



**Stig in! Astu sisään! Come in!**

# Traumatiserade unga flyktingar

Frida Metso, leg psykolog

De flesta som överlevt krig, tortyr  
och flykt utvecklar inte psykisk  
ohälsa – men för den som behöver  
det ska det finnas god vård.





# Stig in! Astu sisään! Come in!



Igår:

- Exilrelaterad stress
- Posttraumatisk stress
- Tortyrskador
- Utvisningsskräck
- Familjeåterförening
- Papperslös?



# Stig in! Astu sisään! Come in!

## Risk för PTSD

---

- Extrem stress, t ex naturkatastrof: 20-50%
- Katastrofal stress, människoförvällat: 30-60%
- Livshotande sjukdom, t ex cancer: 5-20%
- Våldtäkt: 70%
- Tortyr: 90 %





# Stig in! Astu sisään! Come in!

## Vad bör leda mig att misstänka trauma?

---

- Oförklarliga fysiska symtom
- Mångfald av psykiska symtom, svårgreppbar bild
- Hos barn yngre än 8 år – sömnstörningar, beteendestörningar







# Stig in! Astu sisään! Come in!

## Posttraumatisk stress

---



### Posttraumatisk stress

- Återupplevande
- Ökad anspänning
- Undvikande
- Negativa tankar och känslotillstånd
  
- Beteendemässig och biologisk grund



# Stig in! Astu sisään! Come in!

## Barn & PTSD

När det gäller barn och PTSD är det en lite annorlunda symtombild. Barnen kan ibland upplevas som mindre berörda av ett trauma när det i själva verket tar sig annorlunda uttryck hos barn.

Exempel är:

- Rädsla för att skiljas från förälder
- De tappar förmågor som de tidigare har haft (som t ex toaletträning)
- Sömnpblem, mardrömmar
- Tvångsmässig lek
- Nya fobier och ångest
- Agerar ut traumat i lek, sagor, ritningar
- Har smärtor utan orsak





# Stig in! Astu sisään! Come in!

## Åldersspecifika symtom på posttraumatisk stress

### Spädbarn – småbarn (0 – 3 år)

- Kraftfullt aktiverat anknytningsbeteende, fastklängande
- Stört mat- och sovmönster (avstannad tillväxt)

### Förskolebarn (3 – 6 år)

- Kraftfullt aktiverat anknytningsbeteende, fastklängande
- Separationsångest
- Stört mat- och sovmönster
- Utvecklingsmässig tillbakagång
- Återupprepande lek, återupprepande beteende
- Störd realitetsanpassning
- Drar sig undan kamrater och lekar
- Passivitet, hjälplöshet, skuld känslor



# Stig in! Astu sisään! Come in!

## Skolbarn (7 – 12 år)

- Återupprepande lekar
- Traumafixering (överdrivet intresse för våld)
- Avvikande moralutveckling
- Störda kamratrelationer (mobbing eller brist på kamrater)
- Inlärningssvårigheter
- Rastlöshet, oro och irritabilitet
- Aggressiva utbrott
- Personlighetsförändringar
- Somatiska symtom (ont i huvudet, ont i magen)

## Tonåringar

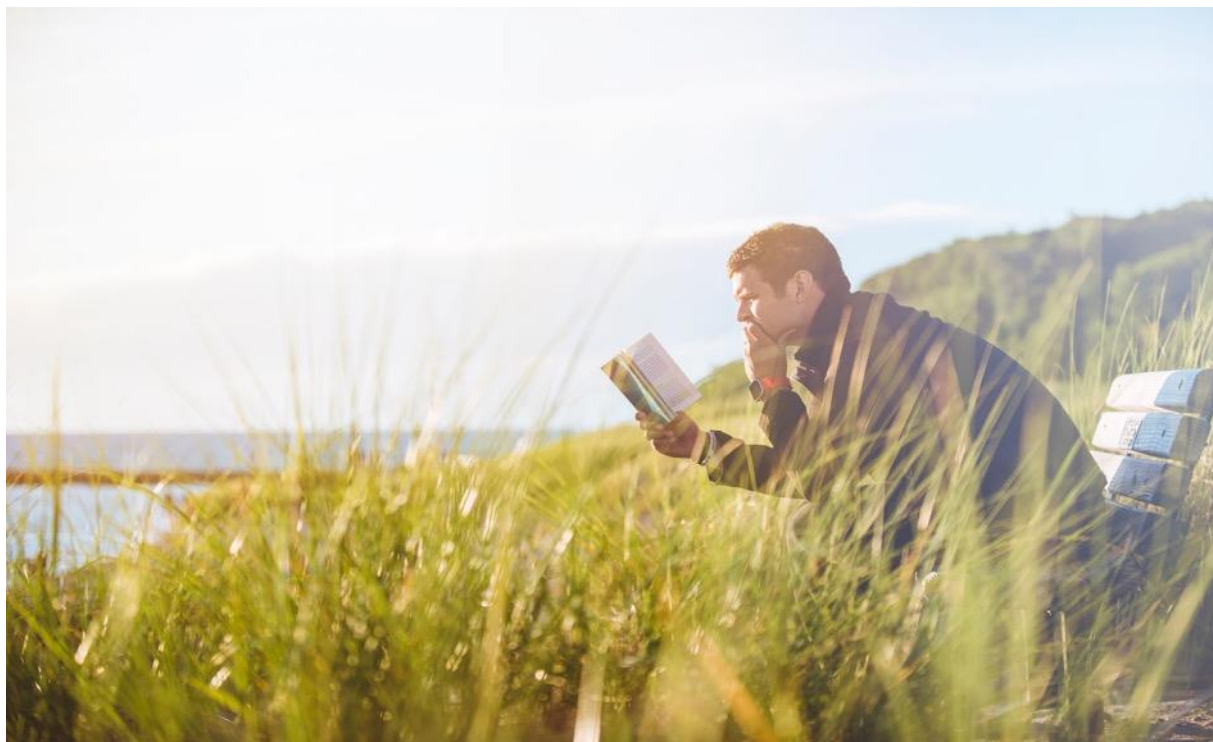
- Återupprepande beteenden
- Överlevandeskuld
- Skamkänslor och självförebråelser
- Förändrad livsattityd
- Att fly in i gruppidentiteten
- Prematur vuxenidentitet





# Stig in! Astu sisään! Come in!

Koncentrationsproblem:  
Det största vardagsproblemet





**Stig in! Astu sisään! Come in!**

# Bemötande



# Stig in! Astu sisään! Come in!

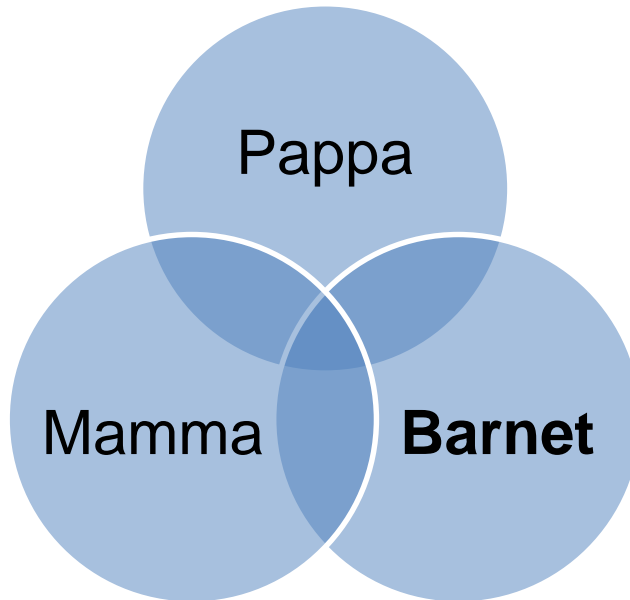
## Frågor om problembeskrivning och orsaker

- ✓ Vad har fört dig hit idag?
- ✓ Ibland beskriver vi vårt problem på ett annat sätt när vi talar med någon i vår familj, någon vän eller någon annan från våra egna kretsar. Hur skulle du beskriva ditt problem för någon av dem?
- ✓ Vad tror du är orsaken till att det blivit så här?
- ✓ Känner du någon som har haft liknande besvär?
- ✓ Vilken hjälp och behandling önskar du?
- ✓ Vad har du sökt för hjälp och behandling?
- ✓ Om du hade bott kvar i ditt ursprungsland/hemland, vilken typ av hjälp och behandling hade du sökt då? (om aktuellt)
- ✓ Finns det något i din vardag som bidrar till, eller har bidragit till, att du har besvär? Vad påverkar, eller har påverkat, dig? (om aktuellt) Hur har du påverkats?



# Stig in! Astu sisään! Come in!

## Barnutredningen



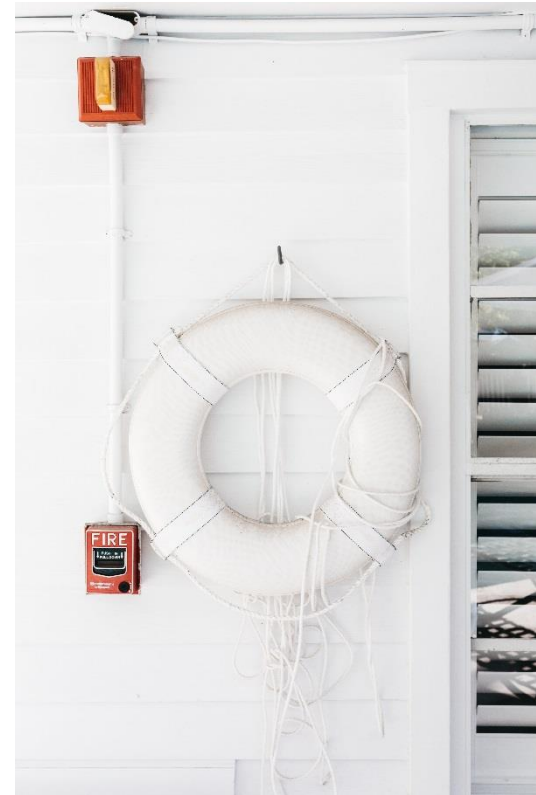
- Traumatiska erfarenheter som **inte är kända** av andra familjemedlemmar
- Traumatiska erfarenheter som upplevs skamfyllda och **därför inte pratas om även** om de är kända
- **Symtom som upplevs skamfyllda** eller galna och som därför inte har berättats för de andra i familjen



# Stig in! Astu sisään! Come in!

## Uppmärksamma varningstecken

- Mycket låg funktionsnivå och hög passivitet (går inte att få upp ur sängen, skolvägran, deltar inte i aktiviteter, isolering)
- Främmande syn på verkligheten, på händelser ni båda upplevt
- Impulsiv och utagerande
- Orimlig rädsla
- Begränsar livet
- Sömnsvårigheter och återkommande mardrömmar
- Självskadebeteende







# Stig in! Astu sisään! Come in!

## Stöd i kriser

- Ge alltid utrymme för tröst, intresse, omtanke.
- Håll dig till ”här och nu”. Här kan vi påverka, vara aktör.
- Förhållningssätt: att behålla fågelperspektivet.
- Passiviteten största problemet.
- **Motsägelsefulla önskningar:** ingen bryr sig – ingen skall lägga sig i.
- **Självdestruktivitet:** Upprätthålla vardagsrutiner. Fundera på vad du som kontakt förstärker!
- Bekräfta besvikelsen men ta udden av misslyckande och ”kränkning”.
- Var tydlig med ansvarsfrågor.
- Begränsa skuld och skam: ”Du har gjort vad du kunnat.”
- Hjälp personen att vara analyserande och strategisk



# Stig in! Astu sisään! Come in!

## Motivera till vård

*Säg inte att man kan få ”hjälp” hos en psykolog*

”Jag ser att du har det svårt med X (var konkret med vad du ser). Sånt händer, man kan känna så. Man kan lätta på trycket om man talar med en vuxen som kan ge råd. Jag kan skicka dig till en sådan person. De heter psykologer. *Så gör också vanliga finska ungdomar.* Du kan också vänta och när du känner att du vill, säger du det till mig eller till din gode man, eller till en lärare att du vill gå till en sådan person.”



**Stig in! Astu sisään! Come in!**

# Posttraumatisk stress bland unga

*Frida Johansson Metso, leg. psykolog*