



Eksempler på mestringsstrategier som kan medføre problemer

Vonde erfaringer	Hva gjør jeg for å mestre og holde ut den vonde situasjonen ?	Hvordan kan dette medføre problemer for meg?
Vold og misbruk	Jeg er oppmerksom på andres behov og prøver å få folk rundt meg til å være fornøyde	Jeg setter andre problemer foran mine problemer slik at andre kan utnytte meg
	Jeg lærer meg å sloss tilbake og prøver å alltid være klar for å en kamp	Jeg kommer lett opp i trøbbel
	Jeg prøver å ikke kjenne på smerten og venter til det går over	Ofte kjenner jeg ingenting, verken gode eller vonde ting
Seksuelt misbruk	Jeg "flykter" ut av min egen kropp	Jeg strever med å være tilstede og får ofte ikke med meg det som skjer rundt meg
	Jeg bruker min egen seksualitet og prøver å få kontroll over meg selv og andre	Jeg flørter mye og prøver å ha sex med andre. Noen ganger blir jeg utnyttet.
	Jeg bruker fysisk kontakt til å trøste meg selv og prøver å få andre til å bry seg om meg.	Jeg vil gjerne være sammen med andre hele tiden, og har behov for å ta på andre. Noen ganger begynner andre å unngå meg og jeg blir anklaget for å ha "dårlige grenser".
	Jeg holder meg unna andre for å unngå intimitet og sex	Jeg unngår relasjoner som kan medføre intimitet slik at ingen skal utnytte meg igjen. Jeg føler meg ofte ensom.

Omsorgssvikt Neglekt	Jeg prøver å ta vare på meg selv og å dekke mine egne behov. Jeg kan ikke stole på andre.	Det er vanskelig for meg å spørre om hjelp fra andre eller ta i mot hjelp.
	Jeg må ta det jeg kan få når det er tilgjengelig og prøver å ikke miste det.	Jeg kan komme i trøbbel fordi jeg tar ting som ikke er mitt. Noen ganger tar jeg ting selv om jeg ikke trenger det.
	Jeg må finne på ting for å ikke kjenne meg ensom slik som å se på TV, lese, spille videospill og lignende.	Det er vanskelig for meg å få venner og å være sammen med andre. Folk synes jeg er "rar" og annerledes.
	Jeg har "fantasivenner" og kan forsvinne inn i en "drømmeverden". Det kan trøste meg når jeg har det vondt.	Jeg har noen ganger problemer med å skille mellom fantasi og virkelighet.
	Jeg spiser så mye som mulig.	Jeg spiser for mye når jeg ikke er sulten
Emosjonelt misbruk	Jeg prøver å skjule mine egne følelser og behov fra andre. Jeg prøver å gjøre meg selv "usynlig".	Jeg strever med å stole på andre. Jeg føler meg helt alene og kan bare stole på meg selv.
	Jeg prøver å være tøff og å ikke la andre såre meg. Jeg prøver å ikke vise det jeg egentlig føler til andre.	Jeg strever med å stole på andre. Jeg er helt alene i verden og kan kun stole på meg selv
	Jeg jobber hardt for å møte andres behov mer enn å ta vare på meg selv	Andre utnytter meg og jeg føler at jeg ikke betyr noe
	Jeg prøver å følge godt med på hva andre gjør og prøver å ikke gjøre dem sinte.	Jeg føler at jeg aldri blir god nok, uansett hvor mye jeg prøver. Andre mennesker bruker meg.
	Jeg gir opp og slutter med å være "den gode". Jeg blir den personen jeg har blitt fortalt at jeg er.	Jeg gjør ting som jeg vet er galt og jeg kommer ofte i trøbbel.

Ulike former for traumer	Jeg bruker rusmidler for å ikke føle noe eller for å føle noe som er bedre	Jeg gjør noen ganger ting jeg angrer på, eller ting som kan være farlig.
	Jeg prøver å beskytte og ta vare på mine nærmeste; foreldre, søsken eller venner.	Jeg føler at jeg ikke strekker til. Jeg blir beskyldt når ting går galt og klandrer meg selv for å ikke hjelpe bedre.
	Jeg er med på risikofylte aktiviteter for å føle meg i live og å føle at jeg har kontroll. Vonde ting kommer uansett til å skje med meg.	Jeg føler en umiddelbar energi , men så bryter alt sammen og jeg føler meg mislykket. Jeg søker stadig mer risikofylte aktiviteter og blir noen ganger skadet.
	Jeg skader meg selv	Jeg skader meg selv for å straffe meg, og for å vise andre smerten jeg har inni meg, eller for å avlede meg fra smerten jeg føler.
	Jeg skader andre	Jeg ødelegger forhold fordi jeg er redd for å komme nær andre og for å bli såret. Jeg skader andre for å oppnå rettferdighet. Jeg vil vise andre hvordan jeg har det. Jeg prøver å kjenne mindre på hjelpeløsheten.

Dette er vanlige måter å mestre vonde hendelser på og eksempler på hvordan noen unge kan ha det. For deg kan det være andre grunner til at du gjør ting som kan skape problemer. Denne listen kan gi et utgangspunkt for å snakke om hvordan du mestrer vonde opplevelser og hvordan denne mestringen over tid kan medføre problemer for deg og andre.

Listen er tilpasset og oversatt til norsk fra National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) brosjyre; *What is Complex Trauma? A Resource Guide for Youth and Those who Care About Them*, utgitt i 2017.