

Tormod Stangeland, Sesong 13 – episode 1

00:00:01 Heidi

Å jobbe med ungdommer som sliter mer enn andre, det kan være ganske vanskelig. Hvor lett er det og hvor vanskelig er det? Det skal få vite litt mer om i denne episoden, fordi vi har nemlig besøk av en veldig spennende gjest som kan mye om akkurat dette temaet; Tormod Stangeland, velkommen hit til Helhjerta.

00:00:19 Tormod

Tusen takk for det

00:00:19 Heidi

Du er psykologspesialist og holder på med forskning. Du har Ahus sin rådgiver innen selvmordsforebygging

00:00:27 Heidi

Og du jobber altså på ungdomspsykiatrisk klinikk her på Ahus..

00:00:32 Tormod

Det stemmer.

00:00:34 Heidi

Du holder jo mye foredrag, og du har skrevet ganske mye om det å tørre å spørre om hvordan folk har det, det å tørre å spørre om de ønsker å ta livet sitt, orket å høre på det, du er opptatt av både barn og unge som har selvmordstanker.

00:00:55 Heidi

Og kanskje også som uttrykker det, og du er veldig opptatt av hjelperne – oss som jobber med de.

00:00:59 Tormod

Mhm, det er sant.

00:01:02 Heidi

Hva?

00:01:04

Fortell.

00:01:07 Tormod

Ja, altså.

00:01:09 Tormod

Jeg har kanskje lyst til å begynne å snakke litt om de ungdommene som vi prøver å hjelpe

00:01:17 Tormod

Du begynte jo så fint å snakke om folk som sliter mer enn andre

00:01:22 Tormod

Og jeg møter jo på, gjennom jobben min, en gruppe ungdommer som absolutt sliter mer enn andre, særlig de som lurer på om de orker å leve livet sitt i det hele tatt. Som tenker på å dø, tenker på å ta livet sitt og som har foreldre som blir veldig skremt av det.

00:01:41 Heidi

Hmmm.

00:01:43 Tormod

Og det er jammen ikke lett å vite hva er god hjelp for ungdommer som det?

00:01:48 Heidi

Nei... fordi du har vært veldig opptatt av at den den sikreste behandlingen ikke er den beste behandlingen alltid. Hva, hva ligger du i det?

00:02:00 Tormod

Ja, det er en liten tankerekke rundt det. Kan jeg ta hele tankerekka?

00:02:03 Heidi

Ja, ta hele.

00:02:06 Heidi

Tankerekker er veldig lærerike.

00:02:07 Tormod

For vi har jo utviklet en måte å tenke på dette fordi vi har møtt veldig mange familier i den situasjonen, og vi har

00:02:20 Tormod

Prøvd å sortere litt hva slags råd er det vi gir? Hva er det folk har behov for å vite noe om? Hva er det foreldre gjør den situasjonen, og hva er det ungdommene ønsker eller ønsker at vi ikke skal gjøre.

00:02:35 Tormod

Og da har vi laget en veldig

00:02:38 Tormod

Egentlig en veldig enkel modell, da

00:02:41 Tormod

Hvor vi prøver å skille mellom det som vi kaller fysiske sikringstiltak, som er alt vi gjør for å holde ungdommer vekk fra fare, men som er noe annet enn det som vi kaller tryggingstiltak. Og det må jeg forklare litt.

00:02:59 Heidi

Ja, det ble jeg nysgjerrig på

00:03:04 Tormod

Det er veldig naturlig for oss at når det er noen vi har ansvar for, så prøver vi å passe på at det ikke går galt med dem, som foreldre så

00:03:12 Tormod

Passer vi på at barna våre ikke er plutselig legger hånden på en varm kokeplate eller spiser Zalo

00:03:22 Tormod

Eller løper ut i trafikken eller skjærer seg med spikkekni, eller klipper seg, ikke sant?

00:03:29 Heidi

Ja

00:03:30 Tormod

Med små barn, så er det veldig naturlig hele tiden at du prøver

00:03:32 Tormod

Å holde dem vekk i fra faren

00:03:33 Heidi

Passe på dem.

00:03:35 Tormod

Og så er det jo naturlig at ettersom de blir større og klokere og skjønner mer av hvordan verden virker, så tar foreldre noen skritt tilbake og tar mindre ansvar for å holde barn vekk fra fare

00:03:46 Heidi

Ja.

00:03:47 Tormod

Og så er det en del av de vi treffer på som

00:03:55 Tormod

På grunn av vanskelige liv og mye å bale med, ender opp med å skade seg selv mye og tenker mye på

00:04:03 Tormod

Skal jeg ta livet mitt?

00:04:03 Tormod

Og hvis barnet vårt tenker sånn, så blir det veldig naturlig for oss at

00:04:11 Tormod

Da tar vi noen skritt framover igjen, og så kommer litt tilbake i den “nå skal jeg passe på deg”

00:04:15 Heidi

Mhm, beskytterrollen.

00:04:17 Tormod

Ja, den ligger så dypt i oss. At det er fullstendig naturlig at da passer vi på barnet vårt sånn som vi gjorde da de var ganske små. Så tenåringsforeldre som vi møter, da er det jo typisk at de

00:04:31 Tormod

De plutselig setter inn regler for at “du får ikke lov å være ute om kvelden” eller de vennene der får du ikke være sammen med

00:04:40 Tormod

Fordi da plutselig kommer du hjem, og så er du oppskapet og fortvila, og plutselig så skader du deg. Det er foreldre som går gjennom rommene til barna sine når barna ikke er hjemme, for å se om de har gjemt bort barberblader, samler de på piller?

00:04:58 Heidi

Og så kan jeg tenke meg at de mange foreldre begynner å

00:05:00 Heidi

Spørre ut?

00:05:02 Heidi

Og det er vel kanskje ikke det beste det heller?

00:05:02 Tormod

Ja.

00:05:04 Tormod

Sjekker og kontrollerer,

00:05:07 Tormod

“Hva var det du så på nettet i sted?” eller “jeg kom inn og så til deg om natta og da så jeg at du var våken, hva var det du holdt på med da?”. Alle de tingene vi voksne gjør for å passe på barna våre, alt dette er sikringstiltak.

00:05:20 Tormod

Og de kan være helt på sin plass, og de kan være fornuftige.

00:05:24 Tormod

Vi tar det i kontrast, det som vi kaller tryggingstiltak.

00:05:32 Tormod

Et trygt barn vet at det er noen som er glad i meg. Det er noen som bryr seg om meg og lurer på hvordan jeg har det. Og det er ikke sikkert at vi kommer til å være enige om husregler og oppførselsregler og alt, men

00:05:49 Tormod

Når de voksne er uenig med meg, så kommer de fortsatt til å bry seg om hvordan det er å være meg. De kommer til å være opptatt av “hvordan kan vi finne en grei løsning på dette her?” eller

00:05:59 Tormod

“Hvordan kan vi bli venner igjen?,” “hvordan ser dette her ut fra min side?”

00:06:06 Tormod

Trygge tiltak handler om å få barna til å føle seg forstått og tatt på alvor og sett som et menneske med følelser.

00:06:15 Heidi

Ja, de har verdi.

00:06:15 Tormod

Ja har verdi, akkurat. Og veldig mange av de vi treffer på, som går og tenk på om de skal leve livet eller ikke, så er det du sier da kanskje det grunnleggende de lurer på "hvilken verdi har jeg?"

00:06:27 Tormod

"Er det noen som er glad i meg? Bryr de seg om meg, eller er jeg bare mest en plage for andre? Slitsomt for dem at jeg finnes?"

00:06:37 Tormod

De ungdommene vi treffer på, de har veldig behov for tryggingstiltak. Samtidig som det vi veldig ofte setter i gang som helt naturlig for oss er sikringstiltak.

00:06:48 Heidi

Ja, og det er jo en form for å vise kjærlighet, men det er litt sånn misforstått kanskje da eller?

00:06:53 Tormod

Nei det er nettopp på en måte å vise kjærlighet, sånn som vi begynte å snakke om, ikke sant? Hvordan voksne passer på barna sine eller terapeuter passe på pasientene sine. Det er akkurat det samme. Jeg vil jo ikke at de skal komme til skade, så hvis vi opplever at de er i fare, så er impulsen min "jeg skal gripe inn og stoppe det farlige". Og det er vel og bra.

00:06:56 Heidi

Ja.

00:07:11 Tormod

I en del sammenhenger er det veldig riktig og helt nødvendig.

00:07:14 Heidi

Mhm

00:07:16 Tormod

Det er virkelig noen som kommer langt ut av det, og ikke klarer å ta godt vare på seg selv.

00:07:21 Tormod

Men sikringsfunksjonen er til syvende og sist ikke det som hjelper. Det som hjelper er hvis vi klarer å få til tiltak som gjør at barna føler seg verdifulle, tatt på alvor og sett og forstått trygningstiltakene. Så hvis vi får til å

00:07:41 Tormod

Lage tiltak som også gjør at barna føler seg tatt på alvor, forstått og hørt på. Da klarer vi å gi god hjelp, men vi risikerer at vi ofte setter i gang masse sikringstiltak som ungdommen ikke føler seg respektert av.

00:07:59 Tormod

At sikkerhetstiltakene blir utrygge. Nei, det er ikke så lett.

00:07:59 Heidi

Ja, det er søren ikke lett da.

00:08:01 Heidi

Og greie å finne den balansen der?

00:08:03 Tormod

Det er kjempevanskelig og det

00:08:05 Tormod

For foreldre flest, så havner de jo i den situasjonen for første gang.

00:08:09 Heidi

Ja.

00:08:11 Tormod

Og plutselig, så står du der og tenker "jeg er nødt til å gå gjennom rommet til barnet mitt, for jeg er ganske sikker på at hun har gjemt en kniv rundt senga et sted og kommer til å kutte seg opp". Det er veldig naturlig sikringstiltak, ikke sant? Og så kan det jo selvfølgelig være at ungdommen tenker "åh, så bra at mamma passer på meg og vil hjelpe så jeg ikke skader meg."

00:08:34 Tormod

I så fall så vil jo det være trygt tiltak. Men det er ikke det vanligste. Det vanligste i den situasjonen er at ungdommen føler seg invadert. Altså "nå tør jeg nesten ikke gå ut fra rommet engang, fordi mamma kommer til å gå inn og ransake, snu opp ned og gå gjennom alle de personlige tingene mine". Og det er ganske privat, da.

00:08:52 Tormod

Så veldig ofte, så vil jo de føle at det er sikringstiltaket er veldig utrygt.

00:08:56 Heidi

Mm.

00:08:57 Tormod

“De stoler ikke på meg, de passer på meg, de følger med på hva jeg gjør”.

00:09:02 Tormod

“Ser meg i kortene og begrenser meg”. Og så føler de seg mindre respektert, mindre forstått som en person. Og det jo det virkelig merkelige i selvmords-forebygging, at mange av de tiltakene vi setter i gang

00:09:18 Tormod

Er med på å gjøre at folk føler seg enda dårligere, og dermed blir mer desperat og utenfor, og kan få sterkere selvmordstanker.

00:09:29 Tormod

Så det er det vi holder på med

00:09:29 Heidi

Guri malla

00:09:32 Heidi

Det er ganske heftig da, for jeg tenker jo at hvis du har en ungdom som tenker at de ikke vil leve lenger og så

00:09:41 Heidi

Så mener dere da at det vil i de fleste tilfeller holde og fortsette å gi bare masse varme og masse kjærlighet og masse forståelse? Noen krav må man jo sette, men det gjør man jo til alle mennesker. Jeg tenker hvis du slutter å sette krav så vil jo det også gjøre at det blir verre, da?

00:09:59 Heidi

For det å ikke bli stilt krav til, da viser du jo iallfall at du ikke har noen verdi?

00:10:05 Tormod

Ja, absolutt. I mitt hode så handler ikke dette om å stille krav. Det er mer om skal du sette i gang? Ja, og at foreldre tar seg rett til å gå inn og bestemme og styre gjennom begrensninger og si “nei nå, du får ikke lov å være sammen med kjæresten. For da dere

til å røyke hasj, og så kommer de til å bli desperat og fortvilet og gråtende hjem og kanskje rømme hjemmefra, kanskje gjøre et selvmordsforsøk, og det er ikke greit”

00:10:38 Tormod

Jeg er mest opptatt av den sikring, tryggings-siden. Som jo henger sammen med å stille krav. Men det hjelper å rydde i mitt eget hode, da. Hvis jeg tenker på det sånn “har det en sikrings-funksjon?” Ja, åpenbart. Det holder deg vekk fra en farlig situasjon. “Har det en trygg funksjon?” Det er vanskelig å vite.

00:10:41 Heidi

Mhm

00:11:00 Tormod

Tenåringer som blir skilt fra kjæresten sine, har det med å reagere negativt på det det da, ikke sant?

00:11:05 Tormod

Hvis du da ved å stille krav kommer inn og setter i gang et ganske uttrykt tiltak, så må du være forberedt på at da øker antagelig konflikten, frustrasjonen og kanskje utageringene.

00:11:20 Tormod

Vil du det?

00:11:22 Tormod

Det er en del situasjoner hvor det er nødvendig å sette grenser og stille krav, sikringstiltak, selv om de er upopulære er noen ganger fullstendig nødvendig.

00:11:33 Tormod

Det vi trenger å tenke på, er litt sånn

00:11:35 Tormod

Kost, nytte siden da. Hvis effekten er at den du er glad i og prøver å hjelpe bare blir enda fjernere, enda sintere, får enda mer behov for å skjule seg.

00:11:50 Tormod

Var det verdt det? Og i så fall hvordan kan vi gjøre dette her på en måte som ikke er med på å øke konfliktene da?

00:12:00 Heidi

Er det lagt opp sånn innen psykisk helse at alle foreldre får god veiledning på akkurat dette her? Når vi har ungdommer som sliter mer enn vanlig?

00:12:12 Tormod

Jeg tror ... barne og ungdomsfeltet er jo veldig interessert i familiesituasjonen.

00:12:18 Tormod

Det er jo ungdommer jeg jobber med, så derfor er det for meg veldig naturlig at det er jo familien som vi får gjort noe med her. Veldig mye av konfliktene handler jo typisk rundt de tingene vi snakker om nå. Og foreldre har veldig behov for å ha noen å tenke høyt med, akkurat sånn som vi gjør nå. Veldig typisk ekte spørsmål du kommer med "men skal vi ikke sette grenser?".

00:12:45 Tormod

Folk havner oppi dette her for første gangen og trenger veldig å ha noen å prate med om det. Så jeg synes det er en viktig del av det BUP-feltet gjør da, og kanskje en stor fordel framfor voksenpsykiatrien som er mye mer opptatt av "her er du en person, og det er du som er pasienten vår", og så i noen grad involverer man pårørende, men det står jo veldig mye sterkere enn når du jobber med ungdommer.

00:13:10 Tormod

Du har foreldre som ofte har minst like stort behov for å prate som ungdommen. Det er ikke alle ungdommene i den situasjonen her som har særlig lyst til å prate med oss som kommer fra akuttpsykiatrien.

00:13:24 Heidi

Det er ikke det, nei? Fordi du har vært leder i mobilt behandlingsteam, altså dere reiser hjem til folk, du var leder der i 10 år og du har jobba der i mange, mange flere år eller?

00:13:35 Tormod

Ja, begynner å nærme seg 20 år.

00:13:40 Heidi

Og dere jobber jo hjemme hos familiene?

00:13:42 Tormod

Ja.

00:13:46 Heidi

Jeg også gjorde det når jeg jobbet i palliativt team. Jeg var hjemme hos familiene, når det var alvorlig sykdom og død. Og det er klart en kommer veldig tett på en familie når du kommer hjem til de, og man er jo gjest! Hvor man er jo hjemme hos dem

00:14:03 Tormod

Ja, det har du også holdt på en del med, da tenker jeg det er noe vi har til felles. Skal du ta imot kaffe? Skal du ta av deg på beina?

00:14:12 Heidi

Ja ikke sant, alle de tingene. Altså, hvor skal du sitte?

00:14:13 Heidi

Men jeg har jo merket det når det er barn som pårørende, at jeg kommer jo mye nærere, tettere på dem og får raskere kontakt når vi møter dem på hjemmebane.

00:14:29 Heidi

Så hvordan har dette vært når dere kommer hjem? Føler ungdommen seg da... er det også litt sånn motsatt hensikt, eller som motsatt mottatt? At de føler at dere invaderer de når dere kommer hjem til de, eller hva? Hvordan opplever dere det?

00:14:45 Tormod

Det tror jeg reagerer veldig forskjellig på.

00:14:50 Tormod

Jeg likte godt at du kalte det hjemmebane.

00:14:53 Heidi

Mm.

00:14:55 Tormod

Det hørtes ut som en ambulant person som sier noe sånt. Jeg har jo aldri jobbet på en poliklinikk. Jeg har bare jobbet ambulant, så jeg har ikke prøvd så mye sånn sett og

00:15:07 Tormod

Sitte på min egen hjemmebane og ta imot folk inn på et kontor.

00:15:12 Tormod

Jeg har ikke vært så fristet av det heller, for jeg synes det er så veldig verdifullt å komme hjem til folk.

00:15:17 Heidi

Veldig

00:15:20 Tormod

Det er veldig annerledes. Det er folk som kan virke ganske rare når du ser dem utenfor sin sammenheng, da. Som passer ganske godt inn i stua si.

00:15:28 Heidi

Ja det er helt sant.

00:15:29 Tormod

Og man liksom forstår folk, veldig mye mer av folk da.

00:15:35 Tormod

Hvis du bare tar en person og plasserer dem inn på et kontor, så kan du liksom se på utseendet deres og hvordan de er kledd liksom, men ... tenk om du får se hva de har av pynt i vinduskarmen?

00:15:48 Tormod

Hva ligger på stuebordet og hvordan ser rommet deres ut? Hva har du plakater av på veggen?

00:15:56 Tormod

Det gir jo veldig mye mer å snakke om for en del av de som synes det vanskelig å snakke. Og så har det den siden ved seg som du spurte da, altså er det truende? Hvis noen kommer inn på rommet ditt.

00:16:13 Tormod

Vi skal tenke over hvordan vi gjør det. Apropos trygge tiltak, da.

00:16:18 Tormod

Noen vil synes det er fint fordi de følger jeg er på hjemmebane. Jeg er omgitt av mine ting, det er han som er på besøk.

00:16:26 Heidi

De får beholde kontrollen på et vis

00:16:32 Tormod

Ja, og en mye mektigere posisjon på en måte, At sånn "Her kommer noen inn på besøk til meg."

00:16:36 Tormod

Men for noen så veldig og være skummelt da, sånn “nå har jeg jaget helt inn i mitt innerste”, ikke sant? Og det må jo tenke på at det er ikke alltid man skal besøke folk på rommet.

00:16:50 Tormod

Ofte begynner vi å sitte ute i stua

00:16:53 Tormod

Og for noen så vil det holde lenge. Noen synes jo ikke det er så ålreit å sitte i stua, fordi da hører andre det. De ville heller være inne. Men disse gradene mangler jo når du snakker med noen på et kontor. Så det at du liksom har hele ...

00:16:54

Spekteret

00:17:10 Tormod

Mm, det har jeg alltid likt veldig godt

00:17:16 Heidi

Hvordan er du vandt til å bli møtt av ungdommene?

00:17:23 Tormod

Vi jobber jo med folk som er i en krise og kommer til akuttpsykiatri. Veldig ofte er det nylig gjort et selvmordsforsøk, eller satt i gang så mye bekymring hos folk rundt seg. Familiehjelpere, behandlere. At det er behov for at noen kommer litt fort for å finne ut av “hva er det som skjer her?”

00:17:44 Tormod

Så det er jo en veldig spesiell situasjon å treffe noen i.

00:17:53 Tormod

Så er det og som gruppe, de som er i en akutt krise som dette så ...

00:18:02 Tormod

Er det veldig mange som også har, hva kan man si?

00:18:08 Tormod

Dårlige erfaringer med å ...

00:18:12 Tormod

La andre få vite hva de tenker på. Hvordan de har det innerst inne.

00:18:17 Tormod

Og det er litt overraskende for meg som er psykolog, som er liksom vokst opp med at det er interessant å undersøke hvordan jeg har det og spennende å snakke med andre om hvordan ser deres liv ut i forhold til mitt, og hvordan tenker de annerledes enn meg? På mange måter tror jeg at har sluppet veldig billig unna.

00:18:39 Tormod

I oppveksten min, med at jeg mest har hatt vennlig erfaringer. Folk bryr seg og er interessert, og bruker ikke det jeg har å fortelle mot meg.

00:18:54 Tormod

Men her har folk veldig forskjellige bakgrunner. Noen har opplevd at “hvis jeg viser svakhet eller utilstrekkelighet, eller ikke mestring eller vise fram de sidene jeg ikke er stolt av”, så blir det brukt mot meg.

00:19:20 Tormod

Vennene mine ler av meg eller legger ut videoer av meg på nett

00:19:21 Heidi

Ja, ikke sant

00:19:24 Tormod

“Kjæresten min dumper meg hvis han får høre om mine innerste tanker. Foreldrene mine blir sinte.”

00:19:31 Heidi

“Ja, eller skammer seg over meg”

00:19:32 Tormod

Ja, eller skammer seg over meg eller bryter sammen og gråter. Eller ringer akuttpsykiatrien. Ja, sånn som er situasjonen de havner i da. Så det tror jeg vi skal ta på alvor at ...

00:19:44 Tormod

Det er ikke alle vi møter som synes det er en god ide å prate om situasjonen sin.

00:19:48 Heidi

Nei.

00:19:50 Tormod

Mange har lært av bitter erfaring fra livet, at det er bare dumt.

00:19:57 Tormod

Og mange er ikke spesielt gode til å bruke ord for å forklare situasjonen sin heller.

00:20:06 Tormod

Mange har ikke vent seg til å ...

00:20:13 Tormod

Beskrive situasjonen sin, eller en gang ordentlig lært seg følelsesord.

00:20:19 Heidi

Nei

00:20:21 Heidi

Det er ikke sikkert de har språk for hva de føler i det hele tatt, kanskje? For seg sjøl engang.

00:20:27 Tormod

Nei, det er ganske rart for meg som kommer utenfra, og det trengte jeg tid til å venne meg til

00:20:37 Tormod

Folk som sier sånn "det er bare en sånn svær klimp i magen"

00:20:43 Tormod

"En vond følelse som holder på å sprengte ut, og den kommer til å ødelegge alt."

00:20:50 Tormod

Det kommer ikke pent i ord som i en rekkefølge. Man ikke nøste ut en tråd av sånn "det førte til det og ja, og så sa han det og da ble jeg lei meg og så kjente at jeg ble litt sint og så ble jeg flau over det etterpå"

00:20:59 Heidi

Er det sånn at vi ofte ikke har historien for hva det kommer av, eller hvor du kommer fra, men at det bare er en generell følelse som ikke de kan overhodet sette i sammenheng med noe annet?

00:21:14 Tormod

Ja, og for mange er det veldig vanskelig å vite hvor de skulle begynne

00:21:20 Tormod

For mange så er det liksom noe som har vart i årevis.

00:21:25 Tormod

Og som ikke kan si “jo, en dag så skjedde dette med meg og da begynte ting å bli vanskelig.”

00:21:33 Tormod

“Det er ting som er ... det ene henger sammen med det andre. Noen ting går til erfaringer og minner som går langt tilbake,” eller måten man har vært på sammen i familien gjennom alle år. Hvordan skal du beskrive det hvis du bare har vokst opp i en familie? Hva er vanlig? Hva er ikke vanlig?

00:21:55 Tormod

Historier med venner som går årevis bakover med ting man har sagt og gjort med hverandre. Hvordan skal du klare å forklare hvordan hele denne klompen i magen begynte? Hvilket sted skal du begynne med å forklare?

00:22:12 Heidi

Hva gjør du da? Hvordan jobber du da?

00:22:19 Tormod

Jeg tror det viktigste i sånne situasjoner er å ikke være altfor skummel.

00:22:29 Tormod

At mange og har dårlige erfaringer med å utlevere seg og snakke med andre

00:22:38 Tormod

Vi trenger å være såpass og alrighte at ungdommene kunne tenke seg å snakke med oss igjen.

00:22:45 Tormod

Og for noen, så er det jo helt naturlig å gå i gang med å snakke om hva som har skjedd og hvordan og hvorfor. Men med noen så trenger vi å sitte og se på plakatene på rommet deres, ta en tur ut.

00:22:59 Heidi

Prate om noe annet?

00:23:00 Tormod

Ja ikke sant. Det å kjøre en tur og se på ting, gå på en kafé, være vanlig, hyggelig menneske. Ikke en som først og fremst er der for å ta deg eller avsløre deg.

00:23:14 Heidi

Siden du bruker tid på å bygge tillitt? Sette inn på tillitskontoen?

00:23:17 Tormod

Noen ganger så trenger vi å bruke mye tid på det. Og noen ganger er det helt meningsløst å skulle, altså del av rollen vår er at vi skal ta stilling til hvor farlig er situasjonen, vi skal gjøre vurdering av ...

00:23:29 Tormod

Er det trygt at barna er hjemme nå, eller skal vi tenke innleggelse? Hvor strenge regler skal vi råde foreldrene til å gi? Vi blir jo bedt om å mene om alt dette her, og da er vi jo helt avhengig av å få pratet med ungdommen det gjelder

00:23:49 Tormod

“Hva skjer med deg, og hvordan går det å være deg?” Men hvis jeg begynner for tidlig med å spørre om sånne ting, da får jeg mest sannsynlig ikke sånne svar.

00:23:58 Heidi

Ja det er akkurat det jeg skal spørre om, for hvor sant er det, ikke sant? Når vi ikke har et språk for det selv inni seg selv?

00:24:08 Heidi

Akkurat det vi startet med, hvor lett og hvor vanskelig er det å ... Det kan være lett, men det kan også være veldig vanskelig å hjelpe en ungdom som ikke vet hva du skal hjelpe med. Og hvor sant er det de sier til deg?

00:24:19 Tormod

Ikke sant? Ja.

00:24:22 Tormod

Og det du sier her tror jeg er utrolig viktig. For jeg har jo som en del av jobben min også å lære opp terapeuter i “hvordan skal vi forholde oss til selvmordsfare?”. Jeg merker jo at det vi fort bruker mye tid på er “hvilke spørsmål skal vi få besvart?”

00:24:34 Heidi

Mm.

00:24:43 Tormod

“Hva er det viktig at vi spør om?” Og ikke minst var det viktig å dokumentere og skrive ned at vi har spurt om “her kommer det en del føringer, også fra offentlige myndigheter på, altså ... Her er det mye som skal undersøkes, helst i første samtale”.

00:24:52 Heidi

Ja, disse kjemaene

00:25:00 Tormod

Og spørre folk om “har du selvmordstanker, har du gjort selvmordsforsøk?”. Tenk på din ungdommene som vi har snakket om nå, som liksom har lært seg så mye om at det er farlig å fortelle. Hvis du har en som kommer liksom bardust på første gangen og spør deg om du har gjort selvmordsforsøk - vi kan være med på å tvinge folk inn i en situasjon hvor de er nødt til å lyve.

00:25:22 Heidi

Rett og slett.

00:25:23 Tormod

Det er jo ikke bra faglig jobbing, tenker jeg. Vi trenger å forstå at det er en del situasjoner hvor her må vi holde litt igjen. Og bruke tid på, som du sier, og få en tillit ... finne en situasjon hvor det går greit å snakke

00:25:44 Tormod

Og være litt taktfull

00:25:47 Heidi

Unnskyld at jeg avbryter deg, men jeg tenker hvis du da er litt i tvil som ...

00:25:53 Heidi

Terapeut og du kommer hjem og du er litt i tvil, er litt usikker her. Du får liksom litt sånn “hunge”, men du kan egentlig ikke spørre heller - det er for tidlig å spørre om de har prøvd å ta livet sitt eller om de ønsker å ta livet sitt. Eller hvis de uttrykker noe om det, da. Er det riktig å spørre om, eller å gjøre en avtale om ... Å gjøre en avtale om at “du er her neste uke. Når jeg kommer tilbake”, er det riktig å si?

00:26:24 Tormod

Altså be folk om å ikke ta livet sitt i neste uke?

00:26:25 Heidi

Ja rett og slett lage en avtale med deg, da?

00:26:28 Tormod

Det ville jeg vært forsiktig med.

00:26:29 Heidi

Ja, ikke sant? Kanskje det går an mer med voksne? Jeg vet ikke, men det var liksom en greie husker jeg fra da jeg jobbet i psykiatri for mange år siden.

00:26:39 Tormod

Nei, det vil nok jeg vært forsiktig med. I det hele tatt, den situasjonen du beskriver den, er jo veldig lik det som teamet mitt holder mye på med, da.

00:26:51 Tormod

I noen situasjoner ville jeg tenkt at “her er det ikke sikkert at jeg får noen tydelige svar”. Jeg vil nok ikke bare latt være å spørre, for jobben min er jo også å finne litt ut av “Hvordan er denne situasjonen?”

00:27:06 Heidi

Ja.

00:27:10 Tormod

Men jeg ville kanskje tenkt litt høyt om det, altså hvis jeg hadde prøvd meg litt fram ... Spurt litt inntil. Nå har jeg bare fått litt sånn knappe avvisende svar. Ungdommer svarer gjerne “vet ikke”.

00:27:23 Heidi

Mhm

00:27:24 Tormod

Spørre om noe vanskelig, ikke sant? Sånn; tenker du på å ta livet ditt? Jeg vet ikke.

00:27:31 Tormod

Da ville jeg heller ha sagt “nå tenker jeg ... nå kommer jeg litt for tett innpå. Nå spurte jeg om ting som du ikke har lyst til å svare meg på nå”.

00:27:40 Heidi

Sier høyt det som skjer i rommet.

00:27:44 Tormod

Det er jo åpenbart - jeg har jo kommet fra akuttpsykiatrien, det er jo fordi nå er folk bekymret for hva som skjer rundt deg. Men det hjelper ikke om jeg bare presser deg til å si noe. Jeg trenger å vise meg tilliten verdig først.

00:28:03 Tormod

Og jeg lurer på hvordan jeg kan få til det.

00:28:06 Tormod

Jeg er bekymret for hva som kommer til å skje med deg framover om du kommer til å fortsette å skade deg, eller du kommer til å gjøre nye selvmordsforsøk fordi det har du gjort.

00:28:15 Tormod

Og jeg trenger å finne en måte å snakke med deg på og om det.

00:28:19 Heidi

Åh, dette er fint.

00:28:23 Tormod

Ja, synes du det? Hva er det du hører at jeg sier da?

00:28:25 Heidi

Da hører jeg at du sier akkurat høyt det som er litt sånn forventninger i rommet, og det som er liksom ...

00:28:33 Heidi

Du sier det som skjer

00:28:33 Heidi

Det som er sant akkurat nå

00:28:36 Tormod

Jeg stilte ikke noen spørsmål. Hvis jeg tenker at det ikke funker, men jeg kan fortelle noe om hvordan det er å være meg.

00:28:43 Tormod

Og så må vi jo se an hvordan dette her slår an hos folk da. Hos noen så er det jo sånn altså, jeg vet at foreldre er bekymret for dette - at de går og tenker masse på det. Jeg tror ofte er det vel så nyttig at jeg forteller noe om hva jeg ser og hva jeg tenker på. For jeg kjenner jo ikke akkurat den jeg møter, men i teamet vårt har jeg holdt på i snart 20 år. Jeg har møtt veldig mange som er i denne situasjonen.

00:29:14 Tormod

Dermed går det an å si noe om hva, hva vi vet andre har tenkt.

00:29:20 Tormod

For eksempel så er det mange som tenker at familien hadde hatt det bare bedre hvis du er borte. Det er mulig du tenker sånn.

00:29:25 Heidi

Ja.

00:29:28 Tormod

Mange føler at du er bare en belastning og slitsom.

00:29:40 Tormod

Jeg vet og at det er mange som senere, når de har fått det bedre, har forstått at det var feil. Det er feil å tro at folk klarer seg bedre uten deg. Det finnes ikke den foreldre i verden som ville puste lettet ut hvis du ble borte. Og sånne ting går det an å snakke om og å gjette noe om uten å presse ungdommen til å si så veldig mye selv.

00:30:05 Tormod

Bare du morose. Hvordan tar hun imot dette her?

00:30:12 Tormod

Si at ting på en måte som hun tåler å høre på.

00:30:15 Tormod

Mm.

00:30:18 Heidi

Sjekke ut det da er det riktig. Og hvordan er dette for deg å høre at?

00:30:23 Tormod

Jeg sier, ikke sant? Ja, det kan gå tilbake på spørsmål igjen da som fort får et svar. Nei, vet ikke.

00:30:29 Heidi

Jeg.

00:30:32 Heidi

Ja den kan vi se på altså jeg.

00:30:33 Tormod

Og folk.

00:30:33 Tormod

Er han nummer en?

00:30:35 Tormod

Løper ut av rommet mellom døra da gikk.

00:30:37 Tormod

Jeg for langt? Nei, greit.

00:30:41 Tormod

Men før jeg tilende situasjonen hvor noen sitter og hører på uten å ha behov for å protestere at det er følelsen av at de følger med på innholdet mitt, så er det noe annet enn hvis de bare drar opp telefonen og sitter og fikler med den og skaper veldig inntrykk av at nå stenger jeg ut alt hva du har å.

00:30:59 Tormod

Si for det er kanskje gått for hardt på.

00:31:02 Tormod

Men det er jo hele kunsten, men i den jobben jeg klarer å fange opp. Hvordan reagerer den andre på det jeg sier, og her er det få fasiter.

00:31:07 Heidi

Mm.

00:31:12 Heidi

Men hvis du hvis de reiser seg opp og smeller.

00:31:15 Heidi

Døra da ja.

00:31:16 Heidi

Da snakker vi litt med flere enn og så.

00:31:19 Heidi

Takker du for deg og.

00:31:19 Heidi

Går eller går du inn? Oppsøker du og sier ha.

00:31:23 Heidi

Det bra eller bare går du?

00:31:26 Tormod

Der er vi tilbake igjen til det du spurte om.

00:31:28 Tormod

I stad da.

00:31:29 Tormod

Men sånn er det veldig invaderende å komme inn på rommet, så her må vi gjennom bare se han klarer vi å reparere noe?

00:31:41 Tormod

Skal komme.

00:31:42 Tormod

Tonen av å respektere deres grenser, ja og men også ikke jobb mm.

00:31:49 Tormod

Igjen, jeg er opptatt av med å være trygt eller utrygt, og jeg gjør jeg stopper som nå har jeg kastet dem ut og smelt med døra og.

00:31:56 Tormod

Så kommer vi.

00:31:56 Tormod

Inn en gang til fatter de ikke hvor grensen går, så vil jo ikke det oppleves mest hyggelig der og.

00:32:02 Tormod

Da hvert fall nei.

00:32:05 Tormod

På en annen side, hvis de som holder døra og så går jeg, så kan du og føles som ok så mye i 12. de da forsvant de.

00:32:15 Tormod

Og så kan du plutselig føle deg veldig i stikken og alene med et liv død.

00:32:19 Tormod

I utgangspunktet sliter med å takle uh, så er det jo ingenting som er riktig eller galt? Nei.

00:32:27 Heidi

Jeg har aldri fått døra i fleisen, men jeg har jo hatt ungdommer eller barn, som eller spesielt ungdommer som ikke snakker om at mamma eller pappa skal dø, og så har de for det. Det er en annen greie da. Ja, vi har også ganske sårbare tema når vi har liksom. Når vi rettssaker, så har det gått på rommet så.

00:32:42 Heidi

Har jeg sendt en tekstmelding. Ja hei.

00:32:46 Tormod

Men det tror jeg er veldig lurt å være.

00:32:46 Heidi

Det det.

00:32:48 Heidi

Så det var fint å snakke med deg. Skjønner du at du trengte å ta en?

00:32:51 Heidi

Pause vi.

00:32:52 Heidi

Snakker senere, liksom er det noe? Nå spør jeg deg som psykologfaglig da er det er det i holder det for at barnet eller ungdommen ikke skal føle at de skal sitte igjen med dårlig samvittighet for at de avviste behandleren eller?

00:32:53 Heidi

Ja.

00:33:08 Heidi

For at det ikke skal føle at jeg OK så så mye ut mye torte han eller ja.

00:33:12 Heidi

Som du sa da.

00:33:13 Tormod

Jeg synes jo det du.

00:33:15 Tormod

Gjør er vel et forsøk på å prøve å reparere en situasjon. Jeg og og og akseptere at de satt en grense ja, og at det betyr ikke slutten på forholdet deres.

00:33:17 Heidi

Ja.

00:33:24 Heidi

Nei altså at det hvert fall at de ikke skal sitte igjen med dårlig.

00:33:26 Tormod

Samvittighet fordi de var avvisende, og så kan det godt være at de gjør det likevel. Ja, om det virker eller ikke, det vet vi ikke, men jeg liker godt tanken i at sånn en slamret dør er ikke slutten på samtalen og.

00:33:33 Heidi

Nei.

00:33:44 Tormod

Pleide å si mobilt tema som vi har veldig dårlig sosiale antenner på og skjønne avvisning for.

00:33:54 Tormod

Sinte redde skamfulle ungdommer ganske naturlig tyr til avvisning da og ville ikke så det å ikke skjønne avvisnings signalene, så veldig lett å tenke likevel. Men kanskje jeg heller skulle komme en dag.

00:34:04 Heidi

Å ja.

00:34:08 Tormod

Kanskje hvis vi skulle snakke om noe annet? Ja heller enn å tenke sånn okei, de har sagt nei ferdig med det.

00:34:14 Tormod

Men det er enda en av de utrolig vanskelig og hårfine balansene, for vi skal jo også respektere folks avvisning.

00:34:21 Heidi

Ja.

00:34:24 Heidi

Vi snakker jo her om de du jobber med er jo barn og ungdommer med med sosiale tanker. Eller hva med selvmordsfare mm.

00:34:35 Heidi

Og der er det også litt så.

00:34:38 Heidi

Som vi ofte snakker da sånn folk og fe husker ikke å si rundt omkring så så så så er det litt sånn greie at nei, jeg tror hun prøvde å ta livet sitt, men det var bare å tro på om hjelp

eller hun sier at hun vil ta livet sitt, men jeg tror det bare er for å få oppmerksomhet, eller så mener vi det faktisk.

00:34:59 Heidi

Hvordan det går an å si hvem?

00:35:02 Heidi

Som egentlig mener.

00:35:03 Heidi

Det eller ikke?

00:35:04 Heidi

Men, hva er det å være suicidal da? Det er det? Er det det å ha? Er det per definisjon det å ha selvmordstanker, at det er en mulighet for å kunne komme seg unna, eller er det å være suicidal at du faktisk har, og du faktisk gjør forsøk? Eller hva er hva er det egentlig god?

00:35:24 Tormod

Stort spørsmål.

00:35:25 Heidi

Mm.

00:35:28 Tormod

For det første bare for å ha sagt det.

00:35:32 Tormod

Så lenge vi snakker om ungdommer, så er klart den aller aller største gruppa. Det er folk som har selvmordstanker over lang tid.

00:35:41 Tormod

Men det er ikke den eneste gruppa. Det finnes folk som plutselig havner opp i en voldsom krise er skjedd etter en veldig dramatisk.

00:35:52 Tormod

Gjerne at du.

00:35:54 Tormod

Mistet noen eller blitt veldig krenket eller ødelagt mm.

00:36:01 Tormod

Det er ekstreme situasjoner som gjør at du ikke orker akkurat nå. Situasjonen er det altså. Får du akutt impulsen at nå må jeg bare dø, og så kan det gå noen dager er det veldig nyttig med sikringstiltak, og så roer det seg, og så får du litt emosjonelle fotfestet tilbake altså tenker, og der var jeg ute av det.

00:36:10 Heidi

Mm.

00:36:23 Tormod

Kanskje til og med tenker at ja, men bra noen passer på meg. Ja, og så går det litt over det finnes, men i barne og ungdomspsykiatrien ikke så veldig vanlig. Det vanligste er at selvmordstankene ikke er utløst av en krisesituasjon en gang, og så går det over, men kanskje mer enn del av.

00:36:46 Tormod

Hvordan det er å være deg da?

00:36:47 Heidi

Ja, det er dere evige duskregnet på en måte av av vanskelige ting. Ja, vanskelige tanker og.

00:36:53 Heidi

Ja.

00:36:54 Tormod

Sånn som vi snakket litt om tidligere, altså folk som føler seg lite trygge på at så ja han er glad i meg eller vil respektere meg, eller at jeg i det hele tatt av livets rett, og det har vært en del av måten å fungere på gjennom årevis, og at du har ventet til at en måte å.

00:37:16 Tormod

Takle den utryggheten på er å fantasere om din egen død.

00:37:20 Heidi

Mm.

00:37:22 Tormod

Hmmm og jeg har jo blitt veldig opptatt av at vi forutser risiko og at vi skal avverge fare og at det kan være at vi da også overser noe veldig viktig som er hjelpen. Ungdommen får av selvmordstankene sine.

00:37:41 Heidi

Ja.

00:37:42 Tormod

Altså selvmordstanker som et forsøk på å takle utrolig vanskelige liv.

00:37:51 Tormod

Hmmm.

00:37:53 Tormod

Folk som for eksempel føler seg veldig dårlig behandlet lite av hvert, ikke takle livet sitt i hele tatt. Havner fra krise til krise havner i.

00:38:05 Tormod

Krangler med venner, konflikter med foreldre får ikke til skole vanskelig for å se for seg noe særlig Framtid følte seg.

00:38:15 Tormod

Stygt sett av alle rundt seg og fantasier om at de har det bedre. Bare hvis jeg var død. Du har ikke kontroll over noe som.

00:38:21 Tormod

Helst i livet ditt.

00:38:22 Heidi

Nei.

00:38:23 Tormod

Men du kan bestemme om du skal.

00:38:25 Tormod

Leve eller dø og du kan.

00:38:29 Tormod

Styrke selvfølelsen din med å kjenne på at det er faktisk jeg som bestemmer over livet mitt.

00:38:34 Heidi

Ja.

00:38:34 Tormod

Det er veldig nyttig.

00:38:36 Heidi

Mm.

00:38:36 Tormod

Hvis du er så desperat, så har det en verdi og.

00:38:42 Tormod

Mm og en annen side av.

00:38:44 Tormod

Da er det jo klare å.

00:38:46 Tormod

Kommunisere at noe av livet har blitt altfor vanskelig.

00:38:49 Heidi

For meg mhm.

00:38:51 Tormod

Hvis du ikke har så mye. Hvorfor følelser da hvis du.

00:38:57 Tormod

Ikke føler deg trygg på å fortelle andre om hva som skjer inni det?

00:39:02 Tormod

Hmmm samtidig så.

00:39:05 Tormod

Ramler du gjennom?

00:39:07 Tormod

Alles krav til deg klarer ikke å leve opp til det andre. Ber om du skjønner at du skal klare dette her du trenger hjelp. Hvordan skal du klare å løse det dilemma?

00:39:17 Tormod

Mm løser det gjennom å gjøre selvmordsforsøk.

00:39:23 Tormod

Så trenger de knapt til å si et ord i det hele tatt, men det får alle.

00:39:29 Tormod

Rundt dem hvis det virker som ja og til å skjønne at han nå. Nå trenger du litt slakk ja, nå er det for heftig. Her skulle man ønske at de fant andre måter å takle det på enn gjennom selvskadning og selvmordsforsøk. Men hvis de.

00:39:30 Heidi

Kjenner reagere.

00:39:36 Heidi

Mm.

00:39:46 Tormod

Ikke har det.

00:39:47 Tormod

Så trenger vi å se at denne funksjonen finnes også.

00:39:52 Tormod

For mange, så handler det rett og slett om.

00:39:57 Tormod

Mestring hvertfall. Vi kaller det mestringsstil alitet. Ja, forsøk på å.

00:40:02 Tormod

Takle vanskelige liv.

00:40:04 Tormod

Ja, og det flytter jo fokus mer over på dette kommer av en grunn, og det har en funksjon, og det er noe sterkt i det som vi trenger å se. Det er ikke bare å.

00:40:17 Tormod

Em trussel kan også. Vi må stoppe.

00:40:19 Tormod

Og få bort.

00:40:21 Tormod

Mm men det tror jeg vi har.

00:40:25 Tormod

Som system lett for å bli fanget i at han.

00:40:29 Tormod

Selv om den er farlig, at det skal vi fjerne det. Ja, men vi trenger også å være interessert i. Hvorfor ble det sånn? Ja, hva er det som gjør at livet ditt er så umulig?

00:40:41 Tormod

Ja, det blir da en lang tale.

00:40:42 Tormod

Dette her? Ja, veldig.

00:40:44 Heidi

Det er veldig fint. Det er veldig sånn.

00:40:46 Heidi

Det er veldig klokt. Jeg sitter og jeg sitter og ser på dem, og så tenker jeg at jeg skjønner at du har jobbet med dette her. Du har et veldig sånn. Jeg blir veldig rolig, kjenner jeg.

00:40:57 Heidi

Det er godt det.

00:40:58 Heidi

Du har et veldig.

00:40:59 Heidi

Snilt ansikt ja, jeg er opptatt av ansiktets makt jeg nemlig, og det du har veldig snilt ansikt der vi regner med at du skal greie å hjelpe mange.

00:41:07 Tormod

Men det er hyggelig at det ser du.

00:41:09 Tormod

Det er litt artig at du.

00:41:10 Tormod

Skulle det jo faktisk øvd på det.

00:41:12 Tormod

Jeg sier danser, ja, det er sant.

00:41:14 Heidi

Ja, det er greit for jeg der.

00:41:14 Tormod

Psykologi, det blir rart da.

00:41:16 Tormod

Men men men altså faktisk hvis vi er.

00:41:19 Tormod

Ja kommer og skal snakke med en redd jente med mye dårlige erfaringer med omgivelsene.

00:41:25 Heidi

Ja.

00:41:26 Tormod

Jeg har lett for at hvis jeg tenker på noe grubler litt, så så drar jeg øyebrynene ned, sier jeg. Nå synes ikke så godt på.

00:41:31 Heidi

Ja hvis man leser resting ***** fest ja.

00:41:33 Tormod

En pakkast da.

00:41:36 Tormod

Men det da sitter jeg litt sånn grublete da, og da kan det fort se ut som jeg sier.

00:41:40 Tormod

Og det fikk jeg høre, så jeg fikk beskjed om at du må løfte deg på og øve deg på å løfte øyebrynene.

00:41:46 Tormod

Ja det er økt på da sitte på rommet og.

00:41:48 Tormod

Øvd på å løfte øyebryn.

00:41:50 Heidi

Men jeg er også gjør det hele tiden. Det tror jeg på det, men vi gjør det bevisst, men for.

00:41:53 Tormod

Ikke sant?

00:41:55 Heidi

Mye rynker av det.

00:41:58 Tormod

Arbeidets pris.

00:42:00 Tormod

Men altså for alvor.

00:42:01 Tormod

Som et poeng met. Vi må tenke på hvordan vi fremstår. Det handler ikke bare om hvor det handler om hvordan.

00:42:08 Tormod

Det forholdet raskt til folk i krisesituasjoner. At da trenger de at vi gjør vårt beste for å signalisere vennlighet.

00:42:16 Heidi

Ja.

00:42:18 Heidi

Matte gode gode blikket viktige. Nå kommer vi, og det er passer egentlig litt sånn fint dette her fordi at du er jo veldig opptatt av terapeutens egen egne følelsesreaksjoner.

00:42:33 Heidi

Fordi vi er jo når vi er hjelper oss, så er det klart vi. Vi speiler jo andre mennesker over lang tid. Vi blir emosjonelt belastet noen ganger overbelastet samtidig så driver vi kognitivt. Vi har mye kognitiv belastning. Vi vurderer å tenke underveis i disse pasientene våre. Moralsk stress kan vi bli strekt i fordi at vi ikke får gjort jobben så godt som vi ønsker. Kanskje?

00:42:58 Heidi

Vi får følelser en stor del av empatien er jo det å være klar over egne følelser i dette møtet?

00:43:05 Heidi

Si litt om mine tanker rundt det tormod.

00:43:10 Tormod

Dette tenker jeg. Vi snakker alt for lite om.

00:43:15 Tormod

Hmmm.

00:43:17 Tormod

Jeg har jo holdt på med det lenge, og dermed å.

00:43:21 Tormod

Vert interessert i kollegene mine og meg hvordan dere reagerer vi.

00:43:27 Tormod

For vi er i veldig mye presset situasjoner altså. Nå har vi jo snakket mye om, liksom den terapeutiske forståelsesmessig.

00:43:36 Tormod

Men andre siden, og det er jo å treffe veldig vanskelige beslutninger om ungdommer i krise. Men ungdommer som driver med livsfarlige ting og.

00:43:46 Tormod

Det hender jo at barn dør i selvmord. Dør barn i selvmord hvert år? Ja, og vi kan.

00:43:53 Tormod

Aldri vite.

00:43:55 Tormod

Den ungdommen jeg sitter ved bordet med nå.

00:43:58 Tormod

Fremste dør eller lykken?

00:43:58 Heidi

Er det noe?

00:43:59 Heidi

Slik taler på når det oftest skjer, altså hvor gammel man er.

00:44:03 Tormod

Det er veldig mye færre barn som dør ungdommer, så er det veldig mye færre ungdommer som dør enn voksne. Ja, så jevnt over. Det er mye sjeldnere i barnehagen og psykiatrien, men det skjer og.

00:44:11 Heidi

OK.

00:44:20 Tormod

På en måte, så er det for samfunnet veldig mye verre når barn og ungdommer dør mm. Voksne som i større grad ja er voksne. Nå skal vi ta ansvar for seg selv, men når barn dør så føler vi fort at.

00:44:32 Tormod

Her burde samfunnet ha sett noe galt og grepet inn.

00:44:37 Tormod

Og gjort noe?

00:44:38 Tormod

Og den føringen er veldig sterk mm. Det kjenner jo kraftig på selv, og altså som.

00:44:45 Tormod

Aller mest innenfra at jeg føler at han.

00:44:49 Tormod

Oppgaven min er jo å prøve å hjelpe, og hvis den jeg skal hjelpe ta livet sitt mens jeg holder på.

00:44:58 Tormod

Så føler jeg.

00:44:59 Tormod

Jo at her fikk jeg ikke til.

00:45:04 Tormod

Men så er det også en masse samfunnsfa forventninger også. Man har regler man skal følge. Man har systemer som skal følge reglene det nye føringer for hvordan vi skal ha det. Ikke minst så har vi en nullvisjon for selvmord som ble vedtatt av regjeringen for noen få år siden, som sier at vi har ingen å miste.

00:45:20 Heidi

Ja.

00:45:24 Tormod

Så det er mye press på at vi skal ha avverge selvmord ja og og på face value, så er jo det veldig lett å være enig i.

00:45:34 Tormod

Ingen som vil at noen skal dø i selvmord.

00:45:38 Tormod

Ikke barn hmmm, og så har du en bivirkning og vi begynte jo å snakke om forskjellen på sikringstiltak som er liksom får folk vekk fra fare og tryggingstiltak som handler om å forstå hvor. Hvorfor er det så ille å være akkurat der og?

00:45:55 Heidi

Mm.

00:45:58 Tormod

Jeg tenker at vi det viktigste er at vi driver med treningstiltak at sikringstiltaket er nyttige i noen situasjoner, men slett ikke alltid. Hva tror du skjer med den balansen hvis samfunnet innfører strengere regler om at ingen skal?

00:46:10 Tormod

Dø i selvmord.

00:46:12 Tormod

Da sikrer vi ikke sant? Ja, og det synes jeg har sett veldig tydelig gjennom disse årene.

00:46:18 Tormod

Ja, vi har mye lavere terskel for å sette inn omfattende sikringstiltak som kanskje er utrygge.

00:46:27 Tormod

Og hvis vi setter i gang utrygge sikringstiltak som er motivert av vår egen uro som behandler.

00:46:35 Tormod

Da vil ut da ja da setter vi fort i gang tiltak som kan være ganske skadelige. Ja, for de vi egentlig satt til å hjelpe ja og det har jeg.

00:46:43 Tormod

Store problemer med.

00:46:47 Tormod

Og skal vi komme noen her med det, så er vi nødt til å undersøke hvor egen uro som hjelper det.

00:46:53 Heidi

Spennende altså det er spennende.

00:46:55 Tormod

Og det, det er kanskje det jeg forandret meg mest på, gjør vi nå da?

00:47:01 Tormod

Da jeg begynte dette, så tenkte jeg at jeg skal prøve å ikke være så styrt av mine egne følelsesreaksjoner. Jeg skal.

00:47:13 Tormod

Skal prøve å vurdere risiko som best jeg kan og hindre at min egen frykt blir en forstyrrende faktor i dette.

00:47:22 Heidi

Mm.

00:47:24 Heidi

Ja.

00:47:24 Tormod

Hmmm. Nå tenker jeg nesten motsatt om det. Jeg tenker nå at det å være profesjonell med er å legge merke til at i noen situasjoner så kan jeg være veldig avslappet og kjenne sånn her. Er det full kontroll på ting. Her sitter jeg å snakker med noen foreldre og vi har en hyggelig prat og de serverer kaffe og vi snakker om stabilitet og sikringstiltak og.

00:47:47 Tormod

Vi forstår hverandre godt, og jeg føler egentlig ganske flink. Ja.

00:47:52 Heidi

En god følelse, det er en veldig god.

00:47:53 Tormod

Følelse, ikke sant? Da da slapper jeg av, og så tenker jeg at det går greit. Men det kan jeg være i en like vanskelig sak å kjenne meg. Kjempestresset av sånn her. Jeg kommer til å ta tak i. Hva er det som skjer og foreldrene, men når ikke gjennom til dem i det?

00:48:12 Tormod

Hele tatt og jeg.

00:48:14 Tormod

Forstår ikke hvorfor jeg ikke klarer å få noen.

00:48:16 Tormod

Som helst kontakt med noen annen mm.

00:48:19 Tormod

Det kan være litt sånn i det ytre sett og på vurderings.

00:48:22 Tormod

Planen like farlig eller ufarlige saker, men i den ene kan jeg føle meg helt udugelig. Er ganske redd og en er helt avslappet. Hvorfor er det sånn?

00:48:34 Tormod

Det er jo kjempeinteressant. Ja, jeg tenker at det forteller meg noe veldig viktig om denne situasjonen. Og hvis jeg bare hadde tenkt at sånn.

00:48:41 Tormod

Jeg skal ikke.

00:48:42 Tormod

Lar meg styre av mine følelsesreaksjoner, så ville jeg vært blind reaksjonen. Ja.

00:48:47 Heidi

Det var akkurat.

00:48:48 Tormod

Det ja mm. Men hvis jeg tenker at noe av det viktige er å legge merke til hvor, hva er det som trigger følelsesreaksjonene min? Da kan det for eksempel være.

00:49:02 Tormod

Det her har jeg.

00:49:05 Tormod

Provosert eller blitt oppfattet nedlatende disse foreldrene, og derfor får de behov for å skyve tilbake og ikke ta imot noe snikksnakk fra psykiatrien. Og så sitter jeg der og føler meg dårlig og utenfor.

00:49:14 Heidi

Mm.

00:49:18 Tormod

Mm da har.

00:49:20 Tormod

Jo min følelsesreaksjon fortalt meg, noe veldig viktig enn det som skjer mellom oss og ikke med muligheten til å prøve å korrigere det og få det over i noe annet.

00:49:28 Tormod

Eller kanskje til og med forteller deg noe om familiekulturen siden har møtt så mange familier. Og så hvis jeg kommer i en familie som bærer foreldrene, reagerer mye med sinne og avvisning.

00:49:43 Tormod

Hvis de føler seg utrygge mm. Det er ganske nyttig å vite hvis jeg skal prøve å hjelpe datteren deres mm. Det er klart at de føler seg ganske mye utrygge og avviste når vi snakker med henne, ikke sant? Så så disse følelsesreaksjonene er jo kjempeviktig å forstå.

00:49:48 Heidi

Men.

00:49:48 Heidi

Det.

00:49:52 Heidi

Mm selvfølgelig.

00:49:58 Heidi

Hvis du tenker jeg også foreldre som kanskje er helt utslitt da emosjonelt.

00:50:05 Heidi

Ja, nå tror jeg.

00:50:06 Heidi

Utslitt av å passe på barnet sitter ja følge med på svingningene til barnet sitter. Ja.

00:50:13 Tormod

Ikke sant? For hvert fall svinge.

00:50:14 Heidi

Det er jo, så er jo viktig å viktig å på en måte for.

00:50:18 Heidi

Å speile det anerkjenne at du speiler det på et vis.

00:50:21 Tormod

Ja ja det ja.

00:50:24 Heidi

Ja.

00:50:25 Tormod

Og jeg tenker jo.

00:50:27 Tormod

Det er litt rart at akuttpsykiatrien har såpass lite interessert i dette, for det vi skriver om og snakker om i akuttpsykiatrien. Det handler veldig mye om vurderinger og grunnlaget for vurderinger og risikoelementer og så videre.

00:50:32 Heidi

Mm.

00:50:46 Tormod

Samtidig så vi får det rett opp i ansiktet. Veldig sterke følelsesreaksjoner.

00:50:52 Tormod

Ja og jeg har tenkt, så resten av psykoterapi feltet er jo kjempeinteressert i følelsesreaksjonene til terapeutene. Det har en psykodynamisk tradisjon gjennom 100 år som er opptatt av terapeutens reaksjoner og snakker om.

00:51:11 Tormod

Og hvordan forstå når en terapeut føler seg vel og uvel og flink og ikke flink og alt dette her sånn da, men skrevet masse med 100 år. Det har ikke kommet inn i akuttpsykiatrien i.

00:51:21 Tormod

Noen særlig grad så?

00:51:23 Tormod

Rart jeg synes det er rart.

00:51:26 Tormod

Jeg synes det er rart, og så tror jeg forstår hvorfor.

00:51:31 Heidi

Er det slitsomt?

00:51:32 Tormod

I ja, og så tror min gjetning da. Hmm for dette her handler jo mye om å forstå at du er i tvil at du ikke har helt kontroll over ditt eget bidrag til situasjon.

00:51:44 Tormod

Usikkerhet usikkerhet?

00:51:47 Tormod

Og hadde jeg vært en forelder til hmmm barn som tenkte mye på det, og det kom til meg en terapeut som var fryktelig opptatt av sin egen usikkerhet. Så det er kanskje litt urolig selv, men hva vet hva han holder på med i det hele tatt når man skjerper seg litt?

00:52:09 Tormod

Og jeg lurer på om vi som fagfelt har blitt litt preget av at her i akuttpsykiatrien så trenger vi å treffe ganske raske beslutninger, ofte på veldig.

00:52:18 Tormod

Knappt grunnlag fordi vi må bestemme.

00:52:20 Tormod

Oss fort og og.

00:52:22 Tormod

Derfor har vi utviklet en kultur hvor det er liksom.

00:52:26 Tormod

Bestemme noe å stå innenfor det og skjønn hvordan det skal være og signalisere en trygghet på at det jeg vet hva jeg gjør. Det har en veldig stor verdi.

00:52:37 Tormod

Kanskje har det så store verdi at vi som fagfelt har blitt mindre opptatt av? Hva skjer bak fasaden hvor vi bør være interessert i at vi er i tvil, og jeg bør legge merke til hvor er jeg?

00:52:43 Heidi

Ja.

00:52:50 Heidi

Jeg tenker det ligger liksom masse læringsmuligheter, og det er veldig, veldig.

00:52:55 Tormod

Ja noen ganger.

00:52:58 Heidi

Uff.

00:52:59 Tormod

Ja, jeg får si det som det er. Noen ganger blir jeg frustrert.

00:53:02 Tormod

Og irritert hva?

00:53:04 Tormod

Så så så vanskelig er.

00:53:05 Tormod

Jeg.

00:53:07 Tormod

Det hender, at jeg kommer hjem til folk og føler sånn her. Nå er jeg ikke gjennom, og.

00:53:12 Tormod

Ja og vi, vi skjønner ikke hverandre og.

00:53:15 Tormod

Nå har jeg sagt.

00:53:17 Tormod

De tingene som jeg synes er veldig lure da flere ganger og de bare avviser ja ja, og så blir irritert mm. Er ikke det en ganske nyttig reaksjon å legge merke til? Ja tro du den kommer til å påvirke hvor interessert jeg er i å hjelpe dem.

00:53:32 Heidi

Det gir, blir du blir mindre interessert.

00:53:32 Tormod

Ganske noe åpenbare?

00:53:34 Tormod

Vi har selvfølgelig altså. Det er veldig menneskelig at vi blir sånn hvis jeg ikke legger merke til at jeg har irritert.

00:53:37 Heidi

Ja ja.

00:53:41 Heidi

Mm.

00:53:41 Tormod

Jeg bare tenker at man skal jo profesjonell og se bort fra følelsesreaksjonene mine. Tror du? Jeg vet at det påvirkes av det da.

00:53:49 Tormod

Jeg tror kanskje ikke.

00:53:49 Tormod

Gjør det.

00:53:51 Tormod

Så gi og mer enn skyver ut mine menneskelige reaksjoner.

00:53:57 Tormod

Jo mer blind er der for at jeg påvirkes av det.

00:54:00 Tormod

Hvis jeg gjør det motsatte da, så har jeg muligheten til å velge ja, hvis jeg merker at sånn nå er jeg frustrert og litt irritabel, og jeg får lyst til å være streng, og jeg kjenner at jeg har ikke så lyst til. Vi har en ny avtale med dem komme tilbake i morgen. Da kan jeg velge om jeg vil.

00:54:16 Heidi

Mm.

00:54:19 Tormod

Handle på den? Ja.

00:54:21 Tormod

Da kan jeg tenke tormod, hva skjer med deg nå, og hva er det som trigger irritasjonen? Hva går galt i måten dere snakker sammen?

00:54:23 Heidi

Mm.

00:54:30 Tormod

Vil du virkelig la deg styre?

00:54:32 Tormod

Av det, og så mest sannsynlig.

00:54:32 Heidi

Ja, hvem går det an å tematisere det?

00:54:36 Heidi

Med de foreldrene og de pasientene som eventuelt måtte vekke disse følelsene.

00:54:37 Tormod

Nei.

00:54:41 Tormod

Hvis jeg har fullstendig kontroll på mine egne følelser, reaksjoner i en del situasjoner i ja, ja, da skal jeg vite godt hva jeg gjør. Jeg skal være veldig taktfull hvis jeg er styrt av irritasjonen min. Synes nå ble jeg irritert.

00:54:47 Heidi

Ja ja.

00:54:53 Heidi

Ja.

00:54:54

Så kan.

00:54:55 Heidi

Vi bare igjen her, ja, da får du jo da. Da blir det jo maktforskjeller. Da kan du jo rett og slett fordi makt i situasjonen, men de.

00:54:55 Tormod

Denne.

00:54:56 Tormod

Gevinst.

00:55:02 Tormod

Andre ja, men hvis jeg hadde klart å være så avslappet og kjenne dette her i meg selv at jeg kunne ta litt spissen ut av det og sånn.

00:55:13 Tormod

Når vi presser litt an og må bare kjente at nå er det plutselig litt vanskelig mellom oss mm. Kanskje misforstår hverandre litt nå mm. Jeg må jeg må tenke på meg et.

00:55:21 Heidi

Så bra.

00:55:24 Tormod

Hvis jeg klarer å si noe sånt, så kan det jo være med på å tematisere. Og hva skjer da? Og kanskje få det?

00:55:29 Tormod

Over et bedre leie.

00:55:33 Tormod

For meg er kanskje det aller viktigste at det er en varselampe for meg selv, og den gjør at jeg får veldig mye mer valgfrihet, for jeg kan. Hvis jeg ser at nå er jeg redd, så kan jeg bestemme om jeg skal la meg påvirke av redselen min, eller om jeg skal prøve å se bort ifra den og gjør noe annet.

00:55:54 Tormod

Men veldig vanlig situasjon bør vi se. Jeg har fortvilte foreldre som.

00:56:00 Tormod

Gråter av skrekk for at barnet skal ta livet sitt, og jeg kommer og kjenner i magen fordi det er et menneske og reagerer på deres følelser, altså. Men jeg ble.

00:56:12 Tormod

Også litt redd nå.

00:56:14 Tormod

Hvis jeg er en sånn situasjon hvor skrekk i minsket sterkt til stede.

00:56:18 Tormod

Det er ganske fort gjort at jeg da tenker kanskje bare skal legge inn, sette i gang et massivt sikringstiltak og sånn at vi alle kan føle det bedre. Gjør jeg det for å berolige meg selv?

00:56:20 Tormod

Ja.

00:56:31 Tormod

Eller er det fordi jeg?

00:56:34 Tormod

Etter å ha tenkt over hele situasjonen, tenker at det er det faglige det beste.

00:56:38 Tormod

Å tilby.

00:56:39 Tormod

Jenta mest sannsynlig, så er det delvis også for å berolige meg selv.

00:56:47 Heidi

Men er det, er det så feil?

00:56:51 Heidi

Alltid? Altså, jeg tenker.

00:56:53 Tormod

Jeg synes ikke det i seg selv er noen god med situasjon at jeg skal berolige.

00:56:57 Heidi

Meg selv nei, men hvis jeg er en del av det, altså en del av avgjørelsen vet, så er det nok altså du legger inn et en jente som som du er. Du har dårlig magesfølelse på samtidig også, og så er du klar over samtidig også at det er litt for å berolige deg selv og foreldrene.

00:57:01 Heidi

Vest.

00:57:15 Heidi

Behøver det å være så feil?

00:57:18 Heidi

Hvis det faktisk er en reell mulighet der og hva reell mulighet det er igjen med ferdig. Det er liksom.

00:57:24 Tormod

Ja, vi vet jo ikke.

00:57:25 Tormod

Om det er mulig å.

00:57:25 Heidi

Vet vi?

00:57:27 Tormod

Jeg tenker at.

00:57:28 Tormod

Jeg er der for.

00:57:29 Tormod

Å hjelpe dem, så de tiltakene jeg skal tilby skal tilbys fordi jeg oppriktig tror at det vil hjelpe dem.

00:57:39 Tormod

Hmmm og gjør jeg det, og det føles som et trygt tiltak for jenta mm. Så kan vi snakke om det, men jeg synes ikke det er en god begrunnelse.

00:57:50 Tormod

At jeg selv er urolig nei eller?

00:57:54 Heidi

Så jeg tenker ikke at den uroen også kan komme av at du har en faglig vurderingsevne, faktisk også ryggraden.

00:58:00 Tormod

Det kan godt være, og det er det ikke sant? Det er, og det er interessert i det. Det er interessert i å undersøke hvor kommer uroen min fra forteller denne meg noe jeg ikke helt har skjønt, men da vil jeg jo velge da.

00:58:02 Heidi

Ja.

00:58:08 Heidi

Ja.

00:58:11 Tormod

At nå undersøker euroen nå skjønner noe jeg ikke har skjønt, og det gir meg en grunn til å tenke som jeg gjør. Men det å bare handle på den uten å forstå den kommer fra det. Det er skeptisk til, særlig hvis det føles utrygt for jenter.

00:58:26 Heidi

Mm.

00:58:27 Tormod

Hei ja ta ta litt tydeligere eksempel da.

00:58:32 Tormod

Ta en behandler som er nødt til å rekke barnehagen og barnehagen stenger klokka 05.00 og samtalen varer og lekker og.

00:58:44 Tormod

Begynner å bli travelt som det skal rekke, og det skal skrive en lang rapport, og det skal gjøre noe, og da er det reallt trøkk fra foreldrene på at vi må ha en innleggelse.

00:58:53 Tormod

Rikingan påvirker terapeutens egne behov for den saken ganske kraftig. Det kan fort skje ja, særlig som ikke legger merke til det. Og da kommer man opp med faglig rasjonaler og gode grunner. Vi er gode til å forklare det på hvorfor gjort som er gjort, så hvor du noen gang skriver journal at jeg har nettverk i barnehagen, så jeg la inn jenta.

00:59:06 Heidi

Ja.

00:59:14 Heidi

Vi gjør jo ikke det?

00:59:17 Tormod

Og da tror jeg den store forskjellen med sånn hva vi tenker selv og hva vi skriver i journaler etterpå hvor det er hvor det er et budskap da.

00:59:25 Tormod

Og der tror jeg, og hva vil faktisk?

00:59:27 Heidi

Innrømme for oss selv, tenker jeg.

00:59:29 Heidi

Ja, det er ikke sikkert man hadde innrømt engang du hadde forklart det for det. Det eget hode da. Ja, for det er jo ikke tilstrekkelig. Det er jo ikke bra nok fra.

00:59:38 Heidi

Peut å tenke sånn? Nei og.

00:59:40 Heidi

Selv om det faktisk.

00:59:40 Tormod

Der.

00:59:40 Tormod

Skjer ja, og her er fordelene med å holde på med dette her.

00:59:43 Tormod

Såpass lenge at.

00:59:47 Tormod

Jeg kan fortelle noe veldig flau historier om mine egne følelser aksjoner. Det tror jeg ganske nyttig er nye terapeuter ja.

00:59:54 Heidi

Benytte.

00:59:57 Tormod

Alminneliggjøre litt hvor dumme de er, det er bare mennesker, det er bare mennesker. Ja, vi, vi har følelsesreaksjoner og det.

01:00:03 Heidi

Over Svein.

01:00:07 Tormod

Andre fagfelt har kommet mye lenger i å snakke om de følelsesreaksjonene enn akuttpsykiatrien, og jeg tror vi mener det vel fordi vi trenger å framstå som sikker årsak når vi gjør viktige beslutninger, men det er ikke hele sannheten.

01:00:24 Heidi

Det er kjempespennende mot vi må gå litt videre vi. Vi nærmer oss en avslutning med, men du du må forskning. Hva er det du forsker på akkurat nå?

01:00:36 Tormod

Jeg hørte på ungdomspsykiatrisk klinikk da lenge det arbeidsplassen min.

01:00:42 Tormod

Hele tida så mange forskjellige ting da.

01:00:47 Heidi

Ja.

01:00:47 Heidi

Nå holdt jeg meg på, og det gjør ikke det beste grad.

01:00:49 Tormod

Ja ja og det handler rett og slett om ungdommer som tenker mye på det. Ja og hvor vi har et stort prosjekt på gang nå, hvor vi gjennom 2 år har spurt ungdommer som kommer i kontakt med oss og også.

01:01:05 Tormod

Hmmm. Psykisk helsesiden av barne og ungdomsklinikken som sånn at det skal avdelingen? Ja ja, spør dem om de vil være med og fortelle noe mer rundt tankene sine om døden og hvordan de oppfatter hverandre og. Og så prøver vi å sammenligne den ganske store gruppen med.

01:01:18 Heidi

Mm.

01:01:19 Heidi

Mm.

01:01:26 Tormod

Ungdommer vi får da er noen har gjort selvmordsforsøk. Noen har ikke i det hele tatt.

01:01:31 Tormod

Hmmm, hvordan oppfatter de seg selv?

01:01:34 Tormod

I forhold til.

01:01:37 Tormod

Hvordan vurderer klinikerne dem, og og hvordan går det med dem? Ja, ser vi en stund senere for å se har.

01:01:44 Tormod

De hatt videre.

01:01:44 Tormod

Kontakt ja med akuttjenestene klarer vi å se.

01:01:49 Tormod

Det å komme med.

01:01:53 Tormod

I vi trenger å vite noe om hvor gode vurderingene våre er.

01:01:59 Tormod

Hvilke er det det ungdommen sier selv som?

01:02:04 Tormod

Gir oss en best pekepinn på det, eller er det andre ting med ungdommene sier noe om eller hvordan de gjør? Alt det ser vi på det så hele klinikken er i nå.

01:02:12 Heidi

Vært så spennende? Veldig.

01:02:14 Heidi

Og dere er midt i arbeidet, så.

01:02:15 Heidi

Det er ikke det er ikke noe.

01:02:16 Heidi

Analyser som er gjort noe?

01:02:17 Heidi

Med det blir spennende når og dette er ferdig med par år.

01:02:18 Tormod

Tingene nå.

01:02:22 Tormod

Ja, vi nærmer oss slutten av datainnsamling. Nå skal vi skrive noe rundt, og jeg holder på med dette her i et par år til framover.

01:02:32 Heidi

Før du kommer tilbake da forteller om hvordan.

01:02:34 Tormod

Ja kan jeg gjerne igjen?

01:02:35 Heidi

Dette går ja, det her er jo veldig spennende. Dette er noe som alle er opptatt av, for det er vanskelig. Det er vanskelig å være foreldre, og det er vanskelig.

01:02:42 Heidi

Å være ungdom.

01:02:43 Heidi

Og det er vanskelig. Det er vanskelig å være menneske. Ja, ikke sant, ikke minst ja.

01:02:45 Tormod

Ja bransjen behandler.

01:02:51 Heidi

Og vi skulle snakke om hva som er god hjelp for familier i krise også. Egentlig hadde jeg en sånn kald og kort kommentar på det. Hva er den gode hjelpen for vi for familier i krise?

01:03:04 Tormod

For det første er det å.

01:03:06 Tormod

Snakke med noen om det?

01:03:08 Tormod

For det å være foreldre til et barn med selvmordstanker er ferdig slitsomt og fort. Veldig ensomt, og det er ikke så mange alltid du kan snakke med det om. Det er ikke så lett å bare ta opp i.

01:03:23 Tormod

Lunsjen på jobben, liksom.

01:03:24 Heidi

Nei.

01:03:26 Tormod

Vi var oppe av på legevakta i går med datteren min, og det er ikke så mange som tør å gi gode råd om det heller.

01:03:35 Tormod

Så så det å snakke med noen i bup om hvordan man takler situasjonen. Det å ha noen liksom utenfra å sparre med, ikke nødvendigvis fordi du trenger råd om hvordan du gjør det. Men hvordan høres dette her ut utenfra og hvorfor har du valgt det du har valgt? Apropos det vi snakket om liksom.

01:03:55 Tormod

Hvis jeg legger merke til følelsene mine, så kan jeg velge om jeg skal handle på dem eller ikke? Det samme gjelder foreldre? Ja, og det å ha noen som spør deg om hvorfor?

01:04:08 Tormod

Hvorfor gjør det som du gjør? Hvorfor er det for eksempel alltid fast på å konfiskere ting som barna selv skader seg med?

01:04:16 Tormod

Det er ikke nødvendigvis uenig i det, men vi har lyst til å tenke høyt sammen med deg om. Hvorfor gjør du det sånn? Det er veldig nyttig fordi det var utrolig tungt å bære på kjempe. Det vil jeg tro. Så vil jeg tro at det er knyttet veldig masse skyldfølelse og veldig masse skam. Det er det redsel for hva alle andre tenker om deg.

01:04:37 Tormod

Og da er det ganske greit å snakke med noen som har det så.

01:04:41 Tormod

Utgangspunktet sitt vi er vant til at når vi snakker med folk som er i den situasjonen, så er alle disse følelsene en del av den naturligvis.

01:04:51 Heidi

Det er veldig. Jeg synes det er det.

01:04:54 Heidi

Er så bra.

01:04:56 Heidi

Å vite er så godt å vite da at det er sånne kloke folk der ute som meg, som som hjelper til i sånne sove vanskelige ting. Det er det såreste og vondeste vi kan oppleve.

01:05:07 Heidi

Og være redd for å miste.

01:05:09 Tormod

Barnet vårt ja og klinikken min da det da det jeg står for her er det vi står for som gruppe, så det her er det finnes mye kloke folk der ute? Ja, veldig, det har vi aldri.

01:05:17 Heidi

Hele linjen.

01:05:23 Heidi

Glede av så bra.

01:05:28 Heidi

2 de gange.

01:05:29 Heidi

Podcasten så har vi et spørsmål som har vi får helt.

01:05:31 Heidi

På slutten.

01:05:32 Heidi

Og det er du som jobber som ungdommer som må huske deg selv som ungdom. Attenåring vi snu skulle gitt deg selv et råd tilbake til da du var 18. Hva hadde tormod trengte å?

01:05:39 Tormod

Ja.

01:05:48 Tormod

Høre da oi.

01:05:50 Tormod

Hvor gammel er ungdomsfesten? Den mener jeg når 50.

01:05:55 Tormod

Hadde tenkt å høre da tro.

01:06:02 Tormod

Kos deg nede.

01:06:04

Ja veldig deilig å være.

01:06:08 Tormod

Jeg tror rett og slett det altså. Legg merke til hvor fint det er å være tenåring.

01:06:13 Tormod

Vær så fort du har lengtet etter noe annet.

01:06:16 Tormod

Men den tiden kommer ikke igjen? Nei.

01:06:20 Heidi

Vi har det så travelt. Det er tiden der, så vi skal bare.

01:06:23 Tormod

Videre, og det er så mye som handler om å bli voksen, og skal du gjøre da og.

01:06:29 Heidi

Ja.

01:06:31 Tormod

Det er vel spontant svaret mitt. Kos deg underveis. Det er sikkert det man bør sitte femtiåringer og for det.

01:06:33 Heidi

Ja den vil ja akkurat det sier det, for jeg tror jeg rett og slett avslutter med dette humøret. Kos deg med det. Kos deg med jobben min også. 1000 takk for at du kom hit, leverte og delte.

01:06:41 Heidi

Har sett det samme.

01:06:44 Tormod

Ja det er skikkelig takk for at dere kommer veldig hyggelig å prate.

01:06:46 Tormod

Med deg mye måte?

01:06:47 Heidi

Ligger hodet ikke til hodet.

01:06:50 Heidi

Du.

01:06:51 Heidi

Helhjertet er en podcast fra kompetansebroen, en digital plattform for kompetansedeling i helsetjenesten. Personer som ble omtalt i pasienthistorier er enten anonymisert eller har gitt samtykke til deling.