

## INTERVIEW Med Tove Mejdahl om SE-metoden.

### KAN ADOPTEREDE BØRNS TRAUMER BEHANDLES PÅ EN NÆNSOM MÅDE? JA!!

Læs om hvordan 3 årige Anna fik hjælp til at bearbejde hendes forladtheds-traume via SE-metoden (somatisk experiencing).

Jeg tog til Gundsømagle en smuk solskinsdag, for at interviewe cand.pæd. psyk. Tove Mejdahl om SE-metoden, som jeg havde hørt kunne behandle traumer og chok. Jeg havde læst bogen "Væk Tigreren" af Peter Levine, og syntes at metoden lød spændende og glædede mig til at møde Tove Mejdahl som er en af de første, der er uddannet SE-practioner i Danmark år 2003. Jeg glædede mig til at høre mere konkret om metoden, og ikke mindst om den ville være velegnet til at hjælpe adopterede børn med deres traumer.

#### "SOMATIC EXPERIENCING".

SE-metoden står for Somatic Experiencing eller somatisk oplevelse, det vil sige kroppens oplevelse. Hvis jeg med få ord skal beskrive denne metode, så er et af SE-metodens slogans, at "traumet ikke sidder i oplevelsen, men i nervesystemet". Traumer sætter sig ifølge denne metode i kroppen.

SE-metoden er en krops-baseret terapi til behandling af traumer og chok, der er udviklet gennem de sidste 30 år af den amerikanske psykolog og biolog Peter Levine. Metoden er beskrevet i bogen "Væk tigreren". Peter Levine har hentet stor inspiration til sin terapi ved at studere, hvordan dyr undgår at blive traumatiseret af livstruende oplevelser – f.eks. en antilopes flugt fra en sulten løve!

Generelt traumatiseres dyr ikke, selvom de udsættes for livstruende oplevelser, hvordan dette undgås og hvorfor de fleste mennesker i løbet af deres liv bliver traumatiseret af den ene eller anden grund, det er nogle af de spørgsmål Peter Levine har studeret.

Når dyr udsættes for livsfare vil de instinktivt reagere enten ved flugt, kamp eller frys (når et byttedyr f.eks. "spiller død", kan det være at rovdyret vil lade det ligge, og dermed overleve). Mennesker har det samme instinktive beredskab som dyrene, men hvor dyrene kan ryste den overvældende overlevelsesenergi af sig, når faren er ovre, er det vanskelige for mennesker at tillade kroppen at aflade den overlevelsesenergi, der bygger sig op, når man er i en potentielt livstruende situation.

Peter Levine mener, at årsagen til, at traumer opstår, er når vi instinktivt lægger os "døde" eller fastfryses i en faretruende situation, i stedet for at kunne flygte eller kæmpe.

Når et spædbarn f.eks. forlades af sine forældre, som mange adopterede børn har oplevet, er barnet af naturlige grunde, hverken i stand til at flygte eller kæmpe, i stedet reagere barnet instinktivt ved at lægge sig følelsesmæssig "død" for at overleve psykisk her og nu. Denne fastfrysning eller stivnereaktion er ikke et bevidst "valg" fra barnets side, ifølge Levine kan vi ikke selv vælge vores

overlevelsesreaktion, det foregår instinktivt - udenom vores tænkende del af hjernen. Og når det drejer sig om tidlige traumer, som de fleste adoptivbørn må formodes at have, vil specielt fryse/stivne-reaktionen ofte være det instinktive "førstevalg" i faretruende situationer, fordi traumatiseringen skete, før det lille barn kunne kæmpe eller flygte. Hvis et barn er tidlig traumatiseret, skal det altså have koblet en kamp eller flugt-reaktion på sin traumatiske historie, før der kan ske en heling. Nedenstående solstrålehistorie beskriver hvordan et barn, der er tidlig traumatiseret, får hjælp til dette.

### **EN SOLSTRÅLEHISTORIE.**

For at anskueliggøre SE-metoden for mig, fortæller Tove Mejdahl en solstrålehistorie fra det virkelige liv. Historien handler om en lille pige på 3 år, som jeg kalder Anna, der er adopteret fra Etiopien, og som har været i holdingterapi hos Bent Claësson i et år. Efter et ellers vellykket år i holdingterapi, er Anna imidlertid stadig bange for at falde i søvn om aftenen og hun har svært ved at fungere sammen med de andre børn i dagplejen. I et forsøg på at komme dette problem til livs, besluttede Anna's forældre og Bent Claësson (holdingterapeut), at de ville forsøge at udbygge terapien med SE-metoden. Tove Mejdahl blev kontaktet og hun var med på ideen. Tove Mejdahl var derfor med de næste to gange Anna var ude hos holdingterapeuten, hvor forløbet blev optaget på video. Tove Mejdahl viste mig videoen for, at jeg kunne se et helt konkret eksempel på hvordan SE-metoden blev anvendt:

I Annas officielle papirer stod der, at Anna var blevet fundet under et træ, tæt på en vej; her havde hendes biologiske forældre forladt hende som ganske spæd. En historie familien havde arbejdet med under holdingterapien. Tove Mejdahl besluttede, at hun ville tage fat i den oplevelse og gennemgå den i detaljer med Anna, så hun kunne afslutte hendes forladtheds-traume.

Den måde Annas traume blev "bearbejdet" på, var via leg. Anna blev spurgt, om hun ville være med til at lege en leg og det ville hun gerne. Hun skulle lege, at hun var en lille baby og at hun nu lå under et træ og sov, så skulle hun vågne op og løbe hen til sin mor. Anna behøvede ikke længere at blive liggende passivt ude af stand til at gøre andet, end at være rædselsslagen og fastfrosset i angst.

Anna var med på ideen og lagde sig straks ned på ryggen under stuebirken, som en lille baby i "frøstilling". Så sagde Tove, at hun skulle vågne op og løbe hen til hendes mor, som nu kunne repræsentere trygheden og sikkerheden. De næste ti minutter gentog Anna legen mange gange, og det var utroligt at observere (på videoen), hvordan legen ændrede sig lige så stille undervejs. Efter at Anna havde gentaget legen et par gange, lå hun ikke længere som en helt lille baby under stuebirken, men kropsligt som et større barn, med strakte ben i stedet for spædbarnets frø- arme og ben (ud til siden). Og Anna, blev efterhånden så tryk ved legen, at hun ikke længere valgte den hurtigste og lige vej hen til moderen favn, men snurrede undervejs en tur rundt om sig selv, og senere igen løb hun en decideret omvej, inden hun løb hen til hendes mor sikre favn. Efter at have gentaget legen rigtig mange gange, var det tydeligt at se, at Anna syntes, at hun havde fået nok, legen var slut og hun virkede lykkelig og lettet, ja nærmest helt ør og høj af glæde.

Det var meget smukt og bevægende at se Anna bearbejde hendes traume på video'en. Da Anna som spæd blev forladt sovende under træet, vågnede hun skrækslagen op og oplevede, at hun intet kunne gøre ved hendes "livstruende situation". Hun kunne hverken flygte eller kæmpe sig ud af hendes forladtheds-situation. Hun var helt og totalt prisgivet omgivelsernes nåde. Da oplevelsen blev

gentaget i terapien, men nu som 3 årig og nu med en bunke ressourcer i baghånden ("løbeben", moderen og Tove Mejdahl), kunne hun koble en meget vigtig pointe på hendes traumatiske oplevelse – hun kunne nu flygte hen til en sikker favn, hun kunne handle og redde sig selv. Der kom en ny og vigtig afslutning på hendes historie/traume, en afslutning hun kunne leve med.

Tove Mejdahl fortæller afslutningsvis, at Annas problemer med at falde i søvn om aftenen forsvandt, og at hun også fik det meget bedre i hendes dagpleje.

Denne oplevelse illustrerer meget fint, at da Anna får koblet flugt-mekanismen på hendes historie, så heles hendes "fast-frysningstraume". Det er fantastisk, smukt og en smule uforståeligt, at vi hver især rummer evnen til at hele traumer, hvis vi vel at mærke får lov til at færdiggøre flugten eller kampen med lidt hjælp, som Anna fik.

Som mor til to piger, der også er adopteret, kunne jeg ikke lade være med at tænke, at mange af vores børn formentlig har lignende eller andre traumatiske oplevelser i bagagen, som de kunne have gavn af, at få bearbejdet på denne nænsomme måde.

Skrevet af Tina Krogh.

#### Litteratur:

"Væk tigeren, helbredelse af traumer", af Peter Levine , Borgen

"Gør som dyrene" artikel af Tine Seibæk i Socialpædagogernes fagblad nov. 2006

SE-Foreningen har en hjemmeside ([www.seforeningen.dk](http://www.seforeningen.dk)), hvor du kan læse mere om metoden og se en liste over uddannede SE-behandlere