Dissociation är ett annat försvar som innebär att man "kopplar" bort outhärdliga händelser. Genom att reducera händelsen kan barnet bearbeta ångesten i portioner. När det börjat bli lättare för barnet att hantera tankar och känslor som är förknippade med traumat, har läkeprocessen börjat.

Barns känslor inför det inträffade är lika starka som de vuxnas, men deras erfarenheter och kunskaper är mer begränsade. Det innebär att de har mycket svårare att tolka och förstå det som händer omkring dem. Det är därför beklagligt att vuxna inte vågar prata med barnet om vad som hänt, att t.ex. pappa har slagit mamma, eftersom barn nästan alltid vet vad som hänt.

Även om en vuxen kan ha sina aningar om att något är "fel", är det ofta svårt att nå barns känslor. Det finns barn som tydligt visar sina känslor och kanske är det dem som uppfattas som besvärliga? Då är det inte så ovanligt att de får hjälp av tillkallade experter. Och det finns barn som behåller sina känslor inom sig. Dessa barn märks förstås inte alls på samma sätt.

För båda grupperna är det dock möjligt att man kan sätta igång deras läkeprocess genom att läsa en saga, en berättelse som de kan identifiera sig med.

Berättelser om traumatiska händelser är inte till för att ge barnet svar på alla sina frågor, utan snarare är syftet att erbjuda barnet stöd i att formulera sina egna frågor. Att skänka hopp är kanske den viktigaste uppgiften vi vuxna har när vi möter utsatta barn - det är också en berättelses viktigaste uppgift.

Om sagor

Sedan urminnes tider har erfarenheter om onda och goda krafter förmedlats i symbolisk form och överlevt genom att man berättat myter, sägner och sagor vidare från generation till generation.

I de flesta barns uppväxt förekommer det att de får höra sagor berättas. Sagornas gemensamma teman är att det finns en dunkel, skrämmande kraft i bakgrunden, att den svage klarar sig genom list och rådighet och får sin belöning eller att den stora, hotande katastrofen till slut kan vändas till något gott. Men det är först när barnet hört en saga till slut och då försäkrat sig att den slutar lyckligt som barnet på allvar kan ta den till sig och ladda den känslomässigt. Få sagor har ett rent tragiskt slut, men det finns några. För dagens barn gör *Bröderna Lejonhjärta* oftast ett outplånligt intryck. Det är en saga som starkt och påtagligt tar upp frågan om döden i ett barns fantasiliv.

Med sagornas hjälp kan vi vuxna introducera de stora och svåra livsfrågorna till barn. Sagan möter barnen i deras upplevelser av världen och stämmer med deras sätt att tänka. Sagan ger deras känslor ett uttryck. Genom att identifiera sig med en sagofigur som är med om något farligt eller upplever något hot kan barn ta till sig sagans handling och budskap. Eftersom mötet med känslorna sker metaforiskt, kan de själva välja hur mycket de orkar ta till sig. Blir känslorna allt för hotfulla kan man distansera sig och trösta sig med att händelserna i sagan inte är verkliga. Framför allt är det viktigt att sagan förmedlar tröst och hopp genom att sluta lyckligt. Den erbjuder även vägledning i hur man kan handskas med olika konflikter och svårigheter.

Sagan är en plats som ligger leken nära – ett område dit vuxna och barn tillsammans beger sig - en plats där "allt möjligt" kan hända. Platsen är då samtidigt sagoberättarens trygga knä men också vad Bruno Bettelheim kallar "Sagens förtrollade värld". I nutidens hem finns även tillfälle till en mer färdigförpackad sagoberättelse via TV och video.

Till skillnad från leken som ju barnet själv styr, har sagan en fastlagd handling med ett tydlig början och ett tydligt slut. Detta, plus det faktum att dramat utspelar sig på en symbolisk scen, är sagans styrka. Tanken är att barnet ska ges möjlighet till identifikation med huvudpersonen och "bäras" genom händelsen av denne, för att till sist hamna i ett hoppfullt slut. På så sätt ges den laddade konflikten, en begränsning och ram, något som innebär trygghet för barnet.

Barnet kan via sagan också hitta ord för sin egen situation och i bästa fall gå in i en bearbetande process. I dialog med den vuxne kan barnet vädra tankar och fantasier kring de problem huvudpersonen ställs inför. Dessa sammanfaller mer eller mindre med barnets egna. På så sätt ökar möjligheternas att *välja om*, och *vad*, barnet *vill berätta*.

Vilka slags sagor kan man läsa?

Symboler har alltid en personlig innebörd för människan. Men det finns flera dimensioner av symbolen och en del har en mer generell innebörd. Detta möjliggör en strategisk användning av symboler, en mer riktad sagoläsning.

Ibland fungerar sagan enbart som en verklighetsflykt, men tillsammans med ytterligare några ingredienser kan sagan bli konstruktiv och också bli direkt terapeutisk. När det gäller riktad sagoläsning, dvs. att man medvetet läser en saga som innehåller symboler som överensstämmer med en traumatisk händelse, är erfarenheten den att risken är liten att sätta igång något som man inte har kompetens att ta hand om.

Det fina med sagan är just att den erbjuder barn en chans att själva ta till sig, det ur berättelsen som motsvarar de behov de har just då. Därför är det mycket viktigt att den vuxne aldrig tolkar symboliken i sagan, eller på något annat sätt drar paralleller mellan det som utspelas i sagan och barnets egen situation. Barnets ska själv ha möjlighet att välja eller välja bort vissa aspekter.

Fantasin är en av barnens starkaste resurser när de ska lära sig handskas med olika känslor och upplevelser. Den tar hand om och bearbetar svårbegripliga eller skrämmande verkligheter. Men ibland kan det hotfulla ta överhanden. Därför behöver de ständigt få bekräftelse på det godas seger över det onda, såväl på fantasiplanet som genom verkliga erfarenheter.

Om man själv skriver en saga till ett barn, bör man inte framställa symboliken på ett alltför snävt, för barnet alltför personligt och påträngande sätt. De klassiska sago-symbolerna ger mycket utrymme för vars och ens personliga tolkning. Samtidigt förmedlar de en innebörd av universellt återkommande mänskliga fenomen. Mer om att själv "bygga" en saga hittar du i *Sagens läkande kraft*, kap 5, se referenslistan.

Kan alla lyssna?

Alla barn kan genom en saga/berättelse få tillfälle att bekräfta vad de varit med om, även de tysta pojkarna och flickorna, de som inte pockar på uppmärksamhet.

En vanlig förekommande fördom, som fortfarande finns på många håll, är att man inte ska väcka den björn som sover, dvs. att man inte ska påminna barnen om otäckta händelser. De som arbetar med utsatta barn, vet att björnen aldrig sover!...

Om barn inte själva upplevt temat i boken hittar de andra saker att hänga upp sin uppmärksamhet på, som i boken *"Resan till landet Själklarhet"* som handlar om kvinno- och barnmisshandel ur ett barnsperspektiv. Barn som inte lever med en pappa som slår mamma funderar mer kring begreppet livsrum och oftast ser de inte heller de "onda ögonen" som finns i vissa av bilderna.

Barns värld är inte någon sorts begränsad version av vuxenvärlden. Den är bara annorlunda beskaffad. I många sätt är den magisk och inrymmer fantasier som kan ha en sådan styrka att barnen uppfattar dem som påtagligare och närmare än vuxenvärldens skeenden. Och hur de än skyddas från vetskapen om tragiska eller hemska händelser har de ändå i sin fantasi kännedom om ondskefullhet, trollkarlar, blodtörstiga häxor, farliga tigrar ... I själva verket är det ofta så att ju mindre barn får veta om något hemskt som har hänt, t.ex. en anhörigs död, desto mer blir de hänvisade till fantasin. Och i fantasin kan dessa aningar växa med förödande krafter.

Man kan fråga sig om huvudpersonens könstillhörighet spelar någon roll för möjligheten att ta till sig berättelsen? Förmodligen inte, om ett barn kan identifiera sig med huvudpersonens dilemma och "läsa in" sin egen situation i berättelsen och om berättelsen är viktig för barnet så är det nog viktigare, än att vara av samma kön som huvudpersonen.

Att prata om det omöjliga

I *"Den lilla Drakflickan"*, en bok som handlar om sexuella övergrepp, frågar sig författaren Michael Lundgren: Hur talar man med ett barn om det omöjliga? Hur kan man inleda en dialog kring ett ämne som barnet kanske inte har ord för? Kan man vänta sig att barnet ska våga prata om något som hotar att splittra hela dess grund i tillvaron – nämligen familjen?

En given förutsättning för att berättelsen ska fungera är att det finns en relation präglad av trygghet och tillit mellan den vuxne och barnet. Det är upp till den vuxne att bedöma om och när boken kan vara till hjälp. Man kan till exempel tänka sig att berättelsen ingår i en serie sagostunder, där man också läser mindre styrande och riktade sagor. Viktigt i sammanhanget är barnets möjlighet att återvända till berättelserna och lyssna till dem om och om igen. Det är dessutom bra om man kan återkomma till samma "sagorum". Sagorummet ska vara bekvämt inrett, så att barnet kan lyssna i en vilande ställning.

Den folksagoliknande början "Det var en gång..." talar om för barnet att "det inte är på riktigt". Tidlösheten och den geografiska obundenheten gör det relativt "ofarligt" att investera känslor som annars är hårt kontrollerade eller förnekade. Sagostunden kan beskrivas som om man för en stund reser iväg tillsammans, till världar där allt kan hända. Världar som är främmande med ändå på något sätt bekanta. På en resa

tillsammans med den vuxne som navigerar farkosten, kan barnet, med viss tillförsikt, möta sina drakar och häxor.

Det är viktigt att man som vuxen är uppmärksam på barnens signaler när man berättar eller läser sagor, att man är "tillgänglig" i sagostunden och efteråt. Barnen behöver känna ett engagemang från den vuxne. Det blir den vuxnes uppgift att underlätta för barnet att se sin egen roll som *drabbad* och bringa reda i dess inre förvirring, kort sagt, *hjälpa* barnet att inleda sin läkeprocess. För att barnet ska klara detta behövs det mycket stöd. Möjligheten för oss vuxna att ge detta stöd, ligger till stor del i att vi hittar ett sätt att kommunicera och att vi orkar lyssna utan att avvisa.

Att våga gå till någon utanför familjen ställer stora krav på barnet. Utgå alltid från att det är första gången barnet talar med en vuxen om den traumatiska händelsen. Se berättelsen som ett förtroende och behandla den därefter. Man får aldrig bortse från den ambivalens som barnet kan känna; att både älska och hata, lita på och känna misstro. Ambivalensen kompliceras ytterligare av att barn i allra högsta grad är benägna att ta känslomässigt ansvar för det som sker omkring dem. Barnets upplevelse av att vara delaktig, eller kanske helt bära hela skulden för det som händer, gör förstås att det är svårare att tala om det.

En viktig markering i mötet med ett drabbat barn blir att visa på gränser, du och jag, barn och vuxen osv. Det är viktigt att förmedla att det är den vuxne som har makten, inte barnet, därför kan barnet aldrig ställas till svars för fel och misstag som den vuxne gör eller har gjort.

Den vuxnes sätt att svara, kan vara avgörande för om barnet vill fortsätta samtala eller inte. Om man tar sig tid att lyssna, utan att förfasas över det berättade väcks barnets förtroende för sin förmåga att tala med vuxna. Detta gör man genom att sitta bredvid barnet och ägna barnet hela sin uppmärksamhet.

Det är viktigt att man anpassar språket efter ålder, till exempel använda korta meningar och enkla ord. Är barnet tveksamt och spänt blir talet ofta osammanhängande och blockerat. Då kan man säga till barnet: "Det där förstår jag inte – vill du vara snäll och berätta det en gång till." På samma sätt kan man fråga om barnet förstår när man berättar och förklarar. Ett bra sätt är, att göra sammanfattningar av vad man hört barnet säga och fråga om det stämmer med vad barnet ville tala om. Det hjälper barnet att strukturera och få sammanhang. Svara på barnets frågor – de är ofta väldigt konkreta. Om man inte vet svaret, så säger man det.

Några exempel på hur man uppmuntrar barn att prata är att nicka och genom att säga "Mm"?, "Verkligen", "Fortsätt – jag lyssnar", "Så, kan det vara...", "Vill du tala om för mig hur..." "Kan du beskriva hur..." eller "Det kanske finns mera som du vill berätta?" På så sätt kan man förmedla att man tror att barnet själv vet och är kompetent att svara när det vill. Märker man att barnet har missuppfattat en sak, förklara så att missförståndet rättas till.

Det bör finnas tillgång till färger och papper som barnet uppmuntras att använda. Inte sällan är det via bildskapande i samband med sagoläsning som de mindre barnen kommunicerar, både inom sig själv och med omvärlden.

Om berättelsen har många illustrationer främjas inte barnets egen bildfantasi på samma sätt, som en berättelse utan illustrationer, men kan ändå ge barnet en inspiration till egna kreativa bilder. Dock, man ska inte förringa sagornas färdiga bilder, de ger barn möjlighet att "vila" från egna bilder som kan vara väl så påträngande.

Man kan tillsammans med barnet fantisera om olika alternativa händelseförlopp i sagan. Kanske tycker barnet inte att slutet är bra, då kan man uppmuntra barnet att skapa ett nytt slut. Om barnet tycker att någon beter sig konstigt, kan de skapa en ny personlighet för just den rollen. Den ursprungliga berättelsen blir på så sätt ett råmaterial, utifrån vilket man "leker" sig fram till en delvis ny berättelse. Den kommer barnet att skapa utifrån önskebilder och/eller med smärtsamma erfarenheter som underlag.

Du är inte ensam

Det är som jag skrivit ovan, en viktig uppgift vi vuxna har, att våga ta emot en berättelse från ett utsatt barn. Ibland är berättelsen helt otrolig och verklighetsfrämmande och man kan behöva prata med andra vuxna om de egna reaktionerna. Och man behöver veta att man inte är ensam. Man kan förbereda sig genom att ta reda vad det finns för stöd i sin närhet och vart man skall vända sig för att ge det utsatta barnet ytterligare stöd.

Du hittar några nationella stödorganisationer bland litteraturen i referenslistan resp. boktipsen.

"Det är viktigt att lyssna och vara rak. Man måste låta barn prata och visa att man kan ta emot det som sägs. Det är viktigt att hjälpa till att bryta hemlighetsmakeriet och ge barn ord på det som hänt"

Kerstin Kristensen

Publicerad i På tal om böcker – om bokprat och boksamtal i skola och bibliotek, sid 104, BTJ Förlag (2005)