

# HVIS JEG VAR DITT BARN

## OM TVANG I PSYKISK HELSEVERN



FORANDRINGSFABRIKKEN

## Tenk om en av oss var barnet ditt

Tenk om en av oss var barnet ditt

Har du noen gang sett et barn som har det vondt?

Et barn som har grått, vært sint eller som har vært skikkelig fortvilet? Det har vi vel alle. Kanskje prøvde barnet å løpe avgårde, dytte borti et annet barn eller gjøre noe dumt mot seg selv? Kanskje var det tantebarnet ditt, onkelbarnet ditt, barnebarnet ditt eller barnet i nabohuset? Eller kanskje var det barnet ditt? Hvilke tenkte du da? Og hva gjorde du?

Vi som har delt erfaringer og gitt råd i denne undersøkelsen, er ulike barn og unge, med ulike historier. Men vi har alle hatt det veldig vondt, så vondt at voksne har lagt oss inn på sykehus for at vi skulle få det bedre. Vi har grått, vært sinte eller fortvilet. Vi har prøvd å løpe avgårde. Vi har gjort slemme ting mot oss selv eller andre.

Hvordan har dette blitt møtt? Noen ganger har vi møtt voksne som har forstått at vi ikke ville være slemme, verken mot oss selv eller andre. De har snakket til oss med respekt og sagt at de visste at vi hadde det vondt. De har møtt oss på måter som ikke gjorde det verre for oss. Men i mange situasjoner har vi blitt holdt nede, beltelagt, fotfulgt, tvangsernært, kroppsvisitert, skjermet eller tvangsmedisinert. Vi har blitt fratatt makt og kontroll og har opplevd det som bruk av tvang. Noen av oss har opplevd litt av dette, noen veldig mye. Da vi virkelig trengte trøst og kjærlighet, ble vi brukt tvang mot. Ville du gjort dette mot oss, hvis vi var ditt barn?

Vi tror ikke at de voksne ville være slemme. Vi tror at de fleste gjorde det fordi de tror at det var det beste å gjøre i disse situasjonene. Kanskje var de voksne redde og hjelpeløse og visste ikke hva annet de kunne gjøre enn å bruke tvang? Og kanskje var de voksne lært opp til at de skal eller bør bruke tvang i disse situasjonene?

For de fleste av oss har det kjentes ut som at det var mye mer som kunne vært gjort for å unngå tvang. Tvang ble brukt for fort og altfor ofte. Det har gjort at mange av oss har blitt preget av bruken av tvang. Og vi har kjent på veldig vonde følelser og samtidig en følelse av at voksne har gitt opp - både situasjonene og oss.

Vi tror ikke Norge grundig nok vet hva tvang gjør med barn og unge. Denne rapporten håper vi kan hjelpe flere til å forstå helt til bunns hva tvang gjør med oss og hvordan ting kunne blitt gjort annerledes. Her finner du svar fra oss på hva du kan gjøre i situasjoner der voksne kanskje ellers ville brukt tvang. Vi deler noen av de viktigste og vondeste erfaringene og rådene, for at flere av dere skal møte oss på hjelpsomme måter. Dette er svar vi tenker at Norge trenger og vi håper at alle dere voksne tar rådene vi gir nå, med dere inn i hjertene deres, i møte med barn og unge som har det veldig vondt.

**Hilsen unge i psykisk helsevern**

## Forandringsfabrikken Kunnskapscenter

Forandringsfabrikken (FF) er en ideell stiftelse som jobber for å gjøre skolen og hjelpesystemene bedre, bygd på oppsummert kunnskap fra barn og unge. Siden 2008 har Forandringsfabrikken systematisk innhentet erfaringer og råd fra barn og unge om hvordan de opplever møtene med barnevern, politi, rettssystem, kriminalomsorg, psykisk helsevern og skole - og hvilke råd de vil gi for at disse systemene skal bli bedre.

### Gjennomfører undersøkelser

Forandringsfabrikken Kunnskapscenter gjennomfører undersøkelser. Deltakerne inviteres oftest til å delta på samlinger. Det gjøres i samarbeid med skoler, barnevern, helsetjenester og andre offentlige tjenester. På samlingene brukes ForandringsMetodikk. Den bygger på Participatory Learning and Action (PLA), som er en deltagende og internasjonalt godt evaluert metodikk. Forandringsfabrikken har siden 2008 møtt 5000 barn i skolen, 1200 i barnevernet og 600 i psykisk helsetjenester, rundt om i Norge.

Erfaringene og rådene fra barn og unge oppsummeres til kunnskap fra barn og unge. Kunnskapen presenteres direkte, uten analyser og tolkninger fra voksne. Den presenteres i bøker, magasiner og rapporter. Barn og unge som har deltatt i undersøkelsene inviteres med som "proffer", til å bidra med å presentere kunnskapen. De er proffer fordi de har viktig kunnskap om systemene de har erfaringer fra. De unge proffene presenterer denne kunnskapen i møter og foredrag - for politikere, nasjonale myndigheter, fagfolk og studenter. I 2017 åpnet statsminister Erna Solberg Forandringsfabrikken Kunnskapscenter, som etter det vi vet er det første kunnskapscenteret i Europa med oppsummert kunnskap direkte fra barn.

## Om undersøkelsen "Hvis jeg var ditt barn"

Forandringsfabrikken har siden 2013 hentet inn erfaringer og råd fra unge med erfaring fra psykisk helsevern i Norge. Undersøkelsen "Psykisk helseproffene" ga svar til Norge om hva unge opplevde som nyttig hjelp i psykisk helsevern og kommunehelsetjenesten for barn og unge - og hva som måtte forandres.

Undersøkelsen "Hvis jeg var ditt barn" ville bygge videre på noen av svarene fra "Psykisk helseproffene". Den er gjort for å løfte frem barn og unges erfaringer og råd om bruk av tvang i psykisk helsevern. Målet er at unges erfaringer med tvang, deres beskrivelser av hva tvang gjør med dem og deres råd til hvordan minst mulig tvang kan brukes, bidrar til bedre samarbeid mellom unge og fagfolk og til nyttigst mulig hjelp for flest mulig barn og unge.

### 63 unge har delt i samlinger

63 unge i alderen 13-21 år, har deltatt i undersøkelsen. De kommer fra nord, midt, vest og øst i landet. De har alle blitt utsatt for tvang, blitt truet med tvang eller vært vitne til at noen andre har blitt brukt tvang mot. De fleste var innlagt på en sengepost eller hadde vært innlagt for kort tid siden. Selv om undersøkelsen ikke representerer alle unges erfaringer og råd, gir svarene fra 63 unge som nylig har opplevd sengepostene i psykisk helsevern, et bredt og viktig bidrag til hva mange ser på som hjelpsomt for dem.

Det ble gjennomført samlinger rundt i landet, hver med 5-8 unge deltakere. 12 samlinger ble gjennomført, fem av samlingene var på sengeposter for unge i psykisk helsevern. Svar fra enkeltpersoner ble også hentet inn, når ungdommene foretrakk det. Dette ble gjort gjennom dybdesamtaler og samtaler på Facebook og telefon. De fleste er snakket med to ganger, og mange er snakket med flere ganger. Dette ble gjort for å sikre nok trygghet og tillit til å komme inn til dybdesvar. Ungdommene får god tid til å tenke og mulighet til å svare på nytt eller mer utdypende i neste prat eller samling. Dette har gjort at undersøkelsen løfter frem noen grunnleggende utfordringer til psykisk helsevern. Den enkeltes historie har ikke vært i fokus, tema har vært ungdommens møte med tjenestene.

### Spørsmålene som er stilt

Deltakerne i undersøkelsen har fått spørsmålene under. I tillegg er det stilt fordypningsspørsmål på temaer som var veldig viktig for en/noen av deltakerne.

### Om trygg sengepost

- ♥ Hvordan er god hjelp på sengepost?
- ♥ Hvordan bør de voksne møte unge når de viser sterke uttrykk? For eksempel når de ikke vil spise, hører stemmer i hode, utagerer eller skader seg selv.

### Om tvang

- ♥ Hva tenker du bør snakkes om som bruk av tvang?
- ♥ Hvordan har du opplevd å bli møtt i veldig vanskelige eller vonde situasjoner?
- ♥ Hvordan har du opplevd det, når de voksne har brukt tvang?
- ♥ Hvordan har du opplevd skjerming? tvangsernæring? fysisk holding? bruk av belter? tvangsmedisinering? kroppsvisitering? fotfølging?
- ♥ Hva har vært hjelpsomt, med bruk av tvang?
- ♥ I hvilke situasjoner tenker du at tvang kan brukes?

### Om å unngå tvang

- ♥ Hva kan gjøres i situasjoner for å unngå tvang eller bruke minst mulig tvang?
- ♥ Råd til hvordan det ikke skal bli brukt tvang, eller være mindre sånne situasjoner?
- ♥ Hva kan gjøres i stedet for å bruke tvang? Og hvordan kan dette gjøres?

### Svarene er oppsummert

Erfaringene og rådene har blitt systematisert av fabrikkarbeidere. Ingen analyser eller kommentarer føyes til. Erfaringene og rådene som oftest gikk igjen og ble ekstra tydelige, oppsummeres som hovedsvar. Dette er en kvalitativ undersøkelse - uten statistikk og prosentanslag.

## Takk

Kjære kloke, gode og viktige ungdommer som har vært med på samlinger og sendt svar på Facebook og telefon. Millioner takk til dere. Takk for verdifulle erfaringer og råd fra hver av dere. Takk for at dere ønsker å dele om både vondt, sårt og fint. Takk for at dere har vært så ufattelig modige og delt fra langt inni hjertene deres.

Uten dere hadde ikke denne rapporten blitt til. Dere er med på å gjøre det tryggere for de barna og ungdommene som kommer etter dere og som trenger hjelp på sengepost. Dere er på denne måten med på å endre Norge og vi er supertakknemlig, stolte og ydmyke.

Takk til dere fagfolk som har hjulpet oss i gjennomføringen av undersøkelsen.

En stor takk til sengepostene som tok oss imot og lot oss få møte de kloke ungdommene.

En extra stor takk til Extrastiftelsen og Rådet for psykisk helse, som gjorde det mulig for oss å gjennomføre denne undersøkelsen.

**Hilsen Forandringsfabrikken**

## OM BRUK AV TVANG

I denne delen formidles erfaringer fra bruk av tvang og sitater fra unge som har opplevd tvang.

Mange av de 63 ungdommene som deltok i undersøkelsen har opplevd flere former for tvang: 50 har opplevd fotfølging, 48 holding, 31 skjerming, 24 tvangsmedisinering, 20 kroppsvisitering, 14 beltelegging og 13 har opplevd tvangsernæring.

3 av 4 av ungdommene som deltok svarte at de hadde opplevd å blitt brukt makt, vold eller overgrep mot, fra familie eller andre, før de var innlagt. De fleste hadde ikke fortalt om dette til noen i psykisk helsevern. Mange fortalte at bruk av tvang har trigget traumer og laget nye traumer i ungdommene.

## Når bruker voksne tvang?

### Oppsummert kunnskap

Et hovedsvar i undersøkelsen er at tvang ofte blir brukt når ungdom har det vondt og viser det gjennom frustrasjon, utagering, selvskading, psykose - og suicidale tanker og handlinger. Tvang brukes også når ungdom ønsker å dra eller rømmer fra sengeposten.

Noen av ungdommene forteller om at tvang blir brukt som en konsekvens eller straff for handlingene deres. Det er ofte i situasjoner der de føler seg utrygge, redde eller er veldig lei seg. For mange kjennes det som om de voksne straffer eller gir konsekvenser for ungdommenes følelser. De tror ikke de voksne godt nok forstår, at de vonde eller skumle handlingene nesten alltid starter i noe som trigger og gjør vondt.

De fleste av ungdommene forteller om noen voksne som bruker raskere tvang enn andre. Mange tror dette kan handle om at de lettere blir redde og strever med å møte ungdommene på gode måter. Noen voksne bruker tvang for å få det stille på sengeposten.

### Sitater fra unge

De brukte fysisk tvang hvis jeg prøvde å skade meg eller prøvde å stikke av. Andre ganger var det fordi jeg ikke snakket eller kommuniserte på noen måte, de var vel ikke sikre på hvordan de skulle håndtere det.

Det som har skjedd før de brukte tvang, har vært at jeg har hatt det kjempevanskelig, vært veldig fortvilet og har villet skade meg selv. Da har de holdt meg for at jeg ikke skal kunne skade meg selv.

Jeg føler at siden jeg har hatt det vanskelig før og opplevd mye tvang, bruker de raskere tvang på meg enn på andre.

Noen ganger har det følt som om de bare brukte tvang fordi de ville ha meg stille og rolig på natten, andre ganger fordi det var for lite folk på jobb. Jeg blir bare mer urolig av det, så de eneste de lurer er seg selv.

De som kjenner meg, bruker ikke tvang. Noen av de som ikke kjenner meg så godt, bruker tvang fort. Da føles det som om tvangen brukes når voksne er usikre. Jeg skulle ønske at de hadde andre måter å takle at de ble usikre. Akkurat nå er det avhengig av hvem som er på jobb. Men jeg er jo den samme personen uansett.

Noen ganger kjentes det ut som om de sto klare til å bruke tvang. Før de hadde spurt meg hvordan vi kunne løse noe sammen, hadde de tilkalt flere voksne. De sto forberedt lenger ned i gangen. Bare fordi de hadde brukt tvang på meg så mange ganger før, antok de at det kom til å bli nødvendig igjen. Det gjorde det veldig vanskelig å skulle stole på og samarbeide med dem.

Jeg har blitt brukt tvang mot i situasjoner hvor jeg har blitt sint, redd eller lei meg, eller hvis jeg ikke ville høre på det de hadde å si.

De brukte fysisk makt mot meg når jeg fikk det veldig vanskelig. Det ble holding og tvangsmedisinering. Angående mat så var det kostliste, næringsdrikk, truing med sonde. Det var også fotfølging der, slik at jeg ikke skulle kunne trene, kaste opp eller skade meg.

# Hvordan oppleves tvang

## Oppsummert kunnskap

Mange av ungdommene i undersøkelsen forteller om hvordan tvang skaper veldig vonde følelser inni dem. Flere opplever det som om de voksne ikke tror på at de har opplevd noe vanskelig eller vondt i livet. Noen svarer at tvang i stedet gjør at de føler seg farlige eller vanskelige. Mange mister tillit og tro på voksne som bruker tvang og at det blir vanskelig å samarbeide med dem etterpå. Det er vanskelig å være ærlig med dem om hva som gjør vondt og om hva ungdommene trenger. Når ungdommene ikke får snakket om det som gjør vondt, blir hjelpen mindre nyttig. Tvang kan gjøre at ungdommene får et annet syn på seg selv og kroppen sin. For mange har det bidratt til at de føler seg verdiløse.

### Sitater fra unge

Det verste var når jeg kjente svetten fra han over meg renne ned i pannen min.

Jeg var 13 år. Det var jo disse som skulle hjelpe og var ekspertene og hvis de brukte tvang, hvordan kunne jeg tørre å mene noe om det? Hva om det var sånn det skulle være?

En gang var jeg på tur sammen med de på sengeposten, utagerte jeg. De endte opp med å legge meg i bakken. Flere som gikk forbi sa til dem at de måtte slippe meg og at det ikke var sånn man behandler barn. Det var godt å høre, at de brydde seg.

Hvis du springer på døra flere ganger, gir du deg til slutt, fordi du blir jo sliten. Men jeg ga meg ikke fordi jeg fikk det bedre, jeg hadde bare ikke flere tårer og krefter igjen.

Noen ganger var det eneste jeg tenkte på, bare å forsvinne. Livet gjorde så fryktelig vondt. Når de som skulle hjelpe, gjorde livet enda vondere med å bruke tvang, hadde jeg ingenting mer å gå på. Jeg ga opp det siste håpet. Veien tilbake har blitt veldig lang.

Jo mer rammer de setter, jo mer de presser deg inn i et hjørne, jo mer utagerende blir du. Jeg skadet meg selv for å bli overført til sykehuset, så jeg slapp være på posten.

Når de tvinger meg til ting, begynner jeg å stritte i mot. Jeg blir på en måte et monster. Jeg er ikke meg selv. Da oppstår disse situasjonene lett og det er ganske krise.

Den psykiske delen med tvangsbruk er grusomt. Det føles som at noen gjør overgrep på nytt. Men nå er det enda verre.

Jeg klarte ikke å løfte armen etterpå. Da jeg sa ifra, sa de " greit" . De kunne ihvertfall sagt "beklager at det skjedde sånn". Hvis ikke, skjønner jeg ikke hvordan jeg skal klare å prate med dem når jeg trenger hjelp.

Jeg følte at de voksne trodde at de virkelig måtte bruke tvang for å håndtere meg. Ei stund følte det som om tvang var fremtiden min. Det ble liksom helt normalt for dem. Jeg begynte å tenke at det var det eneste riktige å gjøre. At jeg var slem, og at alt det vonde jeg hadde opplevd var min feil, så jeg fortjente tvangen.

## Å se bruk av tvang

### Oppsummert kunnskap

Mange av ungdommene var veldig opptatt av å fortelle hvordan det oppleves når man ser voksne bruke tvang på andre ungdommer, fordi det hadde satt spor i dem. Mange har blitt bekymret og redde. De har blitt bekymret for de andre ungdommene. Det var vondt for dem å ikke få lov til å trøste eller klemme ungdommene. Mange forklarte at de tenkte at det var det ungdommene egentlig trengte. De ble også redde for de voksne og flere forteller at det mistet tillit til de voksne som de så brukte tvang mot andre ungdommer. For mange ble det brutalt, og de ble sittende igjen med en redsel for om det kunne skje med dem. For noen har det å være vitne til sånne hendelser, minnet dem om sine egne opplevelser fra traumer i oppveksten.

Mange av ungdommene ønsker at det oftere blir snakket åpent om dette. De voksne og ungdommene må snakke sammen. De forklarer at dette er viktig, sånn at vonde følelser, bekymringer og redsel ikke blir igjen i kroppen og for å kunne dele fra begge kanter hvordan det kjentes og hvorfor det blir sånn. Det er også viktig for å lage trygghet mellom ungdommene og trygghet til de voksne.

## Sitater fra unge

Det er veldig lytt her, man kan høre det om noen har det vanskelig. Du hører om noen er på skjerming, hvis noen skriker og har det vanskelig. Det er vondt.

Det en ungdom sier og gjør går utover andre. Hvis en utagerer veldig, får vi vondt av den og kan bli redde. Ofte snakker ingen med oss etterpå. Vi kan ikke fortsette å skjerme personer, uten å ta det opp etterpå. Vi bor jo sammen og får med oss nesten alt. Vi trenger å være trygge på hverandre..

Jeg var vitne til at en annen jente på avdelingen ble holdt fast av flere voksne og dyttet inn i bilen jeg satt i. Det var hjerteskjærende å se på. Jenta skrek og gråt og de voksne virket sinte. Når de holdt henne fast, minnet det meg om noen egne vonde opplevelser. Jeg ble trist, det kjentes som de behandlet henne som et dyr.

En ungdom hadde det vanskelig. Jeg hadde så lyst å gå til han, for å snakke, i stedet for at de skulle bruke tvang. Jeg vet det hadde fungert bedre. Det er så vanskelig å se på at andre har det vondt, når du verken kan trøste, hjelpe eller gi en klem.

## Å bli truet med tvang

### Oppsummert kunnskap

Mange av ungdommene i undersøkelsen forteller at de blir redde når voksne truer med å bruke tvang. De går rundt og kjenner på OM det kommer til å skje og NÅR det kommer til å skje. De er usikre på om de voksne virkelig mener det. Flere er redde for å si ifra når de har det veldig vondt og vil skade seg selv eller andre, fordi de da blir redde for om de voksne kommer til å bruke tvang. Flere forteller at det kan kjennes ut som man blir straffet eller ikke har et valg. De kan føle at voksne fort gir opp og da kjennes tvang ofte som en lettvinnt løsning, for de voksne. Opplevelsen av å bli truet med tvang, gjør for mange det som gjør vondt inni dem, verre.

## Sitater fra unge

Jeg blir jo jævlig redd, og da reagerer jeg med sinne! Når de truer med belter, så gjør jeg sånn som de ber meg om, selv om jeg egentlig ikke vil og at det gjør meg liten. Men jeg føler jeg må gjøre det, hvis ikke får jeg et helvete.

Jeg følte meg veldig maktesløs, sint, lei og frustrert. De kom med flere trusler og sa at hvis jeg ikke gjorde det eller det, ville de sende meg på en lukket post. Å komme med slike ultimatum er virkelig ikke greit. Jeg følte at de som truet sånn, ikke forsto noe som helst.

Når de truet med tvang, var det veldig skremmende. Jeg ble redd i hele kroppen. Jeg ble også veldig lei meg. Det føltes som om jeg ble straffet, i stedet for å få hjelp. Spesielt fordi de var så strenge og kalde når de sa det. Det gjorde det bare vondt verre.

De bruker tvang så utrolig fort. En gang jeg grein, ba de meg om å være stille. Hvis ikke ville de ta meg på skjerming. De gjorde det, selv om jeg låste meg inn i dusjen for å slippe.



## ULIKE FORMER FOR TVANG

I denne delen presenteres erfaringer og råd fra det ungdommene opplever som tvang. Holding, belter, tvangsmedisinering i akutt situasjoner og isolasjon regnes ifølge dagens lov som tvangsmidler. Tvangsmedisinering ved psykose og tvangsernæring regnes i dagens lov som tvangsbehandling. Skjerming og kroppsvisering må ha egne tvangsvedtak.

Fotfølging er i følge loven ikke et tvangsmiddel og regnes heller ikke som tvangsbehandling. Svarene fra barn og unge er at fotfølging likevel oftest oppleves som tvang. Derfor er også fotfølging del av denne rapporten.

## Skjerming og isolasjon

*Skjerming er ifølge unge et eget avsnitt hvor man blir skjermet fra andre ungdommer. Det er ofte et skjermingsrom og noen ganger en skjermingsstue. På skjerming er det få møbler, ofte plastikkbestikk og få gjenstander. På skjerming er det ikke kontakt mellom de som er innlagt, men det er alltid voksne tilstede med dem.*

*Isolasjon er i følge unge at man blir plassert på et rom, uten noe annet enn kanskje en madrass. Den største forskjellen fra skjerming er at det ikke er voksne inne på rommet sammen med ungdommen. Noen ungdommer forteller også at lyset skrur av, slik at rommet blir mørkt.*

## Oppsummert kunnskap

Et hovedsvar fra undersøkelsen er at skjerming gjør ungdommene redde og mange ganger desperate. De føler at de blir straffet fordi de har det vondt. Ungdommene forteller at skjerming skaper følelse av isolasjon fra verden. De føler seg alene i alt det vonde. Det blir de voksne mot dem.

For mange blir det vanskelig å komme ut av skjerming, fordi det å være på skjerming gjør ting så unormalt. Det å gå fra å være stengt

inne eller å bli passet tett på, til plutselig å komme ut i fellesskap, kan gjøre ting skummelt.

Flere sa at de fikk nye traumer etter skjerming. I undersøkelsen beskriver mange av ungdommene skjerming med disse ordene: "et helvete", "en fange", "jeg klikker" og "fengsel". Det å være på skjerming gjør dem reddere, og smerteuttrykkene blir ofte verre. Mange opplever desperasjon. De forstår ikke hvordan voksne som skulle hjelpe, kan skade dem på denne måten.

### Sitater fra unge

Jeg fikk beskjed om at jeg måtte være på skjerming, med et rom og en stue, og at jeg ikke fikk lov til å gå ut i fellesområdene sammen med de andre. De mente at jeg var for syk. Det var så ensomt å sitte der inne, selv om det var voksne der med meg. Jeg har aldri vært i fengsel, men jeg tror kanskje det ligner.

Når jeg griner, kan de sette meg inn i noe som ligner på fengsel. Jeg er jo bare lei meg. Allikevel setter de meg der, før jeg begynner å utagere. Det er først når jeg kommer til skjermingsdøra at jeg klikker. Du føler deg fanget i rommet, og det er ingen der som kan hjelpe deg. De står utenfor og der inne sitter du. Du føler deg som fange. De flytter bare problemet fra et rom til et annet, bare med en tykkere dør. Det burde ikke være lov å låse noen inne på rom alene. Det gjør ungdommer bare enda reddere.

Hvis du er alene på skjerming, blir alt lett bare enda verre og mer voldsomt. Jeg trengte mammaen min, jeg skrek etter henne. Hun ga meg trygghet. De gangene de hentet henne, kom jeg til meg selv igjen. De låste døren da jeg prøvde å komme meg ut, jeg var inne i et helvete, jeg trengte noen som var der med meg og gjorde meg tryggere. Jeg følte meg som en kriminell og ble egentlig mer urolig av å være der. Jeg lagde mye mer helvete der inne enn ute fordi jeg hadde ingenting å tape, jeg ble så utrolig desperat og jeg følte meg så kvalt og fanget. Det kan pågå i flere timer. Det starter likt og ender likt. Hvorfor prøver de ikke noe annet. Jeg vet jo at det å holde meg fast og slenge meg på skjerming, hjelper ikke. Inni meg får jeg det bare verre.

Det er veldig ofte at hvis man er på skjerming en gang, så skal det lite til før man havner der igjen. De har allerede gått over streken.



## Råd

### Lag trygge rom

Et strippet, kaldt rom uten noen ting er ikke det vi trenger når livet gjør mest vondt. Det gjør oftest livet enda vondere. Hvis et skjermingsrom skal finnes, må det gjøres om til noe bra - med masse puter, fine bilder, og kanskje en boksesekk.

### Finn på noe sammen

Dere må finne på ting med oss selv om vi er på skjerming, fordi vi sitter jo der uten mobil og ingenting å gjøre. Og vi har ingen utgang. Vi kan for eksempel tegne sammen, male, spille kort sammen. Dere sitter jo der uansett.

### Få velge voksen

På skjermingen må det være voksne vi er trygge på. Hvis vi må være med voksne vi ikke er trygge på, kan det som er vondt, bli enda vondere og skape utrygghet. Når vi er sammen med voksne vi er trygge på, blir det tryggere inni oss. Da blir vi roligere.

## Tvangsernæring

*Tvangsernæring/sonding er ifølge unge å få ernæring gjennom en slange som oftest går inn i nesen og ned til magesekken. På denne måten får man flytende mat ført inn i kroppen. Ofte blir ungdommen holdt fast med makt eller spent fast i belter mens sondingen pågår.*

## Oppsummert kunnskap

Et hovedsvar fra undersøkelsen er at når voksne bruker tvangsernæring, oppleves det av ungdommene som om de voksne ikke skjønner at ungdommene har det vondt. De fleste beskriver at mer kunne vært gjort før tvangsernæring blir brukt. Det blir dermed brukt for fort og kan da direkte oppleves som slemt. Et hovedråd er at de voksne må forstå at det å ikke ville spise, handler om noe annet enn mat. Voksne må gi omsorg, menneskevarme og vise at de bryr seg. De må prøve hardt å komme inn til den grunnleggende årsaken. Først da kan ungdommene få hjelp som hjelper over tid. For å få dette til, trengs tålmodighet.

## Sitater fra unge

Det kom fem menn inn på rommet mitt for å bære meg inn på sonderommet. Jeg holdt fast så hardt jeg kunne i senga mi og gråt og ba de om å la være. De holdt meg fast og lå oppå meg mens svetten fra noen av dem rant ned på meg. En stappet i meg sonden, mens en holdt hodet mitt hardt fast. Det er det aller vondeste og jævligste jeg har vært med på. Jeg har fortsatt mareritt om det.

På posten lå sonderommet helt i enden, så jeg ble dratt dit forbi alle de andre rommene. Jeg hylte. Men det var jo ikke meg de bar inn, dette var personen jeg ble når de tvinger meg til ting.

De sa alltid at sonding var siste utvei, så hver gang de sondet meg, følte jeg at de ga meg opp. Samtidig følte jeg at de trakk på meg, og kjente meg liten og alene.

Ei dame som jobbet der jeg var innlagt, hadde merket at jeg spiste litt hvis hun fikk tankene mine over på noe fint. I stedet for å true, snakket vi om noe som jeg var glad i. Da tenkte jeg ikke særlig over at jeg spiste. Det var mye bedre at det skjedde sånn.

Noen ganger opplevde jeg omsorgsfull sonding. De snakket om musikk og om hva som var favorittbandet mitt. Og når jeg ble ivrig og tenkte på noe annet, kunne de slippe opp litt. De gjorde det trygt, holdt meg i hånda og fikk det til å bli frivillig.

## Råd

### Forstå at det handler om noe annet enn mat

Alle voksne som jobber i psykisk helsevern, må ha mer kunnskap om at det ligger noe bak og at det ikke er mat dette egentlig handler om. Noe gjør vondt, og barn og unge kan vise det gjennom maten. De voksne må fortelle ungdommene at de vet at det ikke handler om maten. De må med varme undre seg over hva som egentlig gjør vondt eller er strevsomt inni oss.

### Ikke anta, prøv igjen og igjen

Før hver eneste gang dere har tenkt å sonde, ber vi dere spørre om det kan finnes en annen måte vi kan spise på. Etterhvert kan det hende vi vil det, for å slippe sondingen. Hvis dere kommer inn med en holdning om at "nå blir det tvang", vil vi nok ikke samarbeide med dere.

## Vis at du heier på oss

Vi trenger voksne som sier at vi er i det vonde sammen. Vi trenger voksne som viser kjærlighet og som kan holde oss i hånda. Vi vet at det er skummelt for dere når vi ikke spiser, men vi klarer ikke å spise hvis dere ikke støtter oss og viser at dere er glade i oss.

## Samarbeid om hvordan det skal bli trygt å spise

Finn ut sammen med oss hvordan det er tryggest for oss å spise. Hvem skal være der? Hvordan skal det være? Noen av oss liker å bare få det unnagjort, mens andre liker å snakke sammen sånn at man har noe annet å tenke på. Dette er forskjellig, det viktigste er å finne ut hva som er tryggest for hver enkelt. Mange av oss opplever at de voksne tenker at vi har det bedre inni oss om vi spiser vanlig mat og ikke blir tvangsernært. Vi trenger at voksne i stedet forstår at det vonde inni oss, er like vondt uansett hvordan vi får i oss maten. Vi trenger at dere sier til oss at dere vet dette.

# Holdning

*Ifølge unge er holding eller fastholding det å fysisk bli holdt nede med makt. Vi kan bli lagt i bakken eller bli holdt fast i sengen eller andre steder. Noen ganger er det flere personer som holder oss samtidig. Det kan vare alt fra noen sekunder til flere timer.*

## Oppsummert kunnskap

Et av de tydeligste svarene fra de unge i undersøkelsen var at når de fikk sterke uttrykk som selvskading, sinne, depresjon eller annet, så handlet det ofte i bunn og grunn om at de hadde det vondt, eller var redde inni seg. Når man da blir holdt, blir redselen sterkere, og det vonde blir verre.

Ungdommene forteller at når voksne holder dem fast, kan de lett føle seg små og oversett. Det gjør ofte at de mister tillit til voksne. Når de mister tillit til voksne, ødelegger det mye av muligheten for å hjelpe. Hvordan skal de forstå at de voksne vil godt og at de vil hjelpe, når de får ungdommene til å føle disse tingene?

Mange forteller at holding trigger traumer fra barndommen. Mange

av ungdommene har blitt holdt nede i gulvet eller i bakken, uten at de voksne har visst hva slags erfaringer de hadde fra tidligere, med vold og/eller overgrep. Når en ungdom som har erfaringer med vold eller overgrep blir holdt nede, føles holdingen som nye overgrep.

## Sitater fra unge

Alarmen gikk, de holder meg, jeg biter meg i leppa. Får skrubbsår. De tar et håndkle i munnen. En time holder de meg der. Jeg følte meg som en hest. Jeg ble hoven. En kom inn og sa: Dette er ikke greit. De slapp ikke likevel. Jeg gråt og gråt og gråt.

De trenger ikke være fire personer på en jente på 1.50. Det er skikkelig kjipt å ha tre menn på 1.90 inne på rommet. De skadet meg mer enn jeg noen gang har skadet meg selv.

De snakker over hodet på meg når jeg holdes nede og de snakker som om jeg ikke er i rommet. De diskuterer meg, mange menn som holder meg. Jeg føler meg helt vekk - og det kjennes som om de ikke bryr seg.

De skal alltid bruke de største og sterkeste. En eller to, men hvorfor bruke alle? Det blir full krig. Da viser de at de nesten er farlige. Når det kommer sånne med muskler.

Jeg har opplevd at de ansatte har bedt mamma og pappa holde meg i stedet for dem selv. Foreldre mine lærte seg det når jeg var 13. Det er ikke lurt, men veldig vondt. Det ødela forholdet til faren min for alltid tror jeg. Jeg har sett han bruke vold mot meg.

Det trigger vonde ting jeg har opplevd med å bli holdt fast tidligere. Når jeg blir holdt, får jeg en reaksjon som gjør alt mye verre.

Jeg hadde blitt holdt nede lenge, de var mange. Så kom han ene inn og sa til alle de andre at de skulle slippe meg og gå. Han hadde kontroll sa han. Jeg vil heller si at han var modig og trygg. Han turte å ta meg med ut. Vi skrek og brølte ut alt det vonde. Det gjorde det lettere for meg å snakke om alt det vonde.

En jeg stolte ekstra på akuttposten, var med på å bære meg ut. Det gjorde at jeg mista den lille tilliten jeg hadde til henne. Tenk deg, en slåsskamp, skal du bli roet ned av den du slåss mot?

Først kom det en og så en til jeg ikke kjente. Det ble mer utrygt, og jeg gjorde mer motstand. Vær så snill å slutt med å få kjempemange voksne inn for å holde en ungdom fast. Det er bedre med en først og hvis ikke det funker så funker det ikke.

Det var noen som sa at de ikke ville holde meg, og at det var vanskelig for dem. Det gjorde ikke holdingen ok, men det åpna til prat. Da skjønnte jeg at de ikke ville meg vondt. Da klarte jeg å si ifra hva de burde gjøre.

Jeg føler de har brukt tvang på feil tidspunkt, når jeg er redd og sånn. Så er jeg blitt båret ut eller holdt nede, jeg blir jo bare lei meg og redd, og til slutt begynner jeg å sparke mot folk for å komme meg fri. Det blir ikke spurt hva kan vi hjelpe deg med.

Skulle ønske han som jeg liker og er trygg på tok styring, tok ansvar og sa, jeg skal snakke med henne – og kunne gi meg en klem, i stedet for tvang. Hadde han bare gjort det, tenkte jeg ofte da jeg lå nede, jeg trenger bare en klem. Det funker i veldig mange situasjoner. IKKE legg dere oppå meg.

## Råd

### **Finn ut sammen med oss hva vi trenger**

Finn ut sammen med oss hva vi trenger når vi har det vondt. Fortell oss at vi betyr noe og at dere ikke vil at vi skal skade oss selv eller noen andre. Snakk med oss om hvordan vi trenger å bli møtt av dere voksne. Tvangen kan hindres hvis dere spør oss hva vi trenger akkurat nå, istedenfor å bære oss ut. Å få dette spørsmålet kan fort lage det mye tryggere inni oss.

### **En voksen er tryggest**

Det blir for voldsomt med flere voksne når livet føles skummelt og vanskelig. Vi trenger at det ikke er så mange voksne, det er bedre når det er en person som trygger. En person vi er trygg på som kan si at de ser vi har det vanskelig og som bryr seg om oss. Kanskje er det tryggere for de voksne å være flere. For oss blir det fort utrygt.

### **Varme kan avgjøre veien videre**

Vi trenger at voksne viser varme og for eksempel stryker oss på skuldra eller armen eller holder oss i hånda og sier at det kommer til å gå bra. Noen ganger kan det være godt å bli holdt rundt med en

klem. Prat rolig og snilt. Trygge steder å ta på kan være skuldre og armer. Det å få varme istedenfor tvang har for mange av oss vært helt avgjørende for tillit og veien videre.

### **Vær modig og åpen om følelser**

Om holding ikke kan unngås, informer om hva som skjer og hvordan det får deg til å føle deg. Unngå og holde fast mer enn nødvendig. Snakk direkte med oss hvis du holder fast, helst i en samtale med oss. Fortell at du i bunn og grunn ikke har lyst til å holde. Du kan fortelle hva du føler i situasjonen, men uten at ungdommen skal trenge å synes synd på deg. Du kan fortelle at du er redd eller bekymret. Du kan fortelle at du bryr deg om oss, men det må komme fra hjertet.

## Belter

*I følge unge kan belter være en belteseng, mobile belter/reimer eller en stol med reimer. Reimene låses fast rundt bein og armer, ofte med en spesialnøkkel som gjør at man ikke har mulighet til å komme seg ut. Da ligger man i belter til noen låser opp.*

## Oppsummert kunnskap

Alle ungdommene i undersøkelsen sa at belter var så skadelig og gjorde dem så redd at de mente at belter ikke kan brukes på barn og unge i psykisk helsevern. Mange av ungdommene sa at det var noe av det verste de hadde opplevd. De forteller at når de får vonde følelser, blir belter ofte brukt for å forebygge eller for å roe ned. Dette kan oppleves utrolig vondt. Flere forteller at det kan gi dem vonde tanker og følelser og at det kan gi traumer. De kan ikke skjønne at dette kan være lovlig i Norge.

Et hovedsvar er at voksne kunne gjort mer før de brukte belter. Ungdommene sier at det å bli lagt i belter, stenger igjen for og ødelegger for senere å prate om de tingene som gjør vondt. Rådene for å unngå å bruke belter er at ungdommene trenger en varm voksen, som tar seg tid, som gjør de trygge og som viser kjærlighet.

Mange unge sier de ikke tror de som bestemmer i Norge og heller ikke fagfolk har vært klar over hvor alvorlig beltebruk oppleves for

barn. Sengepostene vet ofte ikke hva disse barna har opplevd tidligere. Unge som har opplevd vold eller seksuelle overgrep der noen har holdt dem fast, bundet dem fast og tvunget seg på kroppen deres, kan legges i belter i psykisk helsevern. Dette gjøres av staten Norge, på et sted de tror de kommer for å få hjelp.

Noen uttrykker at de opplever bruk av belter som et nytt overgrep. De ble livredde, og når de ble "rolige", var det fordi de hadde lært at de måtte la overgrepet bli ferdig. Noen ungdommer som har bodd på barneverninstitusjon og vært på sengepost har vært sjokkerte over at belter faktisk brukes på barn og unge i psykisk helsevern. I barneverninstitusjon er det ikke lov, hvorfor kan da psykisk helsevern bruke belter?

### **Sitater fra unge**

Jeg hadde det så vondt at jeg banket hodet mitt i veggen. Plutselig sa en av de voksne at de skulle legge meg i belter. De bæerte meg inn på rommet der beltesengen sto og de tok på alle stroppene rundt beina mine. Jeg lå og skrek og ropte, men de snakket ikke til meg. Jeg fikk høre etterpå at det er fordi de ikke ville at belter skulle bli en bra ting. Å ligge der uten at noen snakket til meg, og uten noen kontroll over meg selv, er en av de verste følelsene jeg noen gang har kjent på.

Belter er det sykeste man kan gjøre mot barn. Når jeg først så beltesenga trodde jeg det var tull, jeg trodde ikke på at dette var noe man gjorde mot barn. Jeg husker at alt jeg tenkte var at jeg ville dø, det burde ikke vært lov. Jeg trodde jeg var i gode hender når jeg var på et sykehus i Norge.

Beltelegging brukte de som forebyggende tiltak, hvis jeg begynte å bli urolig. De brukte belter for å unngå at det skulle ende i fysisk holding. For etter en stund i belter blir man jo utslitt. Så da slipper de. De sa at konsekvens for at jeg fullførte det jeg skulle gjøre, f.eks. kaste en stol, ville være verre enn å ikke gjøre det. De sa det var for å hindre meg fra å gjøre noe vondt, som jeg ville angre på.

Ligger man i belter, har man alltid fotfølging. Sånn lærte jeg det. Jeg har fått vite at voksenpersonen som sitter der ikke har lov til å snakke med meg, når jeg ligger i belter, fordi man ikke skal tro at det er fint å ligge i belter. Dette er mildt sagt helt på trynet.

Det er viktig å unngå beltelegging. Hvis jeg blir møtt med belter når ting blir vanskelig, lukker jeg meg. Det handler ikke om at jeg ikke vil ha hjelp, men jeg tør ikke. Så lenge jeg vet at de har muligheten til å bruke belter på meg, og de ofte bruker den når ting er vanskelig, holder jeg oppe en fasade. Og når belter gjør at jeg ikke klarer å fortelle hva som er vondt - er det egentlig noen poeng i behandlingen?

Jeg tror de ble så vandt til å legge meg i belter, at det til slutt ble for lett for dem. Det står jo at alt skal være prøvd, men mange ganger var ikke alt prøvd. Det gjorde vondt, det føles som de ga meg opp.

Noen ganger har jeg opplevd å bli møtt av voksne som, istedenfor å ta tak i meg når jeg gjør slemme ting med meg selv, setter seg ned og snakker rolig til meg. Da har de voksne fortalt meg at dette skal gå bra, at vi skal komme oss gjennom dette. De har holdt rundt meg, helt til trangene for å gjøre meg selv vonde ting ble borte. Da klarte jeg å vise de følelsene som er utgangspunktet til at jeg skadet meg og da kan vi snakke om dem på en konstruktiv måte, eventuelt snakke om noe helt annet. Jeg trenger at noen virkelig bryr seg, fordi i min verden fortjener jeg kun det verste og jeg betyr ingenting.

Noen ganger ble jeg møtt av noen som satt seg ned ved siden av meg når jeg var slem mot meg selv, og istedenfor å holde meg og legge meg i belter og trykke på alarmen, så begynte hun å si hvor vondt det var å se meg ha det så vondt, fordi hun var så glad i meg. Og så begynte hun å holde rundt meg og klemme meg, istedenfor å bruke tvang. Det betydde alt.

## **Råd**

### **Ikke bruk belter på barn og unge**

Vi tenker at belter er så skadelig for oss at det ikke burde være lov å bruke belter på barn og unge. Hvis det skal brukes tvang, må det heller brukes andre former for tvang. Flere av oss har kjent på at belter skaper traumer og gjør det vonde, veldig mye verre. Belter må bort, så raskt som mulig. Norge må ta på alvor hva belter har gjort med oss, både i situasjonen og tiden etterpå - og senere i livet.

### Vær en varm voksen

Istedenfor å ta tak i oss for å legge oss i belter, trenger vi voksne som setter seg ned ved siden av oss og snakker rolig til oss og forteller at det skal gå bra og at vi skal komme oss gjennom det vonde. Istedenfor å trykke på alarmen, kan dere fortelle oss at vi er viktige for dere og at dere forstår at vi har det veldig vondt. Si at dere er glade i oss og gi oss en klem. Vi trenger voksne som holder rundt oss, til trangen til å gjøre oss selv vonde ting, blir "borte". Vi trenger voksne som viser at dere virkelig bryr dere.

## Tvangsmedisinering

*Ifølge unge er tvangsmedisinering at man får medisiner i form av injeksjoner som skal gjøre dem roligere i akutte situasjoner hvor de ofte har sterke smerteuttrykk, og i noen tilfeller som behandling ved psykose. Medisinene gjør dem slappe og trøtte sånn at man til slutt blir rolig.*

### Oppsummert kunnskap

De fleste ungdommene vi har snakket med i denne undersøkelsen har blitt tvangsmedisinert i akutte situasjoner. Noen få av ungdommene som har gitt svar, har opplevd tvangsmedisinering som behandling av psykose.

Et hovedsvar fra ungdommene i undersøkelsen er at medisinering er en veldig enkel løsning for de voksne, men den gjør ofte noe alvorlig i ungdommene sine følelser. Følelsene som var hele grunnen til at ungdommene ble så desperate, sinte og helt fra seg, er der fortsatt når de våkner opp fra medisineringen. Når de voksne mediserer bort følelsene, i stedet for å ta tak i dem, mister ungdommene tillit. De slutter å snakke om følelsene bak alle de sterke uttrykkene de får, når det blir vondt i hjertet.

Mange av ungdommene forteller at det å bli tvangsmedisinert kan kjennes ut som et overgrep, og at man føler seg dopa ned og mister kontroll. De forteller også at voksne ikke alltid vet hva man har opplevd tidligere, og at det kan trigge tidligere traumer.

Flere av ungdommene har fortalt om følelsene man får etter å ha blitt tvangsmedisinert. Det som går igjen, er at det er vondt og ekkelt, fordi man ikke vet hva som har skjedd og om noen har gjort noe med kroppene deres.

### Sitater fra unge

De holdt meg fast og avtalte at de skulle sette medisin. Jeg ble redd når hun kom med sprøyta. Jeg husker at de sa at nå kommer det et stikk. Det stakk ikke bare i rumpa, men langt inni hjerte.

Når jeg ble tvangsmedisinert sov jeg i 17 timer. Jeg våkna opp og skjønte ingenting, 17 timer som var helt svarte. Jeg har tidligere opplevd at voksne gjør slemme ting med meg når jeg sover. Hvordan kunne jeg stole på at dem ikke hadde gjort noe. Jeg følte ikke jeg kunne stole på noen etter dette.

Når det skjedde følte det som et overgrep. Du mista kontrollen og noen gjorde noe du absolutt ikke var enig i og som gjorde veldig vondt

Medisinen fikk meg roligere, men jeg føler meg så sykt dritt etterpå. Det har aldri vært nyttig. De kunne prøvd litt lenger, prøvd mange andre ting før de velger putte medisiner i kroppen på en bitteliten jente.

De skulle sette injeksjon, vanligvis tar de den oppe ved ryggen, men hun rev ned hele buksa mi. Det var tre andre menn der, hun stod å strøyk på rompa og jeg følte meg så dårlig. De aner ikke hvilke traumer jeg har fra tidligere. Det kan trigge traumene mine.

En periode jeg hadde det veldig vanskelig, fikk jeg beskjed om at hvis ikke jeg hadde roet meg etter en halvtime, fikk jeg en sprøyte i ræva, en hestedose, som gjorde at jeg sov til dagen etterpå. De tok makt over kroppen min, hvordan kunne jeg stole på dem etter dette. Hva om dem hadde gjort noe med meg når jeg var neddopa.

Hver gang de tvangsmedisinerte meg følte jeg det som om de ikke orket meg og følelsene mine. De var enten lite folk eller så var de lei av å holde. Sånn kjentes det. Jeg ble oftere tvangsmedisinert når det var lite folk på jobb.

De tyr til den enkleste løsningen. Ingenting blir bedre av å tvangsmedisinere. De har gjort det sykt mange ganger. Noen ganger klarer jeg ikke engang stå, mange timer etter å ha fått medisiner.

## Råd

### **Bruk trygghet og varme fremfor medisin**

Vi ber dere om å bruke mer tid på å trygge og varme oss i situasjoner hvor dere ellers ville medisinert. Det å få en klem, holde rundt oss eller å si at dere er glad i oss kan være en veldig god "medisin". Ikke gi opp om vi ikke tar i mot den varmen dere prøver å gi oss, prøv igjen og igjen.

### **Del følelser og tanker med oss**

Vi ber dere om å være modige voksne som ikke medisinere bort følelser. Det er da viktig at dere er ærlige på deres følelser når dere blir reddet for oss og vil medisinere. Dette må dere gjøre selv når dere tror at vi ikke hører dere. Noen av oss kan være langt inni flashbacks, stemmer i hodet og annet vondt, men når livet gjør så vondt synes vi også at det kan være skummelt. Det blir enda skumlere om dere medisinere. Da tror vi at dere ikke tåler følelsene og uttrykkene våre.

### **Ikke tvangsmedisiner barn og unge**

Når voksne som skal hjelpe, velger å tvangsmedisinere, skaper det så mye vondt i kroppene våre. Det blir verre. Dette burde ikke være lov å gjøre på barn og unge. Vi kan ikke gjøre dette for de voksne sin del. Norge må ta på alvor hva tvangsmedisinering har gjort med oss, både i situasjonen og tiden etterpå - og senere i livet.

## Kroppsvisitering

*Kroppsvisitering er ifølge unge når voksne- ofte flere, holder dem nede med makt mens klærne til ungdommene blir tatt av og sjekket for om man har farlige gjenstander gjemt på kroppen eller mellom klærne.*

## Oppsummert kunnskap

Mange av ungdommene i undersøkelsen sier at kroppsvisitering kan føles som et nytt overgrep og at det for mange trigger tidligere traumer. De forteller at det er ødeleggende, både inni en selv og det ødelegger for behandling. Rådene er at de voksne må møte ungdommene med kjærlighet og forståelse, og at det å skape tillit først, kan gjøre at man samarbeider med de voksne, heller enn at tvang må brukes.

Hvis kroppsvisitering likevel må brukes, er et hovedsvar fra ungdommene at det er viktig å få velge en voksen man føler seg trygg på. Voksne må bruke god tid og man må snakke ordentlig sammen først.

Et hovedsvar er også at når man kroppsvisiterer så gir man dem "uvaner" og man kan gjøre helt vanlige ting unormalt og skummelt. Vi blir flinkere til å gjemme redskapene, og det blir en desperasjon i oss om å gjemme dem best mulig for at de voksne ikke skal finne dem. Vi blir kreative i måten å f.eks skade oss på, så til slutt er alt farlig og skummelt. Det kan fort bli en lettvinnt løsning for de voksne og noe som gjøres for at de skal føle seg trygge, men for oss har det ikke kjentes trygt.

### **Sitater fra unge**

Venninna mi ble kledd av, fordi de trodde hun hadde kniv. De holdt henne nede mens de gjorde det. Hun hadde blitt voldtatt. Det ødelegger et menneske.

Jeg kommer aldri til å glemme når de tok av meg klærne mine plagg for plagg. Det var damene som tok de av, men mannfolkene holdt meg. Jeg hylte og tårene bare rant og rant. De voksne var helt stille og sa ikke et eneste ord. Vi snakka aldri om det igjen



Det kom inn flere menn på rommet mitt, de hadde hørt rykter om at jeg hadde en kniv. De sa at de var nødt å ta av meg alle klærne for å sjekke. Jeg mistet nesten pusten. De kunne startet med å komme inn en person som spurte meg om det var sant eller ikke og om jeg hvorfor jeg eventuelt hadde en kniv. Ikke bare tenke alarm med en gang.

Jeg ble hevet inn på skjerming og ransaket mens de tok av klærne mine, Det var to politimenn og rett inn på skjerming. Hver gang jeg er der, tenker jeg på de som har vært med på det. I tillegg til alt som er vanskelig fra før, må man være redd for at det skjer igjen

Jeg lagde en avtale med han jeg var tryggest på. Han passet på barberbladene mine, Noen ganger la vi dem sånn at jeg kunne se dem og han kunne se dem, da slapp det å bli krig, vi visste begge at dem var der.

De ansatte kan ikke vite hva jeg har opplevd hjemme eller andre steder. Det vet de ofte ikke. Det å bli dratt av klærne mot sin vilje skaper traumer og kan være en trigger for eldre traumer. Jeg kommer ikke til å klare å nyttiggjøre meg av behandlingen, fordi jeg kommer til å gå med en konstant redsel for hva som kan skje.

Jeg vet ikke om de voksne forstår hvor jævlig det er å bli kroppsvisitert. Egentlig så håper jeg at de ikke vet det, for hvis de gjør, så skjønner jeg ikke hvordan de kan gjøre det mot et menneske.

Når jeg har snakket med voksne jeg er trygg på om voldtekter føler jeg at det like gjerne kunne vært en av kroppsvisiteringene jeg beskriver. Man blir strippet ut av alle klærne sine og holdt fast. Man mister all kontroll over egen kropp. Det har vært med på å bryte ned grenser jeg har for meg selv. Når jeg møter folk som tar kontroll over kroppen min både ute i verden og i systemet. Da mister man skikkelig tillit til mennesker.

Når jeg er på mitt såreste og ikke kjenner meg trygg på noen, er det barberbladene mine som er min trygghet. Det er tryggheten min når livet herjer som verst og for at jeg skal klare å gi dem fra meg må de møte meg med kjærlighet, forståelse og vise med hele seg at de VIL hjelpe meg og ikke bare gjøre det fordi de får betalt for det. Da ville jeg klare å levere dem fra meg.

## Råd

### **Møt oss med varme og forståelse**

Voksne må skape tillit. Blir vi møtt som et menneske og ikke et problem, er sjansen veldig stor for at vi velger å gi fra oss gjenstandene og da slipper man kroppsvisitering.

Vi trenger voksne som viser masse varme og ydmykhet. De må snakke gode ord så vi kjenner på ordentlig at de ønsker godt og ønsker at vi skal gi fra oss tingene.

### **Bruk tid og snakk ordentlig med oss først**

Snakk med oss først, før dere tyr til kroppsvisitering. Ikke bare spør om vi har noe å skade oss med, sett deg ned med oss og snakk. Spør oss om hva det egentlig handler om og om det er noe dere kan gjøre for at vi skal føle oss tryggere. Vær nysgjerrig på hvorfor vi har det så vondt og er så desperat at vi ønsker å gjøre oss selv vonde ting.

### **Del fra følelsene deres**

Fortell oss om hva du føler, kanskje er du redd for at vi skal skade andre eller oss selv. Si at dere er bekymra og at dere bryr dere så mye at dere ikke vil at noe skal skje med oss. Da kan dere spør oss om vi kan gi fra oss det vi har. Det hjelper ikke å bare ta fra oss tingene.

### **Stol på oss og samarbeid om løsninger**

Vi er flere som har opplevd at det å finne gode løsninger, som for eksempel å avtale at man kan få tingene tilbake eller har tingene selv hvis vi lover å ikke gjøre noe mot oss selv. Noen har synes det var bedre med metalldetektor om det lar seg gjøre, man må hvertfall ikke tvinge noen til å kle av seg, eller fysisk ta av klærne våre, dette kan oppleves som overgrep og konsekvensen kan være at vi mister troen på at voksne vil hjelpe oss.

### **La oss få velge en voksen vi er trygg på**

Hvis de absolutt må gjøre en kroppsvisitering bør man få velge hvilke voksne man vil skal gjøre det. Man burde også få ta av seg klærne selv i eget tempo og rekkefølge på klærne. Det er viktig at vi får velge voksen selv, for hvis vi ikke er trygg på personen blir det vanskelig å samarbeide om behandlingen etterpå.

# Fotfølging

*Fotfølging blir også kalt fastvakt eller kontinuerlig tilsyn. I følge unge er dette når voksne bestemmer at de skal være hos ungdommene hele tiden, til og med når de er på badet, dusjer eller går på do. Da er det bestemt at de voksne er nødt til å se alt de gjør over en periode. Etter en kortere eller lengre periode, slippes dette opp.*

## Oppsummert kunnskap

Ungdommene i undersøkelsen forteller at fotfølging gir en følelse av å miste kontroll. De forteller at de føler seg krenket, utrygge og lite verdt. Heller enn å ha en voksen som skal følge etter seg hele tiden, er det viktig å finne noe midt imellom. Fotfølging gjør oftest de vonde følelsene inne i ungdommene verre.

De fleste understreker at hvis fotfølging skal brukes, bør det gjøres av en voksen de føler seg trygge på. Samtidig som en ungdom fotfølges er det viktig at den voksne og ungdommen gjør fine ting sammen. Det er også viktig at fotfølgingen trappes ned i god tid før en ungdom skal skrives ut. Hvis ikke kan overgangen bli for vanskelig.

### Sitater fra unge

Det er så vondt. Jeg fikk ikke lov til å gå på do alene engang, de var med uansett hvor jeg gikk hen. Jeg vet de mente godt, men det gjorde bare vondt verre. Jeg følte meg så tråkket på.

Når du fotfølges blir du fratatt kontroll og når du skal ut blir du paranoid; kommer det noen bak meg? Du snur deg for å sjekke. Hele tiden. For meg var fotfølging en grunn til at jeg ble dårligere. Blir man «overvåket» blir man trigget til å gjøre destruktive ting.

Det klikka for meg, de begynte med tilsyn 4 ganger i timen. Så begynte de å følge meg kontinuerlig. Jeg ble sjokka, hadde ikke forventet det, ble redd. Jeg trenger tid for meg selv, det klikker for meg hvis ikke. Hvis jeg klikker, er jeg redd for hva de vil gjøre.

Jeg blir ikke bedre av det, jeg må jo tenke på hva jeg gjør 24/7 når det er voksne som sitter å ser på meg hele tiden. Jeg hadde fastvakt i litt over en måned, man blir så desperat at man vil vise at man kan gjøre «noe» selv om man har fastvakt.

Ved fotfølging føler jeg meg veldig uviktig og lite verdt. Å ha en person som ser og følger etter deg 24/7 kan være veldig vondt. Du kan fort føle deg veldig krenket.

Vi må få lov til å ta vare på oss selv, uten at de følger etter oss. Jeg kan ikke gå ut alene, jeg må si fra, de må låse meg ut, de følger etter meg.

De skulle prøvd på det selv, jeg sa det til behandleren min, hva om de så på henne når hun var på do? Hvis de synes det er greit selv, kan de gjøre det, men man må kjenne det på kroppen.

## Råd

### Finn ut hvordan unngå å få fram vonde følelser

For å unngå fotfølging, vær tett på uten å provosere sånn at situasjonen blir vanskeligere. Husk at voksne kan oppleves veldig påtrengende, de kan stille irrelevante spørsmål eller spørsmål man på forhånd har blitt enige om å ikke stille i sånne situasjoner. Ungdommene kan også oppleve at det de voksne er nedlatende.

### Prøv med en ærlig prat

Prøv å ha en ærlig prat med ungdommen hvor dere blir enige om hvordan dere kan samarbeide best mulig. For å unngå fotfølging kan kanskje en løsning være hyppigere tilsyn. Hvis det må være fotfølging, så prøv med døra åpen. Da kan dere gå forbi og titte inn eller sitte på stua. Det er mye bedre enn lukka dør eller at dere sitter inne på rommet hele tiden.

### Gi verktøy til å håndtere de vonde følelsene

Vi trenger at voksne hjelper oss å finne måter vi kan håndtere de vonde følelsene våre på, istedenfor å fotfølge. Vi trenger at dere undrer dere om hva alt det vonde inni oss handler om og at vi sammen finner måter vi kan klare å takle følelsene på selv. Hvis dere hjelper oss å finne verktøy, blir det lettere for oss å komme ut igjen også.

### La oss velge en voksen vi er trygg på

Hvis voksne skal fotfølge, ber vi om at det gjøres av en voksen vi er trygg på. Det å skulle ha voksne vi ikke er trygge på som skal følge oss overalt blir utrygt og kan føre til at vi får det enda vanskeligere. Ved at vi har en voksen vi er trygg på kan vi bli roligere og det blir lettere å snakke, når det trengs.

### **Gjør fine og normale ting sammen**

Hvis fotfølging må gjøres, prøv å gjøre den mest mulig naturlig. Gå på en kafé sammen eller gå tur sammen sånn at ungdommene kan oppleve det mer normalt. Ved å gjøre hverdagslige og normale ting sammen, blir man litt mer forberedt på å etterhvert bli skrevet ut og det kan også gjøre det lettere for oss å bli trygg, hvis man gjør fine ting sammen.

### **Aldri fotfølge lenge**

Gjør fotfølging kun for en kort periode - ikke en lang periode. Det er aldri til vårt beste å ikke få frihet eller tillit til å være alene. Det er tross alt når man er alene, man lærer seg å takle sine egne følelser

### **Trapp ned i samarbeid med oss**

Vi må ALDRI gå fra å ha fotfølging til å bli skrevet ut, det er en skummel overgang. Planlegg nedtrappingen klokt, sammen med oss. Hvis vi går fra fotfølging og rett til utskrivning har vi ikke fått mulighet og tid til å lære oss hvordan vi skal håndtere det som gjør vondt selv, fordi vi er så vandt til at noen er oppå oss hele tiden. Vi trenger at det trappes ned, samtidig som vi jobber med hvordan å håndtere det vonde på egenhånd.

## HVA TVANG GJØR MED UNGE

I denne delen presenteres oppsummert kunnskap og erfaringer om hva tvang gjør med unge. Det handler om å miste respekt for egen kropp, forsterke traumer og å miste tillit til voksne. Her beskrives også hvordan tvang kan bidra til at ungdommene ser på seg selv som mer syk, unormale og også som farlig. Til slutt beskrives det hvordan bruk av tvang kan gjøre det mer skummelt å skrives ut.

## Mister respekt og grenser for egen kropp

### Oppsummert Kunnskap

Et hovedsvar fra ungdommene i undersøkelsen er at når tvang blir brukt mister ungdom grenser for egen kropp. De lærer at de ikke eier sin egen kropp. De lærer at de voksne og andre kan gjøre hva de vil med kroppen sin. Ungdom kan utsette seg selv for overgrep, og skader kroppen sin fordi de tenker at de fortjener det og at det er kjærlighet.

Undersøkelsen viser at dette er en av de alvorligste konsekvensene når voksne bruker tvang på barn og unge, uten å vite hva som skjer inni barnet eller ungdommen. Mange har blitt usikre når de blir fortalt at det er snille voksne som vil dem godt og som deretter tar makt over kroppen deres. De kan tro at det er sånn det skal være og at det er en måte voksne viser nærhet på. Unge lærer da at det er greit at noen viser at de er glad i de ved å ta makt over kroppen deres.

### **Sitater fra unge**

Bruk av tvang, lærte meg at min kropp kan jeg ikke bestemme over. Min mening om kroppen min, hadde ikke betydning. Jeg tror ikke de visste hvor alvorlige ting de gjorde mot meg da. Jeg mista tillit til voksne. Den har jeg ikke fått tilbake til nå ihvertfall.

For meg var tvang en periode kjærlighet, min måte å få nærhet på. Jeg provoserte det frem med vilje. Det ble på en måte som å utsette seg selv for nye overgrep. Men i lengden gjorde det at jeg ikke hadde respekt for egen kropp, meninger og tanker.

Da jeg ble innlagt, ble jeg forklart at her var det gode, trygge folk som skulle hjelpe. Når de brukte tvang, kjentes de voksne ikke lenger som det. Da trodde jeg at det var sånn det skulle være. Jeg fortsatte å tro at kroppen min var noe jeg ikke hadde kontroll over.

## Forsterker traumer

### Oppsummert kunnskap

Mange av ungdommene i undersøkelsen har tidligere i livet opplevd at voksne har brukt makt og sviktet. Veldig få har fortalt om dette til voksne i noen systemer. Når tvang brukes, gjenopplever unge traumene fra oppveksten. Tvangen kan kjennes som nye overgrep. Noen har fortalt at de heller vil bo hjemme i vold eller overgrep, enn på en sengepost der de bruker tvang.

For mange av de som ikke har opplevd vonde ting i barndommen, har tvangen blitt nye traumer. Mange blir redde de voksne, de blir desperate og vil ikke tilbake fordi redselen i kroppen setter seg så hardt fast. Noen har måttet gå i traumebehandling for traumene de har fått etter å ha blitt utsatt for tvang.

Traumene ungdom sitter igjen med etter tvang merkes i hverdagen, noen har fortalt om hvordan lukter, nøkler, vaksiner, spising, og annet kan få frem flashbacks og vonde følelser, dette kan sitte i lang tid etterpå. Dette kan bidra til at traumer forsterkes.

### Sitater fra unge

Jeg hadde masse følelser fra vonde opplevelser og uttrykte dette med utagering og selvskading. De voksne ble redde og tydde fort til tvang. Lite visste de om oppveksten min, med overgrep og maktmisbruk hjemme. De som egentlig skulle hjelpe, ga meg nye traumer. Om jeg kunne valgt, ville jeg ikke vært innlagt. Nå har kroppen enda mer traumer enn noen gang.

Jeg føler at for å kunne jobbe med gamle traumer i barndommen må jeg først jobbe med traumene tvang har gitt meg når jeg var innlagt. De traumene har gjort meg aller mest skeptisk til voksne.

Jeg har vært mye inn og ut av psyk, men det er så mye traumer på grunn av skjerming og tvang at jeg ikke vil eller klarer å være der. Hvis noen sier eller gjør noe som minner om tvangen jeg ble utsatt for, så får jeg panikk og kan svime av på grunn av stress.

## Ser på seg som syk eller farlig

### Oppsummert kunnskap

Mange av ungdommene i undersøkelsen opplevde at når de ble skjermet, isolert, sondet, holdt i bakken, beltelagt, tvangsmedisinert, kroppsvisitert eller fotfulgt, begynte de å se annerledes på seg selv. De så seg som veldig syke, som en som kan skade seg selv eller andre.

Noen av ungdommene beskrev at tvangsbruk gjorde at de etterpå følte seg som monstre, kriminelle eller veldig farlige. Livet etterpå er utfordrende, veien tilbake fra å kjenne på disse følelsene, er vanskelig.

Noen av ungdommene forklarte hvordan smerteuttrykk som selvskading, utagering og å sulte seg, ble verre av tvangsbruk. Synet de fikk på seg selv ble endret. Mange forklarte at å bli brukt tvang på påvirket selvfølelsen, og de følte seg mindre verdt. Når disse følelsene kom sterkt i kroppen, ble det alvorlig.

Noen av ungdommene ble så desperate etter å ha blitt brukt ulike former for tvang på, at de gjorde ting mot seg selv eller andre som de ikke hadde trodd de kunne gjøre.

### Sitater fra unge

Jeg fikk ikke lov til å gå ut alene, jeg måtte si fra, de måtte låse meg ut og følge etter meg. Da følte jeg at det var noe galt med meg. Å bli fulgt overalt føles som vi må i håndjern på butikken

Når de har kroppsvisitert meg, føler jeg at de ser på meg som farlig. Det føles ut som om de glemmer at jeg er en person med følelser og grenser. I tillegg har de ofte stått klar med flere voksne til kroppsvisitering når de skal spørre meg om jeg enten har med

meg noe farlig eller om jeg vil gi fra meg det jeg har. Da føles det ikke som at de er åpne for å snakke med meg eller gi meg et valg.

Jeg var egentlig ikke syk før jeg havna på skjerming. Det gjorde at alt ble unormalt, til og med å spise med kniv og gaffel, gardiner og sengetøy. Når de fjerna alt klarte jeg ikke å forholde meg til noe.

Vi blir desperate og da kan vi bli kreative i måter å skade oss selv på. Vi kan alltid finne noe å skade oss med uansett. Det å fjerne alt, gjorde meg syk. Jeg skada meg mer enn før.

Når de tvinger meg til ting, begynner jeg å stritte i mot. Jeg blir på en måte et monster. Jeg er ikke meg selv, da oppstår disse situasjonene lett.

Til slutt begynte jeg å se på meg selv som farlig. Jeg måtte ha en eller flere personer rundt meg overalt, til og med når jeg gikk på do. Det gjorde at både de voksne, de andre ungdommene og til og med jeg selv begynte å se på meg som farlig.

Jeg følte at de ikke lette etter hva som gjorde at jeg hadde det vondt, istedenfor ble jeg problemet. Jeg var jo den som hadde det vondt. Inne i meg satt hemmelighetene til hva som gjorde vondt.

## Mister tillit og tro på voksne

### Oppsummert kunnskap

De fleste ungdommene i undersøkelsen fortalte at når de voksne brukte tvang, mistet de tilliten til de som skulle hjelpe. Dette var et tydelig hovedsvar som kom frem ved alle de ulike tvangsformene. Flere av ungdommene sluttet å snakke med voksne om det som gjorde vondt og det de trengte hjelp til. De fleste klarte ikke å forstå at de som skulle hjelpe, kunne gjøre så vonde ting mot dem når de hadde det så vondt. Sånn ble tilliten borte.

Ungdommene fortalte at når tilliten ble borte, ble det vanskelig eller umulig å motta hjelp. Ungdommene sa at de følte de voksne ikke forstår hvor mye tvang stengte for hjelpen. Flere av ungdommene har etter innleggelse gått lenge uten å klare å motta hjelp.

### Sitater fra unge

Jeg har alltid syns at det har vært vanskelig å stole på voksne. Jeg fikk tillit til en på sengepost. Men da hun la meg i bakken med makt sammen med noen flere som jobbet der, klarte jeg ikke å stole på henne mer. Det gjorde veldig vondt, for med henne hadde det vært håp for å få hjelp.

Jeg var jo bare 13 år. Da jeg kom på sykehuset trodde jeg jo det var voksne som ville meg godt. Det var det sikkert, jeg forstår det. Men når de brukte tvang på meg, kjentes det slem. Jeg mistet troen på de voksne og etter det nektet jeg å prate om hva jeg hadde opplevd med dem som brukte tvang på meg.

Når de voksne tvangsmedisinerte meg, mistet jeg tro på voksne og systemet rundt. Jeg ga opp og mistet skikkelig tillit til alle rundt meg. Tenk at de kunne tro at tvang var en løsning, det er uforståelig for meg. Jeg tror at alle ungdommer forstår dette ganske lett, hvorfor er det så vanskelig å forstå for de voksne?

## Skummelt å skrives ut

### Oppsummert kunnskap

Mange av ungdommene i undersøkelsen beskrev at bruk av tvang kjennes som en overfladisk løsning og dermed som en enkel løsning på noe som er vanskelig. For ungdommene har det gjort livet mer utfordrende i ettertid.

Ungdommer forteller at de har blitt vant til at voksne tar kontroll, og da kan de havne i en "boble" som gjør at de ikke får til helt vanlige ting ute i livet. Dette gjelder spesielt ved bruk av fotfølging, kroppsvisitering, skjerming og isolasjon. Overgangen fra livet når du er innlagt til livet etterpå blir mye større på grunn av tvangsbruk.

Hvordan skal unge klare seg etterpå når de har lært av voksne at bruk av tvang er det man gjør når livet er veldig vondt eller vanskelig? Dette ble det mest grunnleggende spørsmålet fra mange av ungdommene i undersøkelsen. De utfordrer Norge kraftfullt på å tenke klokere og finne mer hjelpsomme løsninger for ungdommene.

## Sitater fra unge

Bruk av tvang ødelegger deg, selv nå i en leilighet alene, sitter jeg og skvetter og tenker at shit, nå kommer de. Jeg fungerer ikke til vanlig lenger. Også har jeg blitt veldig redd for at jeg ikke kan bli et vanlig menneske igjen.

Når du har fastvakt, så blir du lært opp til en falsk trygghet for at du blir passa på. Når du skrives ut, kommer det "bang" alt tilbake. Du har blitt vant til at kontrollen blir tatt fra deg. Du har blitt tvunget til å gi fra deg kontrollen. Da er det ikke bare lett å håndtere seg selv etterpå.

Du blir så isolert fra omverdenen. Du tror det blir normalt til slutt. Samtidig glemmer du hvordan det er ute. Det er en veldig dum bakside av tvangsbruken. De skulle ikke brukt tvang i det hele tatt. Når de bruker det, kunne de i det minste trappet det ned før jeg ble skrevet ut.

## DETTE KAN NORGE GJØRE

### Trygg sengepost

#### Oppsummert kunnskap

Et hovedsvar fra ungdommene i undersøkelsen, er at det er helt avgjørende med varme voksne for at en sengepost skal kjennes trygg. Når voksne ikke oppleves som varme, blir det vanskelig for dem å fortelle om det som er vondt. Et svar som også går igjen fra mange, er at ungdommene får velge en voksen de er trygge på som nærmeste kontakt. Dette må gjøres for at hjelpa skal bli mest mulig nyttig.

De ber om at det for alle ungdommer som kommer til sengepost, lages planer i tett samarbeid med ungdommene, for hvordan de voksne må møte dem når de får det vanskelig. I planene bør det også stå noe om hvilke voksne de er mest trygge på og som helst må være tilstede når noe er vanskelig. Planene kan kalles plan for vondt.

For mange av ungdommene har det blitt for utrygt når de voksne har samarbeidet tett med foreldre. Ungdommene har følt at det ble for utrygt å fortelle det som var aller viktigst for at de skulle få god hjelp. De har vært utrygge på hvordan denne informasjonen skulle gå videre til foreldre og også til andre voksne. På grunn av dette har mye viktig informasjon ikke kommet til de voksne. Ikke alle ungdommene har opplevd dette, noen har opplevd at hvilken informasjon som skulle gå videre, først ble avtalt med dem.

Ungdommene ber om å få møte voksne som kan være ærlige og dele av seg selv. De sier at det er helt avgjørende av de kjenner at de voksne er seg selv, helt på ekte. Når de voksne er seg selv, er det lettere å skape tillit og trygghet, som igjen kan gjøre det lettere å komme inn til de vonde følelsene som ungdommene bærer på. Det å kunne bruke varme og humor er også i mange situasjoner helt avgjørende. Når mye føles vondt, forteller ungdommene at det å kunne le sammen er viktig og at det kan skape mye trygghet.



Når det er trygt på sengeposten, blir det lettere trygt inne i ungdommene. Dette er et annet viktig hovedsvar i undersøkelsen. Trygghet er helt nødvendig for at ungdommene skal kunne kjenne på og jobbe med vanskelige følelser. Og hva er ellers en sengepost til? Det å sikre trygghet rundt ungdommene, blir derfor et av de tydeligste rådene om hva som skal til, for å unngå bruk av tvang på sengepostene.

### **Sitater fra unge**

Første gang ble jeg tvangsinnlagt midt på natten. Jeg var 13 år og det var skummelt å være på et sykehus. Jeg begynte å gråte. Da kom en som jobbet der inn med kakao og strøk meg på kinnet. Hun sa at hun skulle passe på meg. Dette gjorde det mye tryggere for meg og jeg kunne legge meg til å sove.

For at det skal være en trygg sengepost, må voksne så langt det er mulig bare bruke tvang når det er fare for liv, ikke når det er fare for å ødelegge en kommode, liksom.

Kan ikke folk bare ta styringa og for eksempel si: Nå stopper vi, nå tar vi på musikk. Og så kan de gi meg en klem. Da hadde det vært lettere å snakke etterpå.

Etter hendelser som skjer og bruk av tvang, er jeg mest lei, sliten og redd. Det er ikke noe lurt. Det sliter meg ut, ødelegger tilliten til voksne og minsker sjansene for at jeg skal kunne få hjelp der. Det er akkurat det motsatte av å bygge opp trygghet.

Det er sjelden plan for vondt blir brukt, selv om det står der hva vi ønsker. De gangene de har brukt den, så funker det. Men det funker bare hvis planen er laget sammen med ungdommene.

Når jeg var urolig på natta, var det en nattevakt som alltid satte seg ned ved siden av meg og snakket med meg, til jeg ble roligere. De fleste tilkalte andre voksne for å være med å roe meg ned. Dette ble gjort i tilfelle jeg skulle skade meg selv. Jeg ble mye fortere rolig når hun nattevakten kom inn. Hun kunne synge for meg og stryke meg i håret.

Jeg hadde en på avdelingen som ikke gikk når jeg skrek mine styggeste banneord. I stedet snakket han varmt til meg og etter hvert begynte han å si at han var glad i meg. Han sto i det, selv

om jeg prøvde alt jeg kunne for å skyve ham bort. I starten fikk vi begge blåmerker, men samtidig som han viste mer og mer varme, ble det færre blåmerker. Tvingen var byttet ut med gode handlinger, gode ord og klemmer. Det ble trygt og han lærte meg at ikke alle voksne ville meg vondt.

## **Råd**

### **Møt oss med varme**

For at sengeposten skal kjennes trygg for oss, trenger vi snille voksne der. De voksne må like oss, også når vi har det vondt. Vi trenger voksne som er modige og som tør å være ærlige når de er redde, bekymret eller ikke vet hva de skal gjøre. Det er veldig fint når de smiler, sier gode ord, har varmt og rolig kroppsspråk og snakker med snille stemmer. Vi trenger voksne som deler om seg selv og hva de liker å gjøre.

### **Møt oss varmt også når vi ikke tar imot**

Noen av oss er ikke vant til å motta varme. Kanskje har vi opplevd veldig vonde og skumle ting i oppveksten. Ofte vet de voksne ikke mye om dette. Når de opplever at vi ikke tar imot varme, ber vi om at de ikke slår seg til ro med det, men å gjøre en ekstra innsats for at vi skal tro på at også vi fortjener det. Varme voksne gjør ofte at barn blir trygge. Det blir lettere å snakke om det som gjør vondt og lettere å få hjelp.

### **La oss få velge voksne vi er trygge på**

For å kunne gi oss god hjelp, er det viktig å få være med å velge ut voksne vi er trygge på som hovedkontakter, eller er kontakt for dagen. Denne eller disse voksne må få være tettest på oss både i situasjoner hvor vi skal snakke om vonde ting. Vi forstår at det kan føles vondt for voksne å ikke bli valgt. Men for oss er dette det helt avgjørende for om hjelpa blir bra og om vi tør å fortelle om det viktigste.

### **Snakk om hva som ligger bak uttrykkene**

Tvang blir som regel brukt når vi har sterke smerteuttrykk, eller når de voksne er redde for at vi skal få det. For noen av oss har det vært når vi har skadet oss selv, vært urolige, truet andre eller forsøkt å ta livet vårt. Felles for uttrykkene er at de kommer fra følelser som ligger bak. Vi ber om at de voksne møter oss med åpen undring for å finne ut hva uttrykkene kommer av. Ved å vise interesse for hva som ligger bak

uttrykkene kan de komme nærmere til det som egentlig er vondt eller strevsomt.

### **Nå inn til det vonde**

Vi trenger voksne som tør å spørre om det som gjør vondt, til og med når de tenker at vi er for ustabile eller har andre grunner for å ikke gjøre det. Kroppene våres bærer på mye vondt som trenger å komme fram, kanskje har vi aldri snakket om det før. Kanskje har vi prøvd, men ikke kommet dit. Det er viktig at dere er direkte og ikke går rundt grøten, sånn at vi ikke tenker at dere ikke tør eller ikke vil høre det som er vondt.

### **Stopp oss trygt**

Vi vil bli stoppet, når det var fare for at vi skader oss selv eller noen andre. Men vi vil bli stoppet trygt. Vi trenger voksne som skjønner at vi ikke er slemme eller vil skade oss selv, men at vi har det veldig vondt. Og vi trenger voksne som sier dette til oss i vanskelige situasjoner. Voksne som snakker varmt til oss mens de holdt rundt oss som en klem, kan være å stoppe trygt. Eller at de står foran døren og forteller oss at vi ikke får stikke, fordi voksne er redd for oss. Eller at de stryker på oss og gir oss håp.

### **Sett grenser med varme**

For mange av oss kan det fort bli utrygt når voksne skal sette grenser. Ofte skjønner vi ikke hvorfor de setter disse grensene og føler at de tar makt og kontroll. Vi trenger voksne som vi opplever er snille og gode i bunn. Når vi opplever det, kan de voksne også sette grenser. Det er ofte best når grensene lages i samarbeid med oss. Spør oss hva vi tenker og mener om reglene, vi har ofte kloke tanker. For at vi skal dele disse tankene, må de voksne spørre sånn vi kjenner at de tenker at vi har kloke tanker.

### **Plan for vondt**

Voksne på sengeposten må snakke med oss om hvordan de tidligst mulig kan se at vi blir sinte, lei oss eller trigget. Hva skal dere voksne gjøre for å møte handlinger vi typisk kan gjøre, på en trygg måte? Det må lages en plan for hvordan de voksne kan møte oss på en måte som oppleves trygg for oss. Mange av oss vet godt hva vi trenger når vi har det vondt. Spør oss hva vi trenger og hvis vi ikke kommer på noe kan dere komme med forslag. Noen av oss synes det hjelper å kjøre

en biltur, tegne, holdes rundt, eller å høre på musikk. Husk alltid å sjekke med hver og en, dette kan være ulikt fra ungdom til ungdom og det kan endre seg. Planen må skrives ned. Hva vi trenger i slike situasjoner kan endre seg. Planen må lages sammen med en voksen vi er trygg på.

### **Samarbeid med oss før foreldre**

Voksne på sengepost må snakke med oss alene om hva vi trenger og føler. Etter at vi har fortalt må de voksne avtale med oss hvordan informasjon skal bli gitt videre til foreldre og andre fagfolk. For mange av oss blir det fort utrygt når foreldre blir for tett på fordi de blir så redde og bekymret for oss. Og så kan aldri de voksne vite hvilke foreldre som er snille og ikke. Foreldre og barn har slett ikke alltid samme mening. Oftest mener foreldrene godt, men det er ikke alltid det kjennes godt for oss. Vi tenker det hadde blitt mindre tvang hvis de voksne samarbeidet tettere med oss.

### **Innred sammen med oss**

Vi trenger en sengepost som ser koselig ut, vi skal bo der i korte eller lengre stunder og da trenger vi at den ser trygg ut. Dere kan spørre ungdommer om de vil være med å gjøre det koselig der. Det kan være med puter, bilder, tepper eller bamser. Det kan også være å få tak i vanlige, ikke så sykehusaktige møbler - sånn at det ikke kjennes så kaldt ut.

## **Når tvang er brukt**

### **Oppsummert kunnskap**

Vi er alle enige om at tvang ikke skal bli brukt og vi må finne andre måter som er gode å stoppe oss på. Ungdom vet at de voksne vil prøve sitt aller beste for å ikke bruke tvang. Kanskje har tvang blitt et verktøy de bruker når de er usikre, redde eller ikke vet hva de skal gjøre. Da kan det være skummelt å gjøre noe som de ikke er vant til. De trenger å øve seg på hvordan de kan stoppe trygt, de må jobbe med seg selv og sin redsel, og dette skjer ikke på en dag. De kan feile, men om de gjør det har ungdommene noen viktige råd om hvordan dette kan gjøres klokest mulig.

Etter tvang er brukt er det viktig at de voksne snakker med ungdommene om grenser, hva de kan gjøre for å unngå tvang, og hva de kan gjøre bedre. Det kjempeviktig at de tar seg tid og sier unnskyld på en måte som kjennes ekte ut, sånn at ungdommene ikke tror at de voksne vil dem vondt.

### **Sitater fra unge**

Etter en tvangsepisode kom overlegen som hadde vært med å holdt meg i bakken inn på rommet mitt. Hun hadde tårer i øynene og var veldig lei seg. Hun angret på at de holdt meg og la seg helt flat, hun forklarte meg hvorfor hun gjorde som hun gjorde og sa unnskyld. Det gjorde ikke at tvangen var ok, men da visste jeg at hun ikke var slem. Inni meg var dette første steget for å bygge opp tillit til voksne igjen.

Alle sengeposter burde ha en rutine der det står at ungdommen må få snakke med en voksen som ungdommen er trygg på etter bruk av tvang. Hvis ikke kan mye vondt bli igjen inni oss. Men ungdommen må få velge hvor raskt etter tvangsbruken at dette skal skje.

Jeg blir sykt sliten etter en tvangs-episode. De vil jeg skal snakke rett etterpå, men jeg er utslitt. Jeg vil jo snakke, men orker ikke da. Så står det i journalen: Hun vil ikke snakke. Det vil jeg jo. Men orker ikke akkurat da.

Flere av oss har opplevd å ikke bli trodd når vi har prøvd å klage på tvang. Voksne har jo makten, og derfor er det viktig at når vi først prøver å fortelle eller klage, så må vi bli tatt på dypeste alvor.

## **R å d**

### **Si unnskyld og vær ydmyk**

Vi trenger voksne som sier unnskyld, fra hjertet. Si at du angrer, og ikke ønsket å gjøre oss vondt. Hvis ikke tror vi at dere ønsker å gjøre oss vondt og at det ikke påvirker dere. La oss fortelle virkeligheten vår og hvordan det opplevdes for oss, uten å gå i forsvar mens vi forteller. Bare lytt på ekte og prøv å forstå.

### **Vær ærlige om følelser**

Dere må ta dere tid til å prate om det på en trygg måte. Snakke om hva dere selv følte i situasjonen, på en måte der man ikke forsvarer at

man brukte tvang. Lytt ordentlig til oss, og still spørsmål for å forstå, ikke anta hvordan vi hadde det.

Mange av oss kan se i øynene til voksne at de føler noe, men vi vet ikke helt. Vi trenger voksne som er ærlige på redsel, usikkerhet og tristhet, så vi forstår at dere er mennesker med følelser.

### **La oss snakke med en vi er trygg på etter tvang**

Noen av oss klarer ikke å snakke med dem som brukte tvang mot oss fordi det ble igjen mye utrygghet og så mye tillit ble borte. Alle må derfor få prate med en de velger ut selv og som de stoler på, for at vi skal kunne snakke helt åpent og ærlig om det som skjedde. De voksne må spørre hver ungdom om hvem dette kan være. Noen ganger ønsker vi ikke å snakke rett etterpå, men det betyr ikke at vi ikke ønsker å snakke om det som skjedde. Vi må få snakke om hva som er trygt/utrygt og hvordan det kunne blitt gjort annerledes hvis noe lignende skjer igjen. Vi må få snakke om hvordan vi vil at de voksne skal møte oss neste gang vi får det veldig vondt.

## **Tvangsprotokoll og vedtak**

### **Oppsummert kunnskap**

Flere av ungdommene forteller at de har fått dårlig eller ingen informasjon om tvangsprotokoller. De forteller også at de må få informasjon om hva de voksne kan gjøre og ikke gjøre og hvem tvangsprotokollene er til og for. Noe av det som kommer sterkest frem er at ungdommene må få skrive sin egen versjon først, det blir vanskelig å skrive sin mening og versjon etter de voksne.

Når de voksne skal skrive er det viktig for ungdommene at det skrives detaljert om hva de voksne har prøvd i forkant av tvangsbruken og hva de som voksne kunne gjort annerledes i situasjonen.

Noen av ungdommene opplevde at de voksne på posten ikke skrev helt riktig om hvordan det egentlig skjedde og hvor lenge tvangen hadde pågått. Mange har opplevd at det manglet beskrivelser av det som skjedde før ting eskalerte.

## Sitater fra unge

Jeg har aldri skjønt greia med tvangsprotokoller, hvem er de for? Hva er vitsen når jeg ikke får skrive hvordan jeg opplevde det fra min kant og hva som burde bli gjort annerledes.

Mange vedtak/protokoller er helt på tryne. De kan se sånn ut: Spurte om neglefil, låste badet. Ble møtt på dette. Spiste middag, spilte kort. SÅ: ble holdt fra 20- 22. Står ikke hva som egentlig skjedde rundt og før holding.

Det har blitt brukt mye tvang. Men jeg har ikke fått en eneste tvangsprotokoll, så vidt jeg vet. Har ikke sett en eneste en i løpet av alle disse årene jeg har vært i psykisk helsevern.

Jeg visste ikke at jeg hadde tvangsprotokoller, men når jeg fant ut av det ble jeg sjokka. De skriver bare om hvordan jeg var og ikke hvordan de voksne var.

## Råd

### Gi oss informasjon om at det skrives

Vi må få informasjon om at det skrives protokoller etter tvang. Dette er sårt å få vite etterpå. Når dere gir oss informasjon om at det skrives vedtak og protokoller er det viktig å få frem hvem de er til og hva som må stå.

### La oss få skrive vår egen versjon

Vi må få lov til å skrive vår versjon hvor vi får forklare det som skjedde fra vår kant. Hvis vi ikke er enige i det som blir skrevet, må det stå. Det er viktig at det skrives ordrett fra det vi sier sånn at det ikke er de voksne som skal skrive det for oss. Etterpå kan vi snakke om det også godkjenne eller ikke.

### Dokumenter fra oss først

Alle tvangsprotokoller burde inneholde ungdommens beskrivelse av hva som skjedde. Dette burde beskrives først. Mener ungdommen tvang kunne blitt unngått eller ikke? Og hvordan kunne det blitt unngått? Dette bør stå. Da kan tvangsprotokollen kan bidra til at tvangen ikke skal skje igjen. Hvis dette ikke kommer frem burde det ikke gått an å skrive tvangsprotokoll.

## Dokumenter hva som er gjort i forkant

For at tvangsprotokollene skal være riktige er det viktig at det skrives hva de voksne gjorde og prøvde ut i forkant. Da blir dem utfordra til å prøve alt først, sånn som det er i dag er det alt for lett å bare skrive hva vi har gjort og ikke det de voksne gjorde.

# Kontrollkommisjonen og fylkesmannen

## Kjære Kontrollkommisjon og Fylkesmannen

Flere av oss har erfaringer fra møter med dere. Noen har sendt klage, andre har møtt dere, noen har bare hørt om dere og noen har aldri hørt om dere. Noen har klaget på tvangen vi ble utsatt for. Vi vet at dere har makt og og skal passe på oss sånn at vi er trygge og får god hjelp. Vi håper derfor dere tar kunnskapen fra barn veldig alvorlig.

## Sitater fra unge

Jeg fikk svar på en klage, men jeg skjørnte ingenting og jeg turte ikke å spørre noen heller, jeg opplevde mye mer tvang etterpå som jeg burde ha klaget på, men gjorde det ikke for jeg følte at jeg ikke skrev samme språk som dem.

Jeg satt i sånn møte om det jeg hadde klaget på. Behandler satt med masse ark, med gode forklaringer på hvorfor. Så kommer lille meg, og de satt der i dress, liksom. Følte meg liten, da fikk jeg ikke til å snakke.

Etter de hadde brukt tvang måtte de skrive i en bok, så kontrollkommisjon kan godkjenne. Jeg fikk ikke godkjenne noe. Man må da vel sjekke hvordan folk har det? De må gå inn å snakke med meg, om jeg har det dårlig. Prøve å sette seg inn i mine fotspor, kom inn på rommet mitt og snakk med meg.

Jeg fant ut at kontrollkommisjonen hadde godkjent flere av tvangsvedtakene mine og signert dem uten jeg visste om det, og de hadde ikke engang snakka med meg. Hvordan kan dem godkjenne dem da?

Jeg husker jeg møtte de som skulle gjøre tilsyn en gang. De var ikke interessert i å prate med meg, følte litt ut som om de bare skrev ned og gikk. Hørte ikke noe mer.

Jeg sendte en klage på tvangen og så fikk jeg advokat, men ble skrevet ut før det ble satt opp. Så da ble det ingenting av.

Jeg ville klage til kontrollkommisjonen, jeg fant et ark på sengeposten som informerte om dem. Når jeg møtte dem, måtte jeg ha med en voksen fra sengeposten. Hvordan kunne jeg da klage på kollegaene til han på sengeposten når han satt i rommet?

## Råd

### **Snakk med oss før dere godkjenner**

Før dere skal godkjenne tvangsprotokoller må dere snakke med oss. Det kan være vondt å se at dere bare godkjenner uten å ha snakket med oss, da tør vi hvertfall ikke å klage og mister tillit til dere.

### **Snakk med oss først og alene**

Når vi skal møte dere er det viktig at vi får snakke med dere alene eller sammen med en person som vi er trygge på og har valgt selv. Hvis vi ikke får snakket med dere alene er det ikke så lett å prate helt åpent og ærlig om det som skjedde. Det kan være vanskelig å snakke med dere hvis dere har vært på personalrommet først. Da kan det føles som om de voksne har forklart sin versjon. Da føles det som lite vits å fortelle vår versjon.

### **Bruk enkelt og forståelig språk**

For oss kan det være vanskelig å forstå ord i loven. Derfor er det viktig å bruke ord vi også forstår. Både når dere snakker med oss og når dere skriver til oss. Vi tør ikke alltid spørre hvis vi ikke forstår, for vi er redde for å føle oss dumme eller mindre verdt.

### **Fortell oss at det vi sier er viktig**

For at vi skal kunne åpne oss til dere om tvangen vi har opplevd, trenger vi voksne som er nysgjerrige på å høre om våre opplevelser og hvordan det kjentes. Fortell oss at dere vil høre og at det vi sier er viktig for dere. Da føler vi at det vi sier betyr noe og at det er vits å fortelle. Hvis vi ikke blir møtt med voksne som er nysgjerrige, føler vi at det ikke er noen vits å fortelle om tvangen som skjedde.

### **Ha tro på oss og ta oss på alvor**

Vi ber dere tro på det vi sier når vi forteller om tvangsbruk. Kanskje tror dere vi overdriver, men husk det er våre opplevelser vi deler - og hva tvangen gjorde med oss. Hvis vi ikke blir tatt på alvor kan vi føle at det er helt greit at de voksne bruker tvang på oss. Selv om vi ikke får medhold i klagen må dere forklare for oss at tvang ikke er ok, at vi ikke er problemet, men at de voksne ble usikre. Vi må føle at det vi sier blir tatt på alvor.

## Kunnskap fra barn i lovverk og rammer

Lowverk, forskrifter og retningslinjer kan bidra til at sengeposter oppleves trygge for barn og unge - og at de kan få god hjelp der og få det bedre inni seg. Vi ber nå om at barns kunnskap på alvor inkluderes inn i alt dette, for å sikre trygge og nyttige tjenester for barn og unge

### **Lovene trygge for barn og unge**

Kjære alle dere som dere som har makt til å endre de ulike lovene som omhandler tvang i psykisk helsevern for barn og unge: Vi ber dere om å ta denne kunnskapen inn i loven. Vi ber om at det i lovene som omhandler tvang, er egne regler for barn. Og at disse reglene står som egne bestemmelser. Det må også stå hva målet eller hensikten med en innleggelse er.

Helsetjenesten må jobbe for å skape trygghet og samarbeid. Det vil gi den beste hjelpen – og det vil også forebygge tvang. Det må være tydeligere krav til at man må prøve andre måter å finne løsninger på sammen med barn og unge. Og stoppe trygt når det er fare for at vi skal skade oss selv eller andre, i stedet for med makt og tvangsmidler.

Undersøkelsen viser at loven per i dag gir for mye rom til å bruke tvang, og at det ikke er nok avgrenset. Konsekvensene av tvang er så store at det ikke burde være lov å bruke tvang hvis ikke det står om liv. Loven burde også si nøye hvor raskt og hvor lenge det er lov å benytte tvang. Et eksempel på dette er kortvarig fastholding, hva er kort? Svarene som omhandler belteseng er så alvorlige at hvis Norge tør å ta kunnskapen til barn på alvor burde det ikke i det hele tatt være lov å

bruke belteseng på barn under 18 år. Tvangsmedisinering burde heller ikke være lov å gjøre mot barn under 18 år.

Det burde være forbudt å bruke tvang mot barn når de gjør skade på inventar. For hva slags barnesyn er det, at hvis en unge ikke skader seg selv eller andre eller står i fare for sitt liv, men er sint og kaster eller knuser ting så gir det voksne lov til å ta fysisk makt eller dope oss ned. Skal det være lov? Det er ikke lov å bruke så sterke midler på andre steder som jobber med barn og unge, Hvorfor skal det da være greit i psykisk helsevern? Vi er de samme ungene som har de samme uttrykkene, forskjellen er at voksne møter oss annerledes og har heller ikke lov til å bruke tvang, da må de bruke andre verktøy.

#### **Loven må sikre at:**

- ♥ Ved innleggelse må helsepersonell spørre barnet tidlig i oppholdet hvilke smerteuttrykk barnet kan ha når hun/han har det vondt og hva barnet da trenger.
- ♥ Når tvang vurderes i situasjoner som ikke er akutte må de som skal bestemme, alltid først lytte til barnet. Barnets synspunkt og hvordan det er tatt hensyn til må dokumenteres.
- ♥ Hvis helsepersonell har brukt tvang må barnet i etterkant få snakke med en det er trygg på og barnet og denne personen må sammen dokumentere hvordan barnet opplevde tvangen.
- ♥ Både protokoller og tvangsvedtak må endres. For å sikre barns rettsikkerhet må barn få skrive først hva som har skjedd og hvordan situasjonen oppsto. Deretter kan de voksne kommentere og si sin versjon.

Vi ber dere fra bunnen av våre hjerter nå om å ta kunnskapen fra barn og unge på dypt alvor, Husk, dette er livet vårt dere har ansvar for. Vi ber om at dere helt på ordentlig tar disse dyrekjøpte erfaringene og rådene med, når dere bestemmer lover og regler for bruk av tvang. Vi som svarte i denne undersøkelsen, valgte å svare for at systemet skal bli bedre for de etter oss.

#### **Helsedepartementet og Helsedirektoratet**

Kjære dere i departement og direktorat. Vi vet at dere har mange muligheter til å forandre. Denne makten kan dere bruke til at vi får det bedre. Barn og unge ber samtidig om at Helse- og omsorgsdepartementet(HOD) og helsedirektoratet (Hdir) grunnleggende setter seg inn i oppsummert kunnskap fra barn, om hvordan de ulike tvangsmidler i psykisk helsevern for barn og unge kjennes, og hvordan bruken av dette påvirker hjelpen vi får. Dere kan forandre dagens rammer, retningslinjer og faglige standarder.

Vi ber om at denne kunnskapen grunnleggende og systematisk inkluderes i faglige satsinger, faglige standarder og fagutvikling. Målet med en innleggelse må være at barnet skal få det bedre inni seg og verktøy til å klare seg i livet utenfor sengeposten.

Vi håper at fremover i Norge så stoppes ikke barn på måter som oppleves traumatiske eller som maktbruk. Dette ber vi om at departement og direktorat grunnleggende tar med i arbeidet med NOU-en som kommer fra tvangslovutvalget og de forskrifter og retningslinjer som vil følge med den. Vi ber dere også ta dette med når retningslinjer, faglige standarder og opplæringsprogram lages. Vi ber om at kunnskapen om hva de ulike tvangsmidlene gjør med oss må være med og endre opplæringen av ansatte i psykisk helsevern.

Vi ber om stor ydmykhet og klokskap når det skal planlegges opplæring for hvordan møte barn og unge som er innlagt i psykisk helsevern og har det veldig vondt. Vi ber om at dere tør å ta de litt vanskelige valgene for at barn skal få det bedre - og ikke ty til de lettvinde løsningene. Vi og de ungdommene som kommer etter oss må oppleve en innleggelse som trygt og hjelpsom. Unge som har det vondt og er til fare for seg selv eller andre ønsker å stoppes. men vi må stoppes på en måte som kjennes trygt for oss, på en måte som ikke gir oss traumer, Men når det skal bestemmes hvordan vi skal stoppes, ber vi om at kunnskapen fra barn og unge er helt grunnleggende med.



# Kunnskap fra barn i opplæring

Utdanninger, kurs og opplæringsprogrammer kan også bidra til at sengeposter oppleves trygge for barn og unge - og at de kan få god hjelp der og få det bedre inni seg. Vi ber nå om at barns kunnskap på alvor inkluderes her, for å sikre trygge og nyttige tjenester for barn og unge.

## Utdanningene

Utdanningene har ansvar for at de som skal jobbe med barn som er innlagt i psykisk helsevern vet hvordan de skal møtene ungdommene trygt. Det er viktig at de får kunnskap fra barn om hva de skal gjøre hvis et barn blir veldig lei seg, ikke spiser, blir veldig sint eller de ikke får kontakt. Det er viktig at fremtidens fagfolk møter barn klokt, sånn at de ikke gjør det verre.

For å kunne lære om tvang på studiene, må de først lære hva barns kunnskap sier at tvang kan gjøre med barn. At de kan ta inn og forstå hvor viktig det er å være en klok, samarbeidende og varm voksen som skjønner at barn gjør det de gjør fordi de har det vondt inni seg. For å kunne bruke tvang, må de forstå at det å gjøre det kan lage dype sår og nye traumer som ungdommen tar med seg videre i livet. Og at det å bruke tvang, for mange ungdommer kjennes som overgrep og vold. Studentene må kunne risikovurdere det å bruke tvang, tenke på hva som kan skje hvis de bruker tvang. De må lære å stoppe barn trygt, og kunne fjerne barnet fra fare, kunne holde rundt og gi varme. Gi varme for å roe, for å gi trygghet. Når man kjenner seg trygg inni seg, slipper man å få så vondt, da slipper situasjonen å eskalere.

Pensum på utdanningene må inneholde både forskning, kunnskap fra praksis og kunnskap fra barn. Dette må til sammen være kunnskapsgrunnlaget, som da også kan brukes i oppgaver og eksamen.

# Tvang er ikke behandling

Til deg som har brukt tvang, deg som bestemmer, deg som leser. Til dere som har livet vårt i hendene deres. Konsekvensene vi har fått fra bruken av tvang er store, noen så store at det å leve et vanlig liv er vanskelig. Mange av oss har ikke fått god hjelp, fordi tilliten brytes når tvang brukes.

Norge bruker tvang mot barn med loven i hånda. Vi kan til og med oppleve å bli brukt tvang mot der de voksne mener at det er til hjelp og bruker det som behandling.

Skal dette fortsette? Skal hjelperne kunne holde oss i bakken, sette oss på skjermingsrom, tvangsmedisinere oss og bruke andre former for tvang - og så kalle det behandling? Vi vet at det ikke er hver enkelt voksen på sengepost sin skyld. Dere har blitt lært opp, lovverket sier det til at det å bruke sånne midler på barn er behandling. Men nå ber vi om at loven må endres til at dette er tvangsbruk, og aldri en del av behandling.

Kunnskap fra barn om hvordan tvang kjennes, har ikke vært løftet tydelig nok. Nå har vi kunnskapen. Vi har kunnskap om hvordan det å bli skjermet, isolert, sondet, holdt i bakken, beltelagt, tvangsmedisinert, kroppsvisitert eller fotfulgt har store konsekvenser for behandlingen.

Svarene fra barn og unge er alvorlige. Nå trengs det forandring.

Dette må vi gjøre det sammen!

## **Fra hjerte til hjerte**

Kjære du som har lest.

Takk for at du tok deg tid til å lese

om våre dyrekjøpte erfaringer og våre viktigste råd.

Vi vet at dette kan ha vært vondt å lese.

Kanskje har du brukt tvang, hatt ansvar for det, bestemt lovverket, eller ikke visst hva du skulle gjøre i vanskelige situasjoner.

Da kan vi tenke oss at det stikker litt ekstra i hjertet.

Da må dere huske på å være snille med dere selv.

For vi skal gå en ny vei sammen nå, med ny kunnskap.

Vi ber dere fra innerst inne i hjertene våre om å være modige voksne.

Vi vet at dere så inderlig vil.

Nå ber vi dere ta denne kunnskapen med inn i hjertene deres og ta den på alvor.

nå ber vi dere  
ta denne  
kunnskapen  
med  
inn i hjertene  
deres og ta den  
på alvor



RÅDET FOR PSYKISK HELSE



FORANDRINGSFABRIKKEN KUNNSKAPSSENTER