



Høgskulen på Vestlandet

Bacheloroppgave

VPL390-O-2024-VÅR-FLOW assign

Predefinert informasjon

Startdato:	01-05-2024 09:00 CEST
Sluttdato:	15-05-2024 14:00 CEST
Eksamensform:	Bacheloroppgave
Termin:	2024 VÅR
Vurderingsform:	Norsk 6-trinns skala (A-F)
Flowkode:	203 VPL390 1 O 2024 VÅR
Ekstern sensor:	Ekstern sensor 1
Intern sensor:	Intern sensor 1

Deltaker

Kandidatnr.:	162
---------------------	-----

Informasjon fra deltaker

Antall ord *:	7990
----------------------	------

Egenerklæring *:

Ja

Jeg bekrefter at jeg har registrert

oppgavetittelen på norsk og engelsk i

StudentWeb og vet at

denne vil stå på

vitnemålet mitt *:

Ja

Gruppe

Gruppenavn: (Anonymisert)

Gruppenummer: 19

Andre medlemmer i gruppen: 137

Jeg godkjenner avtalen om publisering av bacheloroppgaven min *

Ja

Er bacheloroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved

Nei

Er bacheloroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller

Nei



BACHELOROPPGAVE

Hvilke verktøy har pårørende behov for i møte med narsissisten?

What tools do relatives need when dealing with the narcissist?

Kandidatnummer 162 og 137

VPL 390

Vernepleie

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

Antall ord: 7990

15.05.2024

Innhold

Sammendrag:.....	3
Summary.....	3
Innledning	5
«En narsissists mange ansikt»	7
Identifisering av narsissisme	9
Behandling og diagnostisering av narsissistisk personlighetsforstyrrelse	10
Konsekvenser av å bli utsatt for psykisk vold	11
“Hva skjuler seg bak masken?”	13
Finnes det en vei bort fra psykisk vold?	16
Verktøykassen i håndtering av narsissisten og dens pårørende.....	19
Vernepleierens verktøyskrin for veien videre.....	23
Metode	25
LITTERATURLISTE	27
Vedlegg 1: søk etter internasjonal forskning	32

Sammendrag:

Hvilke kjennetegn skal man se etter for å identifisere en narsissist? Og hvilke manipulasjonsteknikker tar narsissisten i bruk? Narsissister fremstilles på nettsider som ondskapsfulle mennesker som benytter ulike teknikker for å bryte ned mennesker psykisk. Det fremkommer at det er lite til ingen sannsynlighet for at narsissisten kan forbedre seg. I mitt eget møte med narsissisten har jeg selv fått kjenne på kroppen hvordan det føles å bli brutt ned psykisk og hvordan det føles å miste troen på seg selv og sin egen sannhet. Da jeg selv søkte etter tips og råd var svaret som regel det samme, nemlig å pakke tingene, komme seg raskt ut og kutte all kontakt med narsissisten. Men hvordan skal man forholde seg til slike råd dersom man som pårørende er barn av en narsissist? Og hvordan skal man forholde seg til en narsissist når man må samarbeide om foreldreansvar? I oppgaven skriver jeg meg fram til hvordan man lettere kan gjenkjenne en narsissist og undrer meg over om det finnes verktøy som kan gjøre det mer håndterbart å stå i en nær relasjon til en narsissist. Fortellingen jeg baserer oppgaven på omhandler en narsissistisk mor, hennes datter Emma og far. Jeg ser nærmere på hvordan foreldresamarbeidet kan oppleves for den andre forelderen og hvordan møte med ulike instanser kan utarte seg i denne situasjonen. Jeg trekker også frem hvilke verktøy vi som vernepleiere kan benytte og hva det er viktig å være observant på i møte med narsissister og deres pårørende.

Summary

What characteristics should one look for to identify a narcissist? And what manipulation techniques does the narcissist employ? Narcissists are portrayed online as malevolent individuals who use various techniques to psychologically break people down. It is suggested that there is little to no likelihood of the narcissist improving. In my own encounter with the narcissist, I have personally experienced how it feels to be psychologically broken down and to lose faith in myself and my own truth. When I sought advice, the answer was usually the same: to pack up, get out quickly, and cut all contact with the narcissist. But how should one respond to such advice if, as a relative, they are the child of a narcissist? And how should one deal with a narcissist when cooperation on parental responsibilities is necessary? In my essay, I ponder on how to recognize a narcissist and wonder if there are tools that can make it more manageable to be in a close relationship with a narcissist more easily. The story I base the essay on involves a narcissistic mother, her daughter Emma, and father. I delve deeper into

how co-parenting can be experienced for the other parent and how encounters with various agencies can unfold in this situation. I also aim to highlight which tools we as social workers can utilize and what it is important to be observant of when dealing with narcissists and their relatives.

Innledning

Vi er to vernepleierstudenter som har erfaring med personer med narsissistiske personlighetstrekk, både udiagnostiserte og diagnostiserte, gjennom jobb og egne nære relasjoner. For å bevare anonymiteten til personene vi har erfaringer med, har vi endret personopplysninger og/eller situasjoner i beskrivelsene. Fagessayet er personlig (Bech-Karlsen, 2003, s. 26), derfor skriver vi videre i jeg-form.

I dette fagessayet undersøker jeg dynamikken mellom mor og barn, der barnet gjennom flere år har blitt utsatt for psykisk vold i form av nedsettende kommentarer fra moren. Morens hensikt med kommentarene kan for eksempel være å opprettholde egen makt, kontroll og status, samt svekke barnets selvtillit og uavhengighet. Gjennom analyse av samtaler og situasjoner mellom mor og datter, utforsker jeg karakteristiske teknikker som kan knyttes til narsissistiske personlighetstrekk. Identifisering av sammenhengen mellom narsissistiske personlighetstrekk og samtaleinnholdet kan være en utfordrende oppgave, da lignende samtaler også kan forekomme hos personer med ulike psykiske utfordringer.

Narsissistisk personlighetsforstyrrelse kjennetegnes av åpen eller skjult storhetsforestilling (grandiositet), mangel på empati, et påtrengende behov for oppmerksomhet og ros og overfladiske relasjoner (Caligor & Petrini, 2024).

Narsissisme er egentlig en psykologisk funksjon som skal sikre følelsen av å være *god nok* i alle de utfordringene livet byr på (Grøndahl & Dahl, 2021, s. 19). En god selvfølelse gjør oss i stand til å ha det godt med oss selv og inngå velfungerende forhold til andre. Selv om narsissisme i seg selv er et utgangspunkt i en sunn psykologisk funksjon, så ser man at narsissisme også kan representere noe sykelig eller unormalt (Grøndahl & Dahl, 2021, s. 19). Utbredelsen av narsissistisk personlighetsforstyrrelse varierer fra 0 % til 5,3 % i befolkningen generelt (Caligor et al., 2015, s. 417). Formålet med dette fagessayet er ikke å fastslå om moren faktisk lider av en narsissistisk personlighetsforstyrrelse, men heller reflektere over hvordan identifisere og håndtere en person med narsissistiske trekk, samt deres pårørende. Gjennom denne oppgaven ønsker jeg å undre over hvilke verktøy som kan være nyttige for pårørende i møte med personer med narsissistiske personlighetstrekk.

Videre i essayet benyttes hovedsakelig betegnelsen “narsissist” for individer som har narsissistiske personlighetstrekk. Betegnelsen brukes for å forenkle og anonymisere uavhengig av om personene er diagnostisert eller ei. Datteren i fortellingen omtales som “Emma”, moren omtales både som “moren” og “narsissisten”. Hennes ekspartner og far til hennes barn omtales som “faren”.

Som vernepleier vil jeg kunne møte personer med symptomer på narsissisme og deres pårørende. Målet med oppgaven er å skrive oss frem til verktøy pårørende trenger i møte med narsissisten for å beskytte seg mot psykisk vold. Dette kan være nyttig for vernepleiere som arbeider med pårørende innen for eksempel helse- og omsorgstjenesten, Statens barnehus, barnevern, familievern, barnehager, skoler, krisesentre og kriminalomsorgen.

For å kunne identifisere utfordringen og hjelpe Emma på best mulig måte må vi ha kunnskap nok til å lage en verktøykasse til henne. Og det leder meg til spørsmålet:

Hvilke verktøy har pårørende behov for i møte med narsissisten?

Verktøyene symboliserer ulike strategier pårørende kan benytte seg av for å blant annet å sette grenser for seg selv samt hvilke emosjonelle områder pårørende kan styrke for å bli mer sikker på seg selv og egne ferdigheter.

Ifølge voldsveilederen, utgitt av Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress, skriver de at kommunalt ansatte har ansvar for å forhindre at pasienter utsettes for vold (NKVTS, 2018). Jeg viser gjennom fortellingene hvordan psykisk vold kan utarte seg i en mor-datter relasjon. Vi tar for oss lovverk som knyttes opp mot barnemishandling og i hvilke tilfeller vi som vernepleiere har et ansvar for å melde fra.

«En narsissists mange ansikt»

Emma har nettopp flyttet til faren etter morens siste utbrudd. Emma har hatt fravær fra skolen. Moren ringer Emma og følgende er et utdrag fra samtalen: (Emma svarer mor rolig, på en underdanig måte mens mor skriker og høres veldig sint ut).

Mor: "Skal du fortsatt være hos pappa?"

Emma: "Ja".

Mor: (gjentar jentas ord med et hånende tonefall) "Jaaa.. Hva mener du med det? Og har du øvd på matteprøven?"

Emma: "Jeg mener ja, at jeg skal være her. Jeg svarer på spørsmålet ditt. Jeg øver på matteprøven nå."

Mor: "Ok, har du evner til å forstå noe av det da? Du har jo ikke evner til en dritt! Trenger du legeerklæring eller noe annet fra meg?"

Emma: "Jeg kan fikse legeerklæring"

Mor: "Å fy faen du er så jævlig motbydelig Emma, så jævlig dum nå! Jeg spør deg på en ordentlig måte. Jeg kan fikse det sjøøøl (gjentar jenta). Så fiks det selv Emma! La vær å ta kontakt med meg og spørre meg! Jeg skal ordne alt. Du ser ikke hva jeg gjør for deg Emma! Jeg ofret alt for deg. Du er bare en skuffelse! Livet mitt hadde vært så mye bedre uten deg!"

Kan dette være et eksempel på projisering? Moren involverer Emma i alt og forventer at Emma løser mors problemer og gjør henne tjenester, samtidig som hun ønsker full kontroll. Føler mor seg avvist når Emma sier hun kan fikse legeerklæringen? Narsissister trenger kontroll over samhandlingene og kan reagere med sinne hvis det ikke lar seg gjøre (Grøndahl & Dahl, 2021, s. 127).

Emma: "Det er ikke jeg som ringer, det er du som ringer for at du vil ha kontroll over hva som skjer, for at det skal se ut som du tar ansvar."

Mor: "Hvem var det som sendte melding til meg i dag, Emma?"

Emma: "Hva? Har jeg sendt deg melding i dag?"

Mor: "Ja, jeg spør hvordan det går med deg, og at jeg elsker deg"

Emma: "Har jeg sendt deg melding i dag? Jeg har ikke sendt deg melding i dag!"

Mor: "Det er normalt når noen er syk å spørre om det går bra med deg"

Emma: "Ja, men så la vær å si at jeg går etter deg, når det er du som sender melding og spør"

Mor: "Ok, da skal jeg la være å spørre deg og la være å bry meg om deg".

Emma: "Det er ikke det jeg ønsker, men jeg ønsker ikke at du skal skylde på meg for at jeg går etter deg, og at du må fikse alt når det er du som tilbyr deg. Da kan du ikke kjeft på meg for det etterpå".

Tidligere har ikke Emma benektet morens påstander, men her avviser hun at hun har sendt moren meldinger og tar ikke på seg skylden for å "gå etter" moren. Kan dette bety at Emma har fått økt bevissthet om manipulasjonsteknikker, og at hennes måte å svare moren på reflekterer hennes evne til å konfrontere forsøkene på "gaslighting"? Manipulasjonsteknikken "gaslighting" handler om å forvirre offeret ved å lyve (Erikson, 2022, s. 110-111).

Mor: "Når du bruker meg i det ene øyeblikket og forkaster meg i neste, har jeg lov å kjeft på deg. Du overreagerer alltid så voldsomt".

Emma: "Ja, stakkars deg".

Mor: "Hæ? Nå skjer det igjen. Du har ikke lært noe av våre konflikter. Du tillater deg og gjør akkurat som du vil, og det er en dårlig egenskap. Men du kan bare bo med pappa som driter i deg. Vil han plutselig ha deg boende på fulltid nå da?".

Emma: "Ja"

Mor: "Jaaa" (gjentar Emmas ord). "Du er så jævlige ekkel. Så motbydelig at jeg gjerne skulle hivede den glovarme kaffen min i trynet ditt! Men da fikser du alt selv, og så avbestiller jeg frisørtimen, Italiaturen og jakken til 6.000,- Så sier du hva du vil til pappa, og så sier jeg hvordan ting faktisk er til pappa".

Emma: "Ok. Er vi ferdig da?".

Dette er et eksempel hvor mor utøver psykisk vold mot Emma gjennom sårende kritikk og nedsettende utsagn. Emma står igjen med spørsmål, vonde følelser og tanker som hun ikke deler med sin mor. For å kunne identifisere tegnene må vi ha kunnskap om hva psykisk vold er. Psykisk vold er gjentatte opplevelser av å bli ydmyket, latterliggjort eller hånet av foreldrene (NKVTS, 2023, s. 113). Lillevik og Øien (2014) skriver at psykisk vold er handlinger som skader en person psykisk ved å nedverdige, kontrollere og skremme personen

(s. 24). Vold mot barn kan påvirke deres sosiale relasjoner gjennom hele livet og gi betydelig høyere risiko for å utvikle livslang sårbarhet for fysisk og psykisk sykdom, kriminell atferd, kognitiv svikt og rusmisbruk (NKVTS, 2018).

Om moren er narsissist kan det ha betydning for hvordan hennes barn og ekspartner bør håndtere relasjonen til henne. Ifølge Kernbergs teori mangler narsissisten normer, evnen til å føle skyld og kapasitet for kjærlighet og intimitet (Karterud et al., 2010, s. 165-166). Det kan da være lite håp om en relasjon til moren, fylt av kjærlighet og empati. Jeg opplever at mor fremstår som en vellykket mamma, med høyere utdanning og status utad. Personer med høy funksjonsevne innenfor narsissistisk personlighetsforstyrrelse kan virke veltilpassede på overflaten og kan derfor gå under radaren ved diagnostiske vurderinger (Caligor et al., 2015, s. 416).

Identifisering av narsissisme

Ifølge Jauk og Kanske (2021) kan narsissisme deles inn i to typer: grandios og sårbar. Begge typer handler om å ha en overdreven høy mening om seg selv og å bruke strategier som påvirker hvordan de tenker om seg selv og samhandler med andre mennesker. Studier viser at begge typer narsissister har redusert empati og svekket sosial forståelse. En diagnostisert sårbar narsissist fortalte meg at han vet han behandlet folk dårlig, men brydde seg ikke så lenge hans behov ble møtt og han ikke ble forlatt av sine nærmeste. Denne typen narsissisme er kjennetegnet av sensitivitet for sosial avvisning og redusert medfølelse for andre (Jauk & Kanske, 2021). Grandiose og sårbare narsissister deler holdninger om å være spesielle og berettiget til spesielle privilegier, men de skiller seg på visse måter. Sårbar narsissisme kjennetegnes av selvbevissthet, tilbaketrekning, og sensitivitet for kritikk, mens grandios narsissisme er preget av selvhøytidelighet, sosial dominans, ekstrovert atferd og positive selvoppfatninger, men også svak selvfølelse (Jauk & Kanske, 2021).

Behandling og diagnostisering av narsissistisk personlighetsforstyrrelse

Hvorvidt denne moren er narsissist eller ikke kan også ha betydning for utsiktene for bedring av mors psykiske helse. Caligor et al. (2015) peker på mangelen på ressurser og kompetanse for langsiktig behandling. Langvarig og spesialisert terapi anbefales, men narsissister viser ofte motstand mot å erkjenne problemer og behandling (s. 419-420). Moren i vår historie har fortalt tidligere at hun har hatt timer hos psykolog, men dette stemte ikke. Diagnostisering av narsissistisk personlighetsforstyrrelse er utfordrende på grunn av variasjonen i symptomer og motstand mot behandling. Behandlingen kan forbli overfladisk og aldri gå videre (Caligor & Petrini, 2024). Når det er så utfordrende å behandle personlighetsforstyrrelse, hvilke håp har da narsissisten til et bedre liv med gode relasjoner? Det er behov for mer forskning og klinisk innsats for å forbedre forståelsen og behandlingen av tilstanden (Caligor & Petrini, 2024). Eikenæs, leder for Nasjonal kompetansetjeneste for personlighetspsykiatri (NAPP), påpeker at narsissister kan få tilbud om behandling for depresjonssymptomer, men ikke nødvendigvis tilpasset deres personlighetsforstyrrelse (Andersen, 2023).

Voldsutsatte familier kan oppleve håpløshet og frykt når hjelpeapparatet mener det er mulig å oppnå en sunn relasjon mellom voldsutøveren og voldsopfrene. Min erfaring er at familier trenger støtte fra offentlige tjenester for å bryte voldssyklusen. Emmas far oppfordres til samarbeid med barnas mor, dermed fortsetter den psykiske volden. Jobber barnevernstjenesten kunnskapsbasert når de tenker at veiledning alene skal bedre relasjonen mellom narsissisten og familiemedlemmene? Det er viktig å vurdere om iverksatte tiltak er tilstrekkelig behandling for å stoppe den psykiske volden. Langvarig eksponering for vold kan føre til alvorlige helseproblemer, spesielt hos barn (NKVTS, 2022). Det er bred enighet om at det noen ganger er nødvendig å bryte relasjonen med narsissisten (Tuft, 2023; Terapivakten, 2023; Erikson, 2022, s. 156; Grøndahl & Dahl, 2021, s. 130).

Konsekvenser av å bli utsatt for psykisk vold

Omsorgssvikt har like alvorlige konsekvenser for barn som fysisk eller seksuelt misbruk og har negative innvirkninger på barns fysiske, mentale, emosjonelle og sosiale utvikling.

Opplevd omsorgssvikt, vold eller familiemedlemmer med psykiske lidelser, kan føre til alvorlige helseproblemer som hjerte- og lungesykdom, overvekt, depresjon og forkortet levetid (Harper & Foell, 2023). Barndomsvold kan resultere i psykiske helseproblemer som angst, depresjon og posttraumatisk stress i voksen alder, samt økt sårbarhet på ulike livsområder og utfordringer med utdanning og arbeid (Aakvaag & Strøm, 2019, s. 13, 14, 26-27). Vitnemål til vold i hjemmet kan føre til at barn opplever atferdsmessige, sosiale, emosjonelle og mentale vansker (Holt et al., 2008, s. 804). Dette understreker viktigheten av å ta narsissistisk vold på alvor når ofre ber om beskyttelse, og å forstå og håndtere konsekvensene av barndomsvold.

Forskning viser at overbeskyttelse, overvurdering, mildhet i foreldredisiplin eller overdreven bortskjemning i oppveksten kan knyttes til narsissisme hos unge mennesker (van Schie et al, 2020). Narsissistisk personlighetsforstyrrelse har en arvelig komponent (Grøndahl og Dahl, 2021, s. 167). Det er viktig for helsepersonell å være oppmerksom på arvelige komponenter og barndomsopplevelser i møte med pårørende og tiltak knyttet til dem. Barndomsopplevelser kan være som Tuft (2023) beskriver, at narsissistens følelser har styrt familiedynamikken slik at familiemedlemmenes følelser ble lagt lokk på hos den som tilpasset seg. I omvendte tilfeller kan pårørende lære den narsissistiske atferden selv av nære familiemedlemmer (Tuft, 2023). Ut ifra Emmas samtaler og kjennskapen til relasjonen med mor undrer jeg meg over om Emma tilpasser seg mors følelser og skyver vekk egne følelser for å bevare husfreden.

Nettbaserte søk (Tuft, 2023; Terapivakten, 2023) råder ofte til å kutte kontakten med narsissisten, men hva om det er ens egen mor? Skal Emma bryte båndene eller lære verktøy for å opprettholde relasjonen og samtidig beskytte seg selv? Foreldre er vanligvis de viktigste personene i barns liv. Ifølge Grøndahl & Dahl (2021) snus ofte foreldre-barn-rollen på hodet når en forelder er narsissist. Dette fordi forelderens har lite empati og mye egosentrisitet som medfører at barnet må gi bekræftelser og speile forelderens. Barnet må lære å lese den voksnes sinnsstemning, justere seg etter denne og å fornekte seg selv av hensyn til den voksne. Utviklingen av selvstendighet, spontanitet og egen vilje blir derfor tilsidesatt for å unngå å belaste sin mor eller far (s. 115).

Dette er problematisk for Emmas utvikling, spesielt med tanke på at uansett hvor mye hun strekker seg så vil det aldri være godt nok og Emma kan aldri regne med mors støtte. Vil et konstant jag mot det uoppnåelige “perfekte jeg” kunne medføre at Emma selv utvikler psykiske forstyrrelser? Risikoen for å utvikle en prestasjonsbasert selvfølelse er høy og medfører skamfølelse når man ikke klarer å være “flink” på alle områder (Grøndahl & Dahl, 2021, s. 118). Inntrykket er at Emma må alltid unnskyldes seg og reparere forholdet til mor, og dette hindrer henne i å være ærlig om hvordan morens oppførsel påvirker henne. Det kan føre til vanskeligheter med å bry seg om og stole på andre senere i livet (s. 118).

Emma beundrer vennenes forhold til mødrene sine. I 11-15-årsalderen begynner man ifølge Piagets fire stadier av kognitiv utvikling å sammenligne ideelle foreldre med egne foreldre (Santrock, 2021, s. 23). Dette kan forsterke Emmas følelse av utilstrekkelighet siden moren ikke viser henne samme omsorg og kjærlighet som andre foreldre gjør til barna sine. Personer med høye narsissistiske trekk unnviker ofte følelser som sårbarhet, ensomhet, tristhet og bekymringer fordi det ikke passer inn i deres selvoppfatning som perfekte og spesielle (Grøndahl & Dahl, 2021, s. 126). Dette kan bidra til den emosjonelle distansen Emma føler fra moren.

Resiliens, ifølge Karterud et al. (2010), er barns karaktertrekk som beskytter dem mot belastninger i oppveksten. Karterud viser til flere slike karaktertrekk hos barnet, deriblant intelligens og optimisme (s. 123-124). Holt et al. (2008) sin litteraturgjennomgang tyder på at barna får den beste hjelpen ved å basere hjelpen på barnas beskyttelsesfaktorer (s. 797). For barn som opplever mishandling, kan trygg tilknytning til voksne, gode forhold til venner og søsken, og en sunn selvfølelse være viktige beskyttelsesfaktorer (Holt et al., 2008, s. 806).

“Hva skjuler seg bak masken?”

For å forstå narsissisten må vi anvende *fenomelistisk orientert psykologi*, som fokuserer på å forstå personens subjektive opplevelser og indre vesen (Imsen, 2020, s. 34) Å tilegne seg kunnskap om narsissisme kan hjelpe oss med å håndtere og forstå deres tankemønstre og atferd. Grøndahl & Dahl (2021) skriver at narsissisten opplever en konstant indre kamp for å opprettholde fasaden. Narsissisten lever godt med seg selv når hen føler seg enestående og beundringsverdig, frem til beundringen uteblir. Et nederlag kan føre til ras av selvfølelsen (s. 33). Jeg tenker hvor smertefullt det må være å alltid strebe etter perfektjon og å takle hver nedtur. Personer med høy narsissisme lider også av en grunnleggende usikkerhet som fører til kronisk tomhet eller skuffelse (s. 33). Kombinert med ønske om en perfekt fasade høres dette ut som en oppskrift på et uopnåelig-jeg. Personer med høy narsissisme har et mer krevende indre psykisk forhold enn hva jeg har antatt tidligere. Å forstå dette gjør det lettere å ha medfølelse for narsissisten og å stå stødig i seg selv. Vi kan huske at det de sier ikke nødvendigvis reflekterer vår egen verdi, men deres egne indre følelser.

Hva utløser morens sterke reaksjon i samtalen og hvorfor kaller hun datteren motbydelig? Jeg vil se nærmere på hvordan sinnet hos en narsissist fremtrer for å forstå eskaleringen bedre. Kohut beskriver hvordan høy-narsissistiske individer ofte reagerer med bitter kritikk, hevngjerrighet og ondsinnethet når de møter motstand (Grøndahl & Dahl, 2021, s. 31). Da Emma velger å bo hos faren og avviser mors tilbud om hjelp med legeerklæringen, reagerer mor kraftig. Kanskje hun føler seg avvist både i forhold til bostedet og hjelpen hun tilbyr, som kan føre til følelsen av å miste kontrollen over relasjonen til datteren. Dersom mor kjenner på disse følelsene så ville det være forholdsmessig å reagere med støtte og omsorg for å kunne “vinne” tilbake datteren. At innholdet i samtalen kan medføre mange vonde følelser hos mor er forståelig, men det er ikke like lett å sette seg inn i tankegangen bak denne voldsomme reaksjonen. Grøndahl & Dahl (2021) skriver at raseriet kan medføre uforholdsmessige og lite gjennomtenkte aggressive handlinger som tilsvar på kritikk, krenkelser eller provokasjon (s. 31). Denne reaksjonen var både uforholdsmessig og lite gjennomtenkt respons på sårede følelser som medførte økt avstand mellom mor og datter. I slike situasjoner er det viktig å reparere ved å beklage. Mors respons var derimot å forlange en unnskyldning fra Emma fordi hun valgte faren over henne. Emma måtte se hvor ubrukelig far er og alt moren hadde å tilby. Grapsas et al., (2020) skriver at hvis selvforfremmelse ikke gir ønsket status, kan narsissister ty til å nedvurdere andre for å sikre statusen de føler seg berettiget til.

Forskning indikerer at trusler mot selvtilliten kan utløse narsissistisk raseri hos grandiose narsissister, mens sårbare narsissister kan oppleve skade og raseri som følge av frykt for forlatelse (Green & Charles, 2019). Mor viser trekk fra både grandios og sårbar narsissisme, noe som er vanlig blant personer med narsissistisk personlighetsforstyrrelse, avhengig av livssituasjonen (Caligor et al., 2015). Familien har lært at de kan dempe mors sinne ved å gi henne komplimenter, en teknikk som kan støttes av råd fra Terapivakten. Terapivakten tilbyr terapi for bearbeiding av barndomstraumer for barn av narsissister og anbefaler å gi ros til narsissisten for å styrke deres selvtillit (Terapivakten, 2023).

Jeg erfarte tidlig at enhver form for kritikk eller konfrontasjon fikk narsissisten sint eller manipulativ. Emma har ved flere anledninger sagt til moren at hun ikke liker måten hun blir behandlet på. Hun har trukket frem spesifikke situasjoner og handlinger og mor har reagert med et voldsomt sinne. Jeg har derfor tenkt at konfrontasjon sjelden fører til noe positivt med narsissister. Min leveregel i den tiden jeg følte jeg famlet i blinde når jeg skulle håndtere narsissisten, ble å unngå å konfrontere narsissisten for “husfredens” skyld. Men uansett hva jeg gjorde, så hjalp det jo ikke. Inntil jeg klarte å fange opp noen råd i hvordan en bør håndtere narsissisten, deriblant å konfrontere og sette grenser for narsissisten. Klinisk nevropsykolog og forfatter, Tuft (2023) sier at det vil virke mot sin hensikt å forsøke å tilfredsstille narsissistens behov. Det blir det samme som å belønne treåringen med en kjærlighet på pinne når barnet har raseriutbrudd. Hun sier det er naturlig at narsissistens pårørende forsøker å ta ansvar for at stemningen skal være så bra som mulig, men det vil ofte forverre situasjonen. Uansett hva pårørende gjør, vil det ikke bli riktig, for sinnet kan være en brikke i et manipulasjonsmønster. Emma har forsøkt å sette klare grenser med narsissisten, noe Green og Charles (2019) sier er viktig, selv om det kan utløse manipulasjon og raseri. Terapivakten advarer mot å såre en narsissistisk forelder, men gir råd om å konfrontere narsissistens handlinger og ord på en ikke-kritiserende måte (Terapivakten, 2023). En unngår gjerne ikke at narsissisten blir sint ved å følge disse rådene, men du setter deg selv i respekt, står opp for deg selv og “oppdrar” narsissisten til å forstå at når hen gjør noe galt, blir det faktisk ubehagelig for narsissisten også, og ikke bare pårørende.

Emma synes det er vanskelig å ikke ha kontakt med moren sin, selv om hun vet at moren kan skade henne psykisk og fysisk. Tuft (2023) beskriver at det kan være nødvendig å vurdere å avslutte relasjonen. De fleste som bryter relasjonen med narsissisten, får et mye bedre liv. Hvis en velger å fortsette kontakt med narsissisten er det viktig å lære om de narsissistiske

mekanismene og å sette klare grenser (Tuft, 2023). Tuft sitt råd er gjerne lettere å følge for dem som har en narsissistisk kjæreste eller venn de kan avse. Emma velger å begrense samvær med moren, samtidig som hun ønsker å lære seg å gjenkjenne morens manipulasjonsteknikker og hvordan hun bør håndtere moren.

Emmas mor har sendt tekstmelding til Emma om at hun elsker henne, til omtrent samme klokkeslett som Emmas tante mottok melding fra Emmas mor med mors uttalelse om at Emma er en falsk løgner. Jeg har flere lignende erfaringer med narsissister som gjør noe galt bak ryggen til en person, og kjærlighetsbomber denne personen til samme tid. Jeg undrer meg over hvorfor narsissister gjør disse to (motstridende) handlingene til samme tid. Er narsissisten i stand til å ha dårlig samvittighet, og kjærlighetsbomber for å «rettferdiggjøre» den dårlige handlingen? Kjærlighetsbombing er vanlig blant narsissister. Gjennom komplimenter, gaver, kjærlighetsbudskap og varme sørger narsissisten for at en føler seg elsket (Erikson, 2022, s. 101-102). Det kan virke som narsissister opererer med en pluss-konto og en minus-konto der de fyller på pluss-kontoen når de tar fra minus-kontoen. Er det for å skjule dårlige handlinger og holde offeret fast? Blir det avslørt at de har tatt fra minus-kontoen, så har de skapt en avhengighet hos offeret eller en vilje til å bli hos narsissisten grunnet innskuddet på pluss-kontoen. Jeg tenker at moren vet at hun gjør noe galt og benytter manipulasjonsteknikken for å skjule det eller ikke vekke mistanke om at hun gjør noe galt. Ifølge Erikson (2022) er motivet bak kjærlighetsbombingen at en ikke skal se hvem personen er. Innimellom kjærlighetsbombing kan narsissisten også komme med indirekte krenkelser som skjules bak et kompliment. Eksempelvis “Jeg liker at du har på deg den kjolen, for den gjør at du ser slank ut.” (s. 114).

Finnes det en vei bort fra psykisk vold?

Ifølge Helsedirektoratet (2019) må kommunens ansatte kjenne til beskyttelses- og risikofaktorer for tidlig identifisering av utsatte barn, unge og deres foreldre. Risikofaktorer kan forsinke eller hemme barns utvikling og knyttes til barnet, foreldrene eller miljøet. Beskyttelsesfaktorer demper problemutvikling når risiko er tilstede (s. 3).

Et oppslagsverk i UpToDate presenterer at sunn pleie av den omsorgspersonen som har en normal tilknytning til barna (i vårt tilfelle faren) er en beskyttelsesfaktor som reduserer risikoen for skade av omsorgssvikt for barna (Harper & Foell, 2023). Til tross for den psykiske påkjenningen det er å samarbeide med mor, blir far pålagt å ha kontakt med mor for å samarbeide. Hvem beskytter far mot psykisk vold slik at han blir en best mulig beskyttelsesfaktor for barna?

Familievernkontoret skal hjelpe barnefamilier med konfliktløsning (Bufdir, u.å.). Faren opplever at familievernkontoret blir en arena for psykisk vold fra mor. Terapeuten skal være nøytral mellom foreldrene. Antakeligvis er dette til det beste for de fleste foreldre, slik at de kan bli enige uten å bli dømt eller vurdert av terapeuten. For volds ofre, derimot, kan nøytraliteten oppleves som støtte til voldsutøveren.

En kvinne delte lignende erfaringer med familievernet i en avisartikkel, der hun opplevde verbale angrep fra barnas far uten at terapeutene grep inn (Aftenbladet, 2022). Emma og søsknene dokumenterte volden fra mor gjennom lydopptak. Hvorfor opprettholdes nøytraliteten når det er tydelig hvem som utøver vold? Hvorfor ikke gi støtte og veiledning til ofrene? Bufdir (u.å.) sier at foreldre kan møtes separat i voldsaker. Men da må vel volden anerkjennes først? Lillevik og Øien (2014) forklarer at psykisk vold fra voldsutøvere ofte er subtil og vanskelig å oppdage, for utenforstående kan handlingene virke uskyldige (s. 25-26). Dette er viktig å være klar over når helsepersonell møter personer som utsettes for psykisk vold.

Hvem bestemmer at familievernet skal være nøytral i alle saker? Som vernepleier kan jeg innta en pådriverrolle som Brask et al. (2021) foreslår når det er behov for tilrettelegging av rammebetingelser på systemnivå (s. 206). Jeg kan tale volds ofres sak til Barne- og familiedepartementet som styrer Bufdir. NOU 2019:20 beskriver at familievernet må reagere

på vold i nære relasjoner. Forstår departementet hvordan voldsofre opplever familievernets nøytralitet? Kan det være nødvendig at familievernets ansatte får styrket sin kunnskap om psykisk vold og narsissisme? Ifølge Bee et al. (2014) blir livskvaliteten til barn og unge påvirket av foreldrenes psykiske lidelser og det å forbedre disse barnas liv utgjør en politisk og folkehelsefaglig utfordring.

Kunne voldsutsatte familier beskyttes bedre hvis offentlige tjenester hadde samarbeidet tettere? Samarbeid mellom barneverntjenesten, skoler, barnehager, helse- og omsorgstjenester, politi og NAV kan hjelpe med tidlig identifisering og innsats for barnas sikkerhet (Helsedirektoratet, 2019, s. 7). Disse er regulert av sektorspesifikk lovgivning som også må ses i sammenheng med forvaltningsloven og kommuneloven (Helsedirektoratet, 2019, s. 3).

Barnevernloven (2021, § 13-2 bokstav a) pålegger arbeidstakere for et forvaltningsorgan å melde fra til barneverntjenesten uten unødige opphold når det er grunn til å tro at et barn blir mishandlet, utsettes for alvorlige omsorgsmangler eller annen alvorlig omsorgssvikt. Opplysningsplikten til barneverntjenesten er også fastsatt i opplæringsloven (1998) § 15-3, barnehageloven (2005) § 46, helsepersonelloven (1999) § 33 og sosialtjenesteloven (2009) § 45.

Etter barneverntjenesten mottok bekymringsmelding angående Emmas mor, økte den psykiske volden i intensitet og omfang gjennom telefonsamtaler og meldinger rettet mot far og under samvær mot barna. I meldingene lå det «innbakt» psykisk vold gjennom ulike manipulerings teknikker. Kan dette skyldes mors frykt for å bli avslørt? Tap av status? Det kan også tenkes at mors selvtillit ble krenket når barna ikke lenger ville bo hos henne. Holt et al. (2008) påpeker at volden ofte eskalerer etter separasjon (s. 800) og at påvirkningen av å leve med vold kan vedvare selv etter at tiltak er iverksatt for å beskytte barna (s. 797).

Psykologspesialist Tuft (2023) påpeker at vi må forstå hva som utløser narsissistens sinne, som kan være ubesvarte behov for bekreftelse eller frykt for avsløring.

Far ba barnevernet om å være mellomledd i kommunikasjonen med mor for å unngå psykisk belastning. Barnevernet kunne ikke bistå, noe som har fungert i lignende saker. Hva gjør man når pårørende ikke klarer å unnsnippe psykisk vold? Vernepleieren kan fungere som en talsperson for pårørende overfor offentlige tjenester, og bidra til å formidle alvoret og den

belastningen far opplever ved å opprettholde kontakt med mor. Vernepleieren i brobyggerrollen bistår med å fremme samarbeid og dialogisk kommunikasjon mellom ulike aktører i systemene som omgir individet (Brask et al., 2021, s. 25, 161).

Jeg lurer på om det er etisk og juridisk forsvarlig å la moren ha samvær med Emma, gitt morens gjentatte fysiske og psykiske mishandling. Jeg er ikke sikker på om konsekvensene av morens handlinger unngås, selv om barna bor hos far. Ifølge Straffeloven (2005) har moren brutt § 282 første ledd, og det er sannsynlig at hun vil gjøre det igjen siden hun ikke viser tegn til bedring eller søker terapi. Straffeloven (2005) pålegger å forhindre en straffbar handling eller dens konsekvenser hvis det er sannsynlig at det vil skje eller har skjedd, inkludert mishandling i nære relasjoner (§ 196 bokstav a). Som tidligere beredskapshjem og fosterhjem har jeg sett følgene det kan få for barn å bli utsatt for vold av sin forelder. Legges det for mye ansvar på barna når det er opp til dem om de vil bo eller ha samvær med mor? Kanskje barna hadde blitt lettet hvis en voksen eller en offentlig instans tok et valg *for* barna? Ifølge objektrelasjonsteoretikeren Fairbairn knytter barn varige bånd til foreldrene og forblir lojale til foreldre selv om de blir mishandlet (Karterud et al., 2010, s. 163). Banelova (1981, § 31 andre ledd) sier at når barnet er syv år, skal barnet få si sin mening om bosted, og fra 12 år skal barnets mening vektlegges. Men hvem tar ansvar for barnets utvikling og fremtid når det for barna står mellom foreldrebånd og egne valg om bosted? Av ulike grunner må mange leve med narsissisten, derfor tenker jeg at det er viktig å lære seg verktøy i å håndtere narsissisten på best mulig måte, for ens egen helse, og for narsissistens.

Verktøykassen i håndtering av narsissisten og dens pårørende

Narsissister kan ikke endre sin væremåte selv og få søker hjelp eller fullfører behandling. Manipulasjonen og mangelen på omsorg fra narsissisten er ikke offerets feil uansett hvor ubrukelig eller dårlig narsissisten får en til å føle seg. I artikkelen “How to deal with a narcissist - Tips for living with a narcissist” fremheves det at en nyttig tilnærming er å akseptere at personen har narsissistisk personlighetsforstyrrelse og unngå å ta ting personlig (Cherry, 2022).

I noen relasjoner er det vanskelig å kutte kontakten. Hva gjør en i disse tilfellene? Som nevnt er det viktig å sette konkrete grenser for hva en aksepterer, spesielt i relasjoner med narsissister. Det er opp til pårørende å bestemme hvor disse grensene går og når de skal kommuniseres (Cherry, 2022). Grensene er ikke ment å endre narsissistens atferd, men for å sikre egen trivsel. Når grensene brytes, skal man avslutte samtalen og trekke seg tilbake. Men hva kan pårørende gjøre for å styrke seg selv som individer?

Devaluering, som å kalle Emma en skuffelse, kan føre til alvorlige konsekvenser for barnets selvfølelse. Devaluering handler om å gjøre andre mennesker små og verdiløse for å støtte opp eget selvbilde. Det kan merkes i holdninger og handlinger og hvordan personen omtaler andre (Evang, 2010, s. 61). En narsissist vil ofte forsøke å tillegge andre sine egne uutholdelige følelser (Grøndahl & Dahl, 2021, s. 127). Konsekvensene av slike angrep på barnets identitet bekymrer meg og får meg til å undre over hvordan jeg kan beskytte barnet. For å styrke seg selv i slike utfordrende relasjoner, er det viktig å minne seg selv på egne verdier og holdninger. Stå stødig i seg selv, rose seg selv og tilgi en selv for feil (Cherry, 2022). Pårørende skal også fokusere på å behandle seg selv med samme omsorg og respekt som de gir andre. Det er også viktig å lufte frustrasjoner og vonde følelser med venner og familie. Det er lettere å stå i situasjoner når pårørende har støttespillere å ventilere til (Cherry, 2022). Det kan også være til hjelp å ha gode støttespillere når det kommer til gaslightning eller generell manipulasjon. Kan jenta beskytte seg selv bedre ved at hun lærer seg å kjenne igjen teknikker narsissisten bruker?

Narsissisten benytter ulike manipulasjonsteknikker. Disse er det viktig å være bevisste på slik at en får vilje til å stå opp for seg selv og unnslipe sårende, destruktive forhold (Cannon, 2023). Emmas mor bruker gaslighting når hun hevder at Emma bare tenker på seg selv og at moren har ofret alt for henne. Vi som kjenner Emma og moren vet at dette ikke stemmer med virkeligheten. Emma har levd som en "slave" for moren sin i mange år. Gjennom slike uttalelser forsøker moren å få Emma til å tvile på sin egen virkelighetsoppfatning. Når pårørende opplever gaslighting, er det viktig å stole på ens egen opplevelse og intuisjon. Erikson (2022) råder til å sammenligne ordene med handlingene (s.112). Et verktøy Emma kan benytte seg av er å holde et godt grep om hva som er sannhet og hva som er løgn. Når dette skjer kan man ta personen på det i form av for eksempel: «Nå prøver du å endre min opplevelse av det og det er ikke greit. Jeg står fast ved min egen sannhet og det kan du ikke endre. Jeg diskuterer ikke dette lenger». Ved viktige hendelser kan det være gunstig å notere ned hva som skjedde for å kunne gå gjennom situasjonen senere (Cherry, 2022). Dette kan være aktuelt på arbeidsplassen eller pårørendes møte med ulike instanser hvor man har behov for å stå stødig i sin opplevelse av situasjonen.

Projisering er en annen form for manipulasjon der man ubevisst overfører egne følelser til andre (Grøndahl og Dahl, 2021, s. 86). For eksempel kan moren som kaller Emma lat og uansvarlig projisere egne følelser og egenskaper på Emma.

Erikson (2022) påpeker hvordan narsissisten manipulerer ved å gjøre pårørende avhengig av ros. Når ros opphører, presser narsissisten pårørende til å gjøre mer for å få bekreftelse. Dette kan kontrollere involverte til å gjøre ting de vanligvis ikke ville gjort (s. 97-98). Det er viktig å gjennomskue dette og gjerne kommentere at en forstår manipulasjonen. Det samme gjelder ved tilfeldig negativ kritikk (s. 101). Narsissisten gir negativ respons til pårørende gir etter, da oppfører de seg normalt igjen, og slik styrer de personene. Emma ble "oppdratt" til å unngå å gå mot narsissistens ønsker for å unngå negative reaksjoner fra moren. Om en har med en narsissist å gjøre, kan en kjenne denne igjen hvis det ikke løser seg med en god samtale, slik det kan med en person som gjorde dette ubevisst uten onde hensikter. Hvis det føles feil, har en rett til å beskytte seg og gjerne fjerne seg fra narsissisten (s.101).

Når Emma konfronterer moren om volden, benekter moren alt og snur samtalen til å handle om Emmas feil og mangler. Tilsløring er en manipulasjonsteknikk som skal forvirre pårørende. En narsissist får oppmerksomheten bort fra seg selv ved å flytte fokuset over til at

det er noe alvorlig galt med den pårørende (Erikson, 2022, s. 105). Erikson beskriver en situasjon som ligner på min egen erfaring som omfattet utroskap i et forhold med en narsissistisk partner. Det er vanlig at narsissister er utro og at narsissisten føler seg krenket og går til verbalt angrep når en tar opp spørsmålet (Erikson, 2022, s. 105). Erikson råder oss til å insistere på å holde på samtaleemnet. Det kan være verdt å holde ut for å få den tiltrengte samtalen (Erikson, 2022, s. 106).

Moren plager Emma rett før møter med barneverntjenesten eller før mors kjæreste kommer hjem, slik at Emma blir opprørt, sint eller helt lukket. Moren bruker Emmas reaksjoner mot henne under slike møter, hvor moren virker tålmodig og snill, mens Emma fremstår som aggressiv eller uoppdragen. Narsissister manipulerer ved å bruke pårørendes følelser mot dem for å skifte fokus fra det egentlige problemet, treffende på deres personlighet eller følelser (Erikson, 2022, s. 106). Eriksons (2022) råd er å påpeke manipulasjonen og uttrykke følelsene (s. 109). Emmas mor vrir situasjonen ved å lyve om hva som skjedde, og kun fokusere på Emmas reaksjoner, aldri innrømmende egne handlinger. Moren fremstiller seg som et uskyldig offer. For vernepleieren kan det være utfordrende å avsløre dette, men med kunnskap og verktøy i verktøykassen er vernepleieren bedre rustet.

Erikson (2022) anbefaler å lytte til følelsene og stole på dem. Man bør ikke tolerere verken psykisk eller fysisk vold, og det er viktig å forlate narsissisten hvis det skjer (s. 155-156). Å gjenkjenne manipuleringsstenikkene var avgjørende for meg å forstå at jeg ble utsatt for psykisk vold. Erikson foreslår å begrense kontakten med narsissisten, for eksempel ved å vente med å svare på meldinger og telefoner, for å gjøre seg mindre tilgjengelig og vanskeligere å manipulere (s. 160). Dette rådet kan også være nyttig for vernepleieren i arbeidet med narsissister og deres pårørende.

Det er viktig å oppmuntre narsissisten til å oppføre seg ordentlig, heller enn å true eller uttrykke følelser. Å opptre tydelig og nøytral er nøkkelen i kommunikasjonen med narsissisten. Man bør fokusere på hva narsissisten gjør, ikke hva de sier eller lover (Erikson, 2022, s. 162). Rådene kan både vernepleieren og pårørende følge for å beskytte seg selv i møte med narsissisten. Det er også viktig å ikke la seg kontrollere av narsissisten når de truer, skriker eller gråter (s. 168). Pårørende bør gjøre det klart for narsissisten at denne taktikken ikke fungerer lenger, og be dem slutte (s. 174). Narsissisten kan spille martyr eller offer for å påføre skyldfølelse, bekymringer eller redsel. Det er viktig å ikke gi narsissisten makt ved å la

seg kontrollere. Det kan være nødvendig å møte det ubehagelige for å frigjøre seg fra narsissistens makt (s. 170-171) selv om det for narsissistens ofre gjerne er naturlig å unngå konflikter ved å bare ta imot og ikke si noe.

Moren skapte familiekonflikter ved å lyve og snakke nedsettende om familiemedlemmer. Da familien begynte å kommunisere bedre, avslørte de mors løgner og følte seg mindre truet. De støttet hverandre og konfronterte hennes problematiske atferd konstruktivt. Dette plasserte moren i en situasjon der hun måtte tilpasse seg familiens normer som skapte trygghet i familien. Kets de Vries (2017) mener at gruppedynamikken kan begrense narsissistens verste tendenser. Fordi narsissister har vanskelig for å takle kritikk og nekter å erkjenne problemer, kan gruppepress presse dem til å følge gruppens normer. Tilbakemeldinger fra flere mennesker er vanskeligere å ignorere enn fra én person. Effektiv gruppedynamikk kan utfordre narsissistens selvbilde og bidra til endring (Kets de Vries, 2017). Tuft (2023) understreker viktigheten av å lære grensesetting hvis man velger å opprettholde kontakten med en narsissist.

Litteraturen om konflikthåndtering med narsissister understreker behovet for å bruke empatiske og direkte uttalelser. For eksempel kunne Emma svare på mors kritiske spørsmål ved å si: "Du er viktig for meg, mamma. Når du kritiserer alt jeg gjør, føler jeg meg fortvilet og som en fiasko i dine øyne". Effekten av denne tilnærmingen vil avhenge av hvor sterk relasjonen er og hvor høyt den andre parten skårer på narsissistiske trekk (Grøndahl & Dahl, 2021, s. 129). Men hvordan skal Emma løse det dersom mor responderer dårlig på denne tilnærmingen? Emma har valgt å ta avstand fra mor. Dette gjør det mulig å lage en "kontraktsamtale" med tydelige grenser og forventninger til narsissisten for å opprettholde relasjonen (Grøndahl & Dahl, 2021, s. 130). Disse reglene kan gi Emma trygghet og gir mor klare retningslinjer for hva som er akseptabelt. Erikson (2022, s. 176) sier at med konsekvensens makt kan du løse problemet en gang for alle. Erikson sier likevel at reglene kan fungere på manipulatorer, men ikke over tid med narsissister, fordi de klarer ikke forandre seg. Eneste rådet han har da er å forlate narsissisten. Hvis mor ikke følger reglene og fortsetter å skade Emmas selvfølelse, kan Emma avbryte samtalen eller samværet i samsvar med Barnelova (1981) som forbyr bruk av vold eller skremmende atferd mot barn (§30). Emmas gjentatte opplevelser av nedverdiggelse kan føre til en alvorlig knekk i selvtilliten, og ifølge Gaensberger og Sands (sitert i Evang, 2010, s. 175), har daglige negative samspill en større innvirkning enn traumatiske hendelser på lang sikt.

Vernepleierens verktøyskrin for veien videre

Helsedirektoratets (2017) pårørendeveileder viser til forskning som påpeker at familiemedlemmer til personer med psykiske lidelser har utfordrende hverdager og bør få støtte. Helsepersonell kan stå overfor dilemmaer når verdier kolliderer, eksempelvis når deres vurderinger strider mot brukerens eller pårørendes. Lovverket prioriteres i slike situasjoner. Veilederen beskriver også hvordan etiske dilemmaer kan diskuteres med kollegaer, pårørende og brukere (Helsedirektoratet, 2017, kap. 7). Dette verktøyet kan være nyttig i komplekse saker.

Det er flere faktorer som spiller inn på indre psykiske forhold. Narsissistens atferd fører ofte til avvisning og tap som igjen gjør dem mer utsatt for alvorlige depresjoner samt høyere selvmordsfare (Grøndahl & Dahl, 2021, s. 48). Jeg må være såpass ærlig å innrømme at jeg synes at det kan være utfordrende å møte narsissister med samme omsorg og positivitet som jeg møter andre pasienter med. Og det tror jeg ikke at jeg er alene om. Deres manglende empati, evne til å rakke ned på andre og manglende evne til å beklage seg, gjør at jeg får en torn i siden på dem. Er det etisk riktig? Nei, det er jo ikke det. Det er viktig å reflektere rundt og være kritisk til egen praksis i arbeidet med andre mennesker (Viken, 2020, s. 43). Å lære mer om hvordan narsissisme påvirker individet gir meg bedre forståelse av diagnosen og personens utfordringer. Dette gjør at jeg kan reflektere over hva atferden bunner i og at jeg lettere kan stå i situasjoner som påvirker meg som vernepleier i møte med pasienter. Grunnet egne erfaringer med narsissister må jeg være oppmerksom på å ikke projisere egne tanker og følelser over på andre narsissister når jeg møter dem som vernepleier.

Egen selvforståelse, selvfølelse, styrke og grensesetting kan hjelpe meg å håndtere og beskytte meg mot narsissister. Å kunne adressere problemene der de er, har tillatt meg å opprettholde et vennskap med en narsissist, selv om dette kan være utfordrende. Narsissister kan også ha positive sider. Hvordan narsissisten oppleves kan variere etter personers individuelle forskjeller (Nevicka et al., 2018). Om en velger å ha en relasjon til en narsissist, kan det kanskje være nødvendig å søke hos andre det en ikke kan få av narsissisten, eksempelvis genuin empati. Men hvis narsissisten viser alvorlige tegn, bør en kanskje lytte til fagpersoners råd om å fjerne seg fra dem.

Narsissisten klarer sakte, men sikkert å bryte ned pårørendes selvfølelse, tro på seg selv og deres virkelighetsoppfatning. Offeret kan lett ta på seg skyld som narsissisten skyver over på en. Ved å gjenkjenne manipulerings teknikker kan det være lettere for pårørende å forstå at de blir utsatt for psykisk vold, og klarer å adressere problemet hos narsissisten. Med hjelp av verktøy for å håndtere narsissisten kan pårørende få hjelp til å stå stødig i seg selv, stå for sine følelser og grenser og bli tryggere på seg selv og sin opplevelse. Når pårørende har kommet så langt, kan en være på vei til å oppdra narsissisten slik at det kan være mulig å fortsette å ha en relasjon til narsissisten uten å gå til grunne selv.

Jeg har et sterkt håp og ønske om at personer med høy narsissisme og manipulasjonen, blir identifisert av offentlige tjenester som barnevern, familievern og rettsapparatet.

Konsekvensene er fatale i barnefordelingssaker. Narsissisten er ofte veltalende og sjarmerende, mens ofrene kan være nedbrutte og derfor framstå som ustabile. Basert på tidligere erfaringer og kunnskap jeg har opparbeidet meg under arbeidet med dette essayet, ser jeg at dette er noe flere pårørende strever med. Det å ikke bli trodd, det å framstå som den som er årsaken til "alt vondt" er en vond følelse å sitte med og det medbringer stor fortvilelse. Jeg har underveis i studieforløpet lært meg å være nysgjerrig, tørre å stille spørsmål og undersøke bakenforliggende årsaker til atferd. Dette er verktøy som jeg tar med meg ut i vernepleierrollen for å reflektere over hvordan situasjonen oppleves for alle involverte. Kan det at pårørende oppleves som ustabil, være tegn på psykisk uhelse eller er det andre årsaker som ligger til grunn? Det ligger ofte mer bak enn hva som kommer frem i første omgang. Når Emma fremstår som frustrert og sint når hun snakker om hva hun har erfart, er det da hun som er et vanskelig barn eller er det forholdene rundt som gjør at det oppleves vanskelig for henne? Vernepleiere må våge å stille vanskelige spørsmål og være nysgjerrige. Også når det gjelder samtaler med barn og unge.

Etter mye arbeid med dette kapitlet har jeg avgjort at tittelen "Vernepleierens verktøyskasse" omgjøres til "Vernepleierens verktøyskrin". Dette skyldes at det underveis viste seg å være lite kunnskap og forskning rundt hvordan miljøarbeidere skal jobbe rettet mot narsissister og deres pårørende. Jeg har derfor fått verktøy som gjorde at det ble naturlig å nedjustere til en mindre gjenstand. Jeg mener likevel at dette er verktøy som er nyttige og som man kan få bruk for i møte med narsissister og deres pårørende.

Metode

Vi hadde som mål med essayet å skrive oss frem til hvilke verktøy pårørende trenger i møte med narsissisten. På tross av at jeg har erfaring med å benytte verktøyene, har jeg ikke følt meg trygg på at de var "riktige" da de ikke ga umiddelbare resultater. Refleksjon som metode i et fagessay kjennetegnes av "refleksjon over erfaring" som innebærer en personlig bearbeidelse av erfaringer for å oppnå forståelse (Bech-Karlsen, 2003, s. 19). Gjennom refleksjoner har jeg oppnådd økt forståelse for narsissisme og håndtering av narsissisten som har gjort at jeg har endret holdninger og tanker om både verktøy, pårørende og narsissisten. Jeg har lært at selv om verktøyene ikke gir umiddelbare resultater, gjerne grunnet narsissistens personlighetstrekk, så kan de hjelpe på lang sikt. Arbeidet med essayet har gitt meg tryggheten jeg søkte og jeg har lært mye mer enn oppgaven rommer. Fagessayet bygger både på etablert kunnskap om narsissisme, og refleksjon over egne og andres erfaringer. Vi har innhentet erfaringer fra andre kilder når ikke forskning var tilgjengelig, i et forsøk på å gi den tryggheten jeg søkte etter i bruk av verktøyene, og gi allmenngyldig kunnskap. Ifølge Halås og Mcguirk (2021) er det vitenskapelige essayet en egnet metode for å undersøke egne praksiserfaringer slik at de tilfredsstillende den vitenskapelige ambisjon om å bidra med allmenngyldig kunnskap (Halås & Mcguirk, 2021, s. 1). Ifølge Bech-Karlsen (2003) er essayet åpent og søkende (s. 17) og fagessay trenger ikke bruke teori (s. 12). Samtidig skriver Bech-Karlsen at nøkkelord i fagessayet er fortelling, erfaring, refleksjon, kunnskap og teori (s. 12). Vi har således brukt elementer fra både fagessay og vitenskapelig essay som metode for å nå våre mål med oppgaven.

Litteratursøkene ble dokumentert og justert i takt med nye spørsmål som oppsto. For å vurdere forskningsartikler, følger jeg råd om sjekklister for kritisk vurdering av «gyldighet, metodiske kvalitet, resultater og overførbarhet» (Kunnskapsbasertpraksis.no, 2018, 4. Kritisk vurdering; Kunnskapsbasertpraksis.no, 2021, 4.1. Sjekklister). Jeg har søkt etter pålitelige kilder høyt oppe i kunnskapspyramiden gjennom anerkjente databaser som er brukt tidligere i studiet. Jeg fant også relevant teori gjennom søk i litteraturlistene til artiklene jeg har funnet. Jeg har brukt ulike kombinasjoner av inklusjonskriterier med søkeord som: "Narcissism family OR next of kin children", "Victims AND narcissistic partners" og "Narcissism family OR children OR "next of kin" coping OR coping behaviour". Flere søk kan du se i vedlegg 1. Jeg søkte bredt om narsissisme, men ekskluderte temaer som håndtering av personlighetsforstyrrelse for narsissisten og fysisk vold. Målet var å gi verktøy til pårørende

utsatt for psykisk vold, ikke til narsissisten selv. Videre har jeg benyttet fagpersoners kunnskap som psykologspesialister, psykoterapeuter og kommunikasjonseksperter når forskning ikke var tilgjengelig og der hverken jeg eller søkehjelp fra biblioteket på høyskolen har lyktes i å finne forskningsartikler. Jeg har gjort søk i Google med blant annet søkeordene “hvordan håndtere narsissisten”, “veileder for vold”, “narsissisme og manipulasjonsteknikker”. Derfra har jeg plukket ut de rådene som gjentar seg på tvers av ulike faggrupper og gjort en grundig vurdering av kildens troverdighet og relevans før jeg har inkludert den i bacheloroppgaven. Litteraturen som gir oss verktøy kildehenviser til ulik forskning, men forskningssøkene resulterte ikke i konkrete råd. Kanskje det ikke finnes slik forskning ennå, og at disse rådene er basert på fagfolks erfaringer og kompetanse på narsissisme? Rådene fungerer nødvendigvis ikke likt for alle, da mennesker er forskjellige. I forståelsen av narsissisme støtter jeg meg på noen av Norges fremste eksperter på narsissisme i Norge, som Grøndahl (Forskning.no, 2021).

Gjennom oppgaveskrivingen har jeg vurdert relevant lovgivning, veiledere og retningslinjer knyttet til psykisk vold.

LITTERATURLISTE

- Aakvaag, H. F., & Strøm, I. F. (Red.) (2019). Vold i oppveksten: Varige spor? En longitudinell undersøkelse av reviktimisering, helse, rus og sosiale relasjoner hos unge utsatt for vold i barndommen. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. (Rapport 1/2019). [NKVTS Rapport 1-19](#)
- Aftenbladet. (2022, 29. oktober). Når familievernet ikke verner. *Aftenbladet*. [Når familievernet ikke verner \(aftenbladet.no\)](#)
- Andersen, C. (2023, 5. september). *Om personlighetsforstyrrelse*: Intervju med Ingeborg Ulltveit-Moe Eikenæs, leder for NAPP. Foreningen mot psykisk vold. Hentet fra [OM personlighetsforstyrrelse,intervju med Ingeborg Ulltveit-Moe Eikenæs, leder for NAPP — Foreningen Mot Psykisk Vold \(psykisk-vold.no\)](#)
- Barnehageloven. (2005). *Lov om barnehager* (LOV-2005-06-17-64). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64>
- Barnelova. (1981). *Lov om barn og foreldre* (LOV-1981-04-08-7). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/1981-04-08-7>
- Barnevernloven. (2021). *Lov om barneverntjenester* (LOV-2021-09-10-120). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2021-09-10-120>
- Bech-Karlsen, J. (2003). *Gode fagtekster: essayskriving for begynnere*. Universitetsforlaget
- Bee, P. (2015). Community preventive interventions for children of parents with serious mental illness: a commentary on the evidence base. *Advances in Mental Health*, 13(2), 165–167. <https://doi-org.galanga.hvl.no/10.1080/18387357.2015.1066945>
- Brask, O.D., Østby, M. & Ødegård, A. (2021). *Vernepleierens kjerneverker. En refleksjonsmodell*. Fagbokforlaget.
- Bufdir. (u.å.). *Om Bufdir og Bufetat*. [Om Bufdir og Bufetat | Bufdir](#)

- Caligor, E., Levy, K.N., Frank E. Yeomans, F.E., (2015). Narcissistic Personality Disorder: Diagnostic and Clinical Challenges. *The American journal of psychiatry*, 30. April, 2015.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.14060723>
- Caligor, E. & Petrini, MJ. (2024). Narcissistic personality disorder: Treatment overview. *UpToDate*. Hentet 2024, 15. Mars fra [Narcissistic personality disorder: Treatment overview - UpToDate](#)
- Cannon, J. (2023, 26. september). Popular Strategies of a Narcissist. Recognize the techniques that narcissists use to control others. *Psychology Today*. [Popular Strategies of a Narcissist | Psychology Today](#)
- Cherry, K. (2022, 14. oktober). How to Deal With a Narcissist. Tips for Living With a Narcissist. *Verywellmind*.
<https://www.verywellmind.com/living-with-a-narcissist-tips-for-how-to-cope-5211902>
- Erikson, T. (2022). *Omgitt av narsissister: Slik håndterer du folk som elsker seg selv*. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Evang, A. (2010). *Utvikling, personlighet og borderline* (5.utg.). Cappelen Damm AS.
- Forskning.no (2021, 8. januar). *Jeg blir forbløffet over hvor dumme ting narsissister kan gjøre, sier norsk ekspert*. – [Jeg blir forbløffet over hvor dumme ting narsissister kan gjøre, sier norsk ekspert \(forskning.no\)](#)
- Grapsas, S., Brummelman, E., Back, M. D., & Denissen, J. J. A. (2020). The "Why" and "How" of Narcissism: A Process Model of Narcissistic Status Pursuit. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 15(1), 150–172. <https://doi.org/10.1177/1745691619873350>
- Green, A., & Charles, K. (2019). Voicing the Victims of Narcissistic Partners: A Qualitative Analysis of Responses to Narcissistic Injury and Self-Esteem Regulation. *Sage Open*, 9(2).
<https://doi.org/10.1177/2158244019846693>

Grøndahl, P & Dahl, A. A. (2021). *Narsissime*. Universitetsforlaget.

Halås, C.T. & McGuirk, J. (2021). Det vitenskapelige essayet i profesjonsforskning: en kritisk utprøvende metode. Side 1-12: [Halås.pdf \(nord.no\)](#)

Harper, N.S. & Foell, R. (2023, 31. oktober). Child neglect: Evaluation and management. I *UpToDate*. Hentet 24. Mars 2024 fra https://www.uptodate.com/contents/child-neglect-evaluation-and-management?search=*narcissistic%20abuse*&topicRef=6604&source=see_link#H1705508303

Helsedirektoratet. (2017, 10. januar). Veileder om pårørende i helse- og omsorgstjenesten. Helsedirektoratet. Sist oppdatert 2019, 28. januar. <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/parorendeveileder>

Helsedirektoratet. (2019). Nasjonal faglig retningslinje for tidlig oppdagelse av utsatte barn og unge. Helsedirektoratet. Sist oppdatert 3. desember 2019, lest 14. april 2024. <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/tidlig-oppdagelse-av-utsatte-barn-og-unge>

Helsepersonelloven. (1999). *Lov om helsepersonell* (LOV-1999-07-02-64). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/1999-07-02-64>

Holt, S., Buckley, H., & Whelan, S. (2008). The impact of exposure to domestic violence on children and young people: A review of the literature. *Child Abuse & Neglect*, 32(8), s. 797-810. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2008.02.004>

Imsen, G. (2020). *Elevens verden: Innføring i pedagogisk psykologi*. (5.utg.). Universitetsforlaget.

Jauk, E., & Kanske, P. (2021). Can neuroscience help to understand narcissism? A systematic review of an emerging field. *Personality neuroscience*, 4, e3. <https://doi.org/10.1017/pen.2021.1>

- Karterud, S., Wilberg, T. & Urnes, Ø. (2010) *Personlighetspsykiatri*. Gyldendal akademisk.
- Karterud, S. (2024). Narsissistisk personlighetsforstyrrelse. I *Store medisinske leksikon*. Hentet 8. april 2024 fra https://sml.sn.no/narsissistisk_personlighetsforstyrrelse
- Kets de Vries, M.F.R. (2017, 10. mai). *How to Manage a Narcissist*. Harvard Business Review. [How to Manage a Narcissist \(hbr.org\)](https://hbr.org/2017/05/how-to-manage-a-narcissist/)
- Kunnskapsbasertpraksis.no. (2018, 11. desember). *Kunnskapsbasert praksis*. Helsebiblioteket. <https://www.helsebiblioteket.no/innhold/artikler/kunnskapsbasert-praksis/kunnskapsbasertpraksis.no#4kritisk-vurdering>
- Kunnskapsbasertpraksis.no. (2021, 17. september). *Kunnskapsbasert praksis*. Helsebiblioteket. <https://www.helsebiblioteket.no/innhold/artikler/kunnskapsbasert-praksis/kunnskapsbasertpraksis.no#4kritisk-vurdering-41-sjekklister>
- Lillevik, O.G. & Øien, L. (2014). *Miljøterapeutisk arbeid i møte med vold og aggresjon*. Gyldendal.
- Nasjonalt Kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. (2018, 16. oktober). *Veileder for helse- og omsorgstjenestens arbeid med vold i nære relasjoner*. [NKVTS – En veileder om vold i nære relasjoner](https://www.nkvts.no/veileder-om-vold-i-naere-relasjoner/)
- Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. (oppdatert 2022, 5. september). *Vold og overgrep*. Helsedirektoratet. Hentet søndag 21. april 2024 fra <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/vold-og-overgrep/>
- Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress A/S. (2023). *Omfang av vold og overgrep i den norske befolkningen: Rapport nr. 1 2023*. [NKVTS Rapport 1-23](https://www.nkvts.no/rapport-1-2023/)
- Nevecka, B., De Hoogh, A. H. B., Den Hartog, D. N., & Belschak, F. D. (2018). Narcissistic Leaders and Their Victims: Followers Low on Self-Esteem and Low on Core Self-Evaluations Suffer Most. *Frontiers in psychology*, 9, 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00422>

- NOU 2019: 20. (2019). *En styrket familietjeneste - En gjennomgang av familieverntjenesten*. Barne- og familiedepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2017-12/id2558211/?q=familievern%20n%C3%B8ytral>
- Opplæringslova. (1998). *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa* (LOV-1998-07-17-61). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>
- Santrock, J. W. (2021). *Life-Span Development*. (18.utg.). McGraw Hill LLC.
- Sosialtjenesteloven. (2009). *Lov om sosiale tjenester i arbeids- og velferdsforvaltningen* (LOV-2009-12-18-131). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2009-12-18-131>
- Straffeloven. (2005). *Lov om straff* (LOV-2005-05-20-28). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-05-20-28>
- Terapivakten. (2023). *Hvordan takle en narsissist? Tips og nyttige verktøy*. Terapivakt1. <https://terapivakten.no/2019/03/12/hvordan-takle-en-narsissist/>
- Tuft, M. (2023, 08.04.). *Slik håndterer du narsissistisk sinne*. Hentet 10.04.24 fra [Slik håndterer du narsissistisk sinne \(psykologisk.no\)](https://www.psykologisk.no/slik-haenderer-du-narsissistisk-sinne)
- van Schie, C. C., Jarman, H. L., Huxley, E., & Grenyer, B. F. S. (2020). Narcissistic traits in young people: understanding the role of parenting and maltreatment. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*, 7, 10. <https://doi.org/10.1186/s40479-020-00125-7>
- Viken, K. (2020). *Atferdsanalytisk miljøbehandling: Struktur og kvalitet i tilrettelagte tjenester*. (3. utg.). Gyldendal Norsk Forlag AS

Vedlegg 1: søk etter internasjonal forskning



Fyll inn hvilken database du har søk i, når søket ble utført, hvilke søkeord eller kombinasjoner av søkeord du har brukt og hvor mange treff du fikk. Bruk kommentarfeltet for å si noe om hvordan du har brukt databasen: Har du benyttet databasens emneordsliste? Har du benyttet andre søkefasiliteter?

DATABASE	DATO	SØKEORD/KOMBINASJON	ANTALL TREFF	KOMMENTARER
Helsebiblioteket - Pyramidesøket	15.03.24	Narcissitic abuse	55	Best Practice – 5 treff UpToDate – 50 treff Leste overskriften på alle, leste gjennom de som kunne være aktuelle. Tok i bruk Caligor & Petrini (2024).
Google Scholar	10.03.24	Victims AND narcissistic partners	48300	Brukte søkeordene og ønsket artikler fra 2015 og frem til 2024. Leste overskriften på de første 100 treffene, leste gjennom de som kunne være aktuelle. Første artikkel var Green & Charles (2019) som viste seg å være en kvalitativ analyse relevant for vår oppgave.
Helsebiblioteket – Pyramidesøket, McMasterPLUSS	15.03.24	Narcissism	23	UpToDate – 23 treff. Mest relevant for våre spørsmål var Caligor & Petrini (2024)
Helsebiblioteket – Pyramidesøket, McMasterPLUSS	24.03.2024	Resilience AND attachment	53	Best practice – 2 treff UpToDate – 50 treff McMaster PLUSS – 1 treff Leste artiklene med relevant overskrift. Tok i bruk Harper & Foell (2023) fra UpToDate - Oppslagsverk

APA PsycInfo	08.04.24	Narcissism family	61	Ingen relevante treff for det vi søkte etter. Leste overskriftene på artiklene og leste gjennom flere artikler uten å finne verktøyene vi leitet etter. Søkehjelp fra biblioteket på Hvl for å finne forskning på verktøy i håndtering av narsissisten.
Helsebiblioteket – Pyramidesøket, McMasterPLUSS	10.03.24	Narcissistic personality disorder	43	UpToDate – 23 treff Best Practice – 20 treff Fant ikke verktøyene vi leitet etter. Skumleste gjennom alle.
Google Scholar	15.03.24	Narcissistic personality disorder	18300	Google Scholar – tok i bruk Caligor et al, (2015). Begynte først søkene med tidsavgrensning på 2018-2024. Fant i første omgang ingen aktuelle blant de 50 første artiklene. Endret søket til 2015-2024 og fant da Caligor et al som første treff.
Google Scholar – Søkehjelp fra biblioteket	08.04.24	Narcissism family OR children OR "next of kin" coping OR coping behaviour	29900	Skumleste 20 artikler som hadde en tittel av interesse, men fant ingen som var relevant for vår oppgave. Flere treff gjaldt strategier for narsissisten selv og ikke pårørende. Vi søkte også opp i kildelistene til mulig aktuelle artikler, men fant ingenting nyttig. Søkehjelp fra biblioteket på Hvl for å finne forskning på verktøy i håndtering av narsissisten.
APA PsycInfo	08.04.24	Narcissism family OR next of kin children	2	Psycinfo - Kun fagressurser. Ingen relevante treff. Søkehjelp fra biblioteket Hvl.
Google Scholar	08.04.24	Narcissism	385000	Satt søkene til senest 2020-2024. Delvis treff på første artikkel «Narcissism today: What we know and what we need to learn», hvor vi gikk inn i litteraturlisten i artikkelen og fant en kilde som vi kunne bruke. Dette

				var Grapsas et al, (2020). Søkehjelp fra biblioteket Hvl.
Google Scholar	10.04.24	Understanding Narcissism	17500	Ønsket artikler fra 2019-2024. Skumleste igjennom de 20 første artiklene. To relevante treff på artikkel nr 15 og 16: van Schie et al, (2020) Jauk & Kanske (2021)
PubMed	11.04.24	Narcisstic victims	73	Treff nr 1 var aktuelt, Nevicka et al, (2018). Leste overskriftene på artiklene og skumleste gjennom artikler med relevante titler.
Google Scholar	05.03.24	Domestic violence or child abuse and neglect	18600	Relevant treff: Holt et al, (2008). Søkke først i perioden 2020-2024, men fant ikke noe nyttig. Endret så til 2015-2024, men fant heller ikke noe relevant da. Søkke deretter fra 2008-2024 og fant da dette treffet. Skumleste igjennom de 20 første treffene. Artikkel nummer 7 var relevant for vår oppgave.