



STIG IN
ASTU SISÄÄN
COME IN2
-BORN TO BE INCLUDED 2



Stöd för barn med traumabakgrund

– En broschyr som stöd för dig som kommer i kontakt eller jobbar med nyanlända barn från tredje land med eventuell traumabakgrund.

Denna broschyr är en del av arbetet i utvecklingsprocessen kring traumatiserade barn inom projektet Stig in2, Astu sisään 2, Come in2- Born to be included.

Projektet finansieras av Europeiska Asyl-, Migrations- och Integrationsfonden, Svenska kulturfonden och Aktiastiftelsen i Vasa.

Projektpartner: Centret för livslångt lärande vid Åbo Akademi, Föreningen Luckan och Folkhälsan Utbildning.

Projektgrupp: Linda Ahlbäck, Carina Gräsbeck, Camilla Stenbäck, Madelene Orre, Anna Pensar-Kuivamäki, Julia Qesteri, Roland Träskelin.

Redaktör: Carina Gräsbeck.

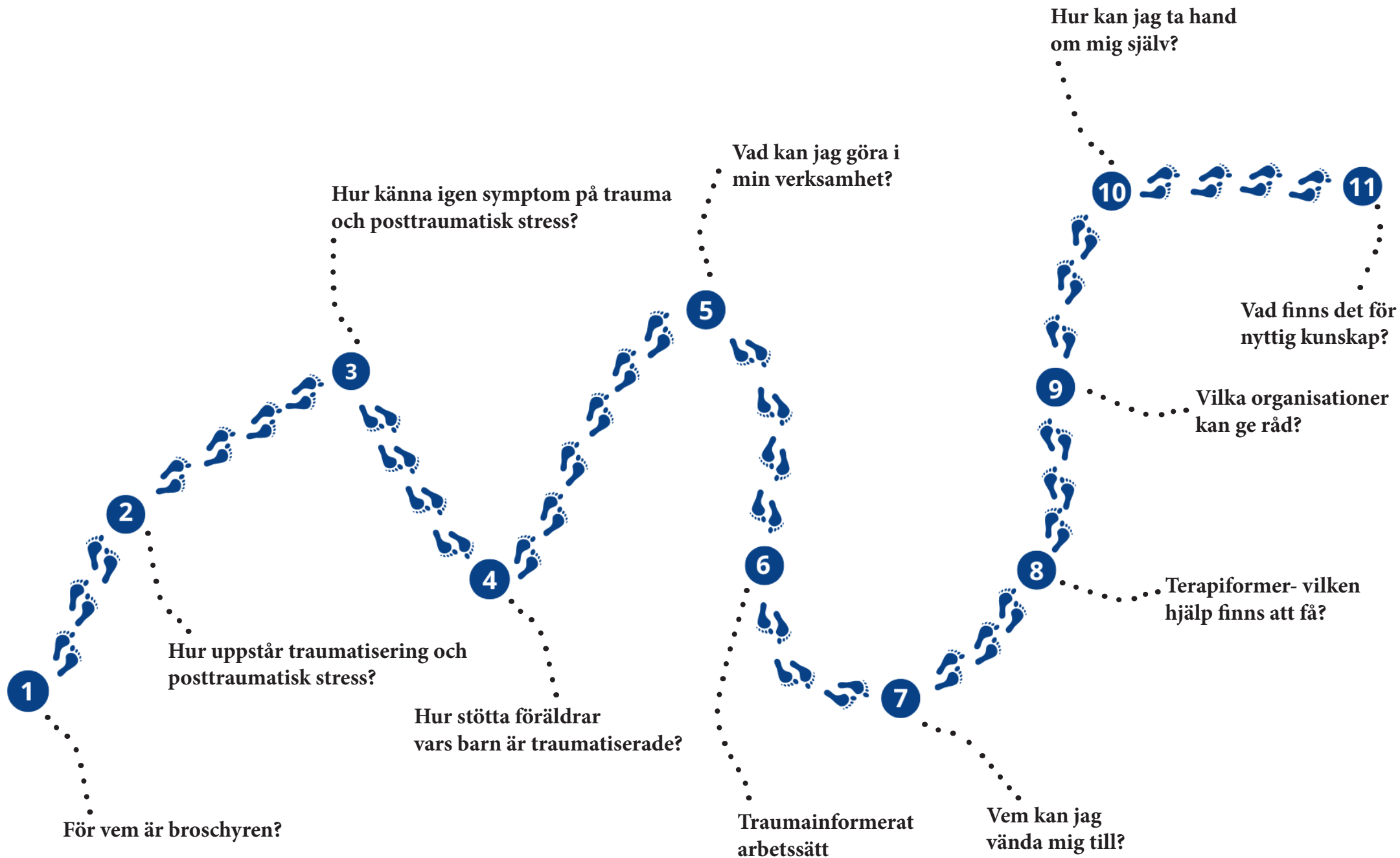
Layout och illustrationer: Madelene Orre.

Omslagsbild: Melitas, Bigstock.

Utgiven 2022.

Innehållsförteckning

Vad talar vi om då vi talar om traumatisering?	4
För vem är broschyren?	6
Hur uppstår traumatisering och posttraumatisk stress?	6
Hur känna igen symptom på trauma och posttraumatisk stress?	7
Hur stötta föräldrar vars barn är traumatiserade?	9
Vad kan jag göra i min verksamhet?	9
Traumainformerat arbetssätt	10
Vem kan jag vända mig till?	11
Terapiformer – vilken hjälp finns att få?	12
Vilka organisationer kan ge råd?	12
Hur kan jag ta hand om mig själv?	14
Vad finns det för nyttig kunskap?	15
Litteratur	16



Vad talar vi om då vi talar om traumatisering?

Förövare stannar inte upp och frågar om du fyllt 18 år. Vi vill tro att våldsamma diktaturer visar barmhärtighet mot barn. Verkligheten är en annan. Krig må stå mellan arméer, konflikter mellan grupper, familjer - men förlupna kulor kan träffa vem som helst. Du kan varken skydda dig själv eller dina små, strider är fulla av misslyckade föräldra ögonblick. Tyvärr är barn dessutom utsatta på många andra sätt än vuxna. De används som påtryckningsmedel på hela samhällen - barn är, som uttrycket lyder, vår framtid. Angrip dem, och en stad blir en spökstad. Tortera ett barn, och du demonstrerar din hänsynslöshet effektivt.

Det är svårt att växa upp i en värld som visat sig grym. Barn saknar äldres erfarenheter och är mer försvarslösa, så händelser de är med om upplevs farligare. En ung hjärna är mycket formbar - händelser som sker tidigt påverkar vår utveckling och följer oss genom livet.

Dessutom utvecklas psykisk ohälsa som posttraumatisk stress (PTSD) kumulativt. Ju fler skrämmande händelser ett barn är med om, desto högre risk att insjukna i PTSD - det är inte svårt att förstå. Men länken är också omvänd: Om du har PTSD, ökar risken för att du kommer vara med om fler traumatiska händelser i framtiden. PTSD-diagnosen innebär att tvingas återuppleva sina värsta minnen som om de händer här och nu. Därför är du rädd hela tiden. Du måste träna dig i att inte svara på hjärnans överdrivna varningssignaler och reagerar därför inte i tid när faran är verklig. När vuxna som borde skydda dig utsätter dig för våld normaliseras övergrepp och du kan få svårt att sätta gränser för fysisk kontakt även mot andra - det ökar risken för att utnyttjas igen.

Tillitsskador påverkar relationer så ditt sociala skyddsnät blir glest. PTSD gör dig till måltavla för överfall och ökar risken för olyckor, för

när minnesbilderna dyker upp som flashbacks fokuserar du på dem, inte på verkligheten runt dig. Självmedicinering med alkohol och droger placerar dig i farliga situationer. Dessutom: När sjukdomen splittrar din koncentration försvåras inlärning, så din utbildning och försörjning kan påverkas. PTSD sliter också på kroppen och ökar risken för en mängd sjukdomar och ett förkortat liv. De barn som har råkat allra mest illa ut, riskerar att fortsätta råka illa ut.

Vi frågar: "Är du 18 år?" När vi träffar barn som sett mer i sitt liv än vi gjort i vårt, har vi förmågan att ta hand om dem. Vi är vad forskningen kallar postmigrationsfaktorer, det som händer efter flykten. Postmigrationsfaktorer har förmågan att minska ackumuleringen av kumulativ stress och ge barn möjlighet att självläka, eller vid behov lotsa dem till vård. Den vetenskapen ger hopp, men medför också ett mycket stort ansvar.

Frida Johansson Metso,

Leg psykolog, samordnare för Svenska Röda Korsets kompetenscenter för tortyr- och krigsskaderehabilitering vid Röda Korsets Högskola i Sverige.

För vem är broschyren?

Den här broschyren är tänkt som stöd för dig som kommer i kontakt med nyanlända barn med flyktingbakgrund och som känner att du behöver hjälp med att veta hur du ska agera i situationer där det kan finnas trauma och eller PTSD som bakomliggande orsak för olika typer av agerande. Jobbar du inom hälsovård, småbarnspedagogik, skola, ungdomsarbete, tredje sektorn eller med fritidsverksamheter? Då hoppas vi att denna broschyr ska vara till nytta och glädje för dig och förhoppningsvis fungera som ett första steg för dig när du funderar hur och var du ska söka hjälp.

Hur uppstår traumatisering och posttraumatisk stress?

Då vi talar om traumatiska reaktioner som barn med flyktingbakgrund kan drabbas av, kan det handla om svåra och uppskakande händelser som till exempel:

- En nära släktings eller familjemedlems död
- Att bevittna krig eller själv delta i strid (exempelvis som barnsoldat)
- Att bevittna våld och hot eller utsättas för hot och våld
- Flykt från sitt hemland
- Att vara åtskild från familjen under en längre tid

Alla som drabbas av svåra traumatiska händelser utvecklar inte PTSD (Post-traumatic stress disorder) eller posttraumatisk stress, men tillsammans med ångest och depression är PTSD en sjukdomsreaktion att hålla utkik efter. PTSD-diagnosens symptom delas in i fyra undergrupper: **påträngande minnen** (att exempelvis se minnesbilder och flashbacks framför sig), **hyperarousal** (symptom på överdriven hotberedskap, att vara spänd och ha svårt att slappna av och reagera starkt på ljud och rörelser), **undvikande** (av platser, personer eller samtalsämnen som påminner om det som hänt) och **nedstämdhet** (många med PTSD har också depressionsproblematik).

Hur känna igen symptom på trauma och posttraumatisk stress?

Symptom som du kan märka i vardagen är exempelvis att barnet är trött eller har koncentrationsproblem. Kanske drömmer barnet traumamardrömmar varje natt (påträngande minnen) eller tappar fokus på det du säger för att hen hela tiden övervakar annat som sker omkring er? Barns symptom kan variera mer än vuxnas, beroende på ålder. Generellt är det viktigt att ge akt på förändringar i beteendet. Eftersom det är viktigt att det är medicinsk personal som ställer en eventuell diagnos räknar vi i broschyren inte upp olika symptom. Ladda istället gärna ner Frida Johansson Metsos presentation ”Barns reaktioner på svåra händelser” på www.stiginastusisaan.com/process-traumatiserade-barn/. I den finns en omfattande men givetvis inte uttömmande tabell på symptomuttryck för barn i olika åldrar; småbarn (0–6 år), äldre barn (6–13 år) och tonåringar (13–18 år). Tabellen är delvis baserad på boken ”Traumatisering hos barn – en handbok” av Sofia Bidö, Moa Mannerheimer och Poa Samuelberg (2018), ett lästips för den som vill fördjupa sig!

De flesta som är med om en överväldigande, skrämmande händelse har någon form av akut stressreaktion – den går vanligtvis över efter ett par timmar eller dagar. Symptom som stannar kvar längre kan övergå i posttraumatisk stress. Däremot är det inte säkert att det utåt syns att barnet är stressat. Det kan vara fråga om repetitiva beteenden och lekar hos mindre barn eller nedsatt självkänsla hos tonåringar.

I broschyren ”Experiencing war and fleeing” utgiven av Dansk Flygtninge Hjælp I Center for Udsatte Flygtninge finns uppräknat ett antal typiska reaktioner som kan drabba den som tvingats uppleva krig eller förföljelse. På nästa sida kommer ett litet urval av dessa.

Tankar:

- Beslutsångest
- Minnessvårigheter
- Flashbacks och mardrömmar

Kropp:

- Sömnsvårigheter
- Huvudvärk
- Smärtor i mage, nacke, bröst

Känslor:

- Rädsla och ångest utan att förstå varför
- Ljudkänslighet
- Hjälplöshet och olust inför saker som normalt intresserar

Sociala sammanhang:

- Misstro mot andra
- Lättirriterad och lätt att bli arg för småsaker
- Risk för missbruk av olika substanser

Dansk Flygtninge Hjälp har även gett ut broschyren "How to help a child with traumas" med råd till föräldrar om hur de kan stöda sina barn. Barn vars föräldrar är traumatiserade påverkas, även om barnen själva inte varit med om de farliga händelserna. De olika reaktioner som barn kan uppvisa är bland annat koncentrationssvårigheter, aggressivt beteende både mot andra och sig själva, tendenser att isolera sig, hyperaktivitet, klångighet, ljudkänslighet och magproblem m.fl.

Hur stötta föräldrar vars barn är traumatiserade?

- Diskutera med föräldrarna om vanliga reaktioner på att ha varit med om svåra händelser, så att de vet vad de ska hålla utkik efter och när det kan vara viktigt att söka hjälp.
- Uppmuntra föräldrarna att lyssna på barnen och att låta barnen berätta om också svåra upplevelser och tankar.
- Uppmuntra föräldrarna att skapa dagliga rutiner kring mat och sovvanor.
- Uppmuntra föräldrarna att leka med barnet.
- Uppmuntra föräldrarna att ha tålamod eftersom barn kan ha behov av att upprepade gånger prata om samma saker.
- Tänk på att även föräldrarna kan vara påverkade av det de varit med om, och kanske behöver lotsas till vård eller få stöd i sitt föräldraskap.

Vad kan jag göra i min verksamhet?

Ett första steg är att uppmärksamma att ett tillbakadraget, oroligt, utagerande barn eller hyperaktivt barn med flyktingbakgrund kan vara traumatiserat och att sjukdomen kan botas. Var särskilt uppmärksam på förändringar i beteende.

Förutom att se till att barnet kommer i kontakt med vården för en professionell bedömning och behandling, kan du som exempelvis lärare göra mycket för att underlätta för ett barn med PTSD, genom att praktiskt minska sådant som kan aktivera traumaminnen i klassrummet. I Frida Johansson Metsos presentation "Barns reaktioner på svåra händelser" på www.stiginastusisaan.com/process-traumatiserade-barn/, hittar du förslag på vad du kan göra beroende på om symptomen beror på påträngande minnen, hyperarousal, undvikande eller nedstämdhet.

Traumainformerat arbetssätt

Bland annat THL i Finland har erbjudit utbildning inom traumainformerat arbetssätt, ett sätt att arbeta som lämpar sig för alla som kommer i kontakt med barn som varit med om potentiellt traumatiserande upplevelser. I Sverige talar man också om traumamedveten omsorg (TMO), ett förhållningssätt som består i att vara medveten om traumatiska reaktioner, hur de kan påverka och vilka möjligheter det finns att återhämta sig från svåra upplevelser. Det är därför både viktigt att aktivt använda sig av ett traumainformerat arbetssätt i mötet med barnet och att aktivt undvika att igen traumatisera barnet.

På finska talar man om ”Trauman neljä T:tä”:

- Tunnistetaan
- Tiedostetaan
- Toimitaan
- Torjutaan

Begreppen är översatta från SAMHSA, en organisation som arbetar med traumarelaterade frågor och som utarbetat en guide till det traumainformerade arbetssättet: *The four R's of Trauma-informed Care* där de fyra R:en beskrivs på följande sätt:

Realization about trauma and how it can affect people and groups, recognizing the signs of trauma, having a system which can respond to trauma and resisting re-traumatization.

Vem kan jag vända mig till?

Här finns en möjlig väg för dig att gå ifall du misstänker att orsakerna till ett barns beteende kan vara traumarelaterade symptom, och du känner att du gjort vad du kan i din verksamhet men barnet mår fortsättningsvis inte bra.

1) Medbestämmande är viktigt. Den första kontakten görs alltid med barnet och föräldrarna!

2) Om ni inte hittar en bra gemensam väg att gå vidare, tala då med en kollega i kommunen (hälsovårdare, skolpsykolog eller socialarbetare). Ifall du jobbar med frivillig verksamhet (hobby, sport osv) och inte vet vem du ska vända dig till kan du alltid kontakta barnskyddet.

3) Vid behov har barnet rätt att komma till en psykolog i den egna kommunen samt till central/universitetssjukhus.

4) Du kan också kontakta Kriisikeskus (Mieli ry), det är kostnadsfritt och ingen remiss behövs. Verksamheten gäller endast för barn över 12 år.

5) Du kan kontakta Traumaterapiakeskus i Helsingfors eller Uleåborg för att diskutera vidare och få stöd den vägen.

Glöm inte heller bort barnskyddet i din kommun. Barnskyddet finns till som stöd för familjen och du kan alltid ringa och diskutera ifall du är osäker på hur du ska gå vidare. Det går också att göra en så kallad orosanmälan.

Terapiformer – vilken hjälp finns att få?

Det finns hjälp att få, även om vägen dit kan vara snårig. Det finns ett antal olika psykoterapiformer som har visat sig ha effekt särskilt för barn med flyktingbakgrund. Terapin erbjuds av olika instanser så som familjerådgivningen, barnpsykiatrin, olika rättspsykologiska enheters samt enskilda terapeuter via köptjänster. Här följer en lista på ett antal vedertagna metoder som visat sig fungera bra:

- Traumafokuserad kognitiv beteendeterapi (7–18 åringar)
- Narrativ exponeringsterapi (7–18 åringar)
- Skolbaserade metoder individuellt och i grupp (t.ex. CBITS för 7–18 åringar)
- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing (för 7–18 år)
- Barn-föräldrapsykoterapi (Child Parent Psychotherapy, för små barn)

Du hittar den här listan kompletterad med kortfattad information om vilka som kan erbjuda de här terapierna och också vem som utbildar i dem i Ferdinand Garoffs presentation ”Traumatiserade barn och unga”: <https://stignastusisaan.com/traumatiserade-barn-material/>

Vilka organisationer kan ge råd?

Palomaprojektet har gett ut en handbok och har också flera utmärkta kurser och videofilmer som du kan ta del av på THL:s sidor. Inom Palomaprojektet finns det också en svenskspråkig terapeut som du kan vända dig till.

Information om Palomautbildningar

<https://thl.fi/sv/web/invandring-och-kulturell-mangfald/stodmaterial/paloma-utbildning>,

<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/paloma-koulutus>

Palomahandboken (på finska)

<https://www.julkari.fi/handle/10024/136193>

Kulturpsykiatriska polikliniken

<https://www.hus.fi/sv/for-patienten/sjukhus-och-andra-enheter/kulturpsykiatriska-polikliniken-bole>

Centret för psykotraumatologi

<https://www.hdl.fi/sv/stod%20och%20verksamhet/invandrare/centret%20for%20psykotraumatologi/>

Barnahusprojektet om barn som utsatts för våld

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/barnahus-hanke>,

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/barnahus-hanke/koulutuksia-ja-seminaareja>

Traumaterapiakeskus arrangerar olika utbildningar

www.traumaterapiakeskus.com/

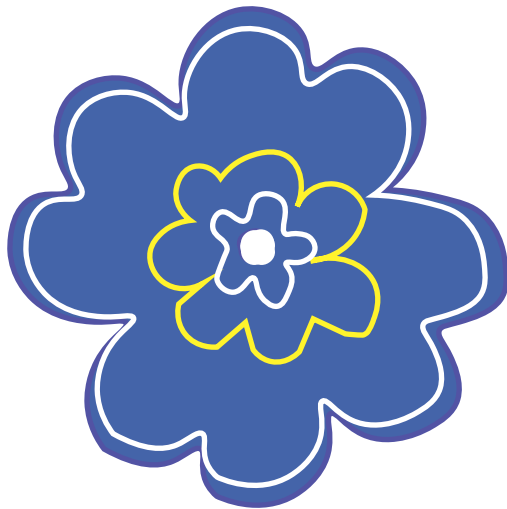
Krigets osynliga skador

<https://ltu.diva-portal.org/smash/get/diva2:1653732/FULLTEXT01.pdf>



Hur kan jag ta hand om mig själv?

I ett traumainformerat arbetssätt eller inom traumamedveten omsorg ingår förutom att bemöta utsatta barn och deras behov även att hantera egna reaktioner och att stöda och ta hand om dig själv. Pauser, andningstekniker och att sköta om den egna hälsan (tillräcklig sömn, motion mm) hjälper dig att fungera som en lugn och bra vuxen då du kommer i kontakt med barn som lider av trauma och/eller PTSD.



Vad finns det för nyttig kunskap?

Ladda gärna ner Ferdinand Garoffs presentation ”Traumatiserade barn och unga”: <https://stiginastusisaan.com/process-traumatiserade-barn/>, i den hittar du såväl en lista på olika terapiformer, organisationer att vända sig till som en hel del nyttiga länkar, vilka också räknas upp här i broschyren.

God praxis-rekommendationer för PTSD

www.kaypahoito.fi/sv/gvr00040

Finlands mentalhälsostrategi

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-mielenterveysstrategia>

Narrativ exponeringsterapi, stödgrupper för ensamkommande och arbete i skolor

<https://research.tuni.fi/tasa-en/tasa/>

<https://research.tuni.fi/tasa/net/>

<https://research.tuni.fi/tasa-en/refugees-well-school/>

Inlärnin och trauma

<http://traumajaoppiminen.fi/>

Mielenterveystalo (flyktingar, NET på finska, mätare)

<https://www.mielenterveystalo.fi/>

YEE-projektet

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/yhdessa-aikuisuuteen-elamassa-eteenpain-yee->

Litteratur:

Almqvist Kjerstin, Norlén Anna och Tingberg Björn: *Barn, unga och trauma. Att uppmärksamma, förstå och hjälpa*. Natur och kultur 2019.

Darvishpour Mehrdad & Månsson Niclas (red): *Ensamkommandes upplevelser & professionellas erfarenheter*. Liber 2019.

Dyregrov Atle: *Barn och trauma*. Studentlitteratur 2012.

Gerge, Anna (red): *Vad har du varit med om? PTSD och dissociation hos barn och unga. Förekomst diagnostik och behandling*. Insidan förlag 2013.

Ladda gärna ner Frida Johansson Metsos presentation *Barns reaktioner på svåra händelser*: www.stiginastusisaan.com/process-traumatiserade-barn/, i den hittar du också fina lästips.

Ikkuna aikuistumiseen: *Selvitys lastensuojelun jälkihuollon ja ilman huoltajaa maahan alaikäisenä tulleiden nuorten tuesta ja palveluista*, www.julkari.fi/handle/10024/144027

Traumamedvetet arbetssätt och traumamedveten omsorg (TMO): https://www.raddabarnen.se/globalassets/dokument/rad--kunskap/arbetar-for-barn/tmo/rb_tmo_2018_a5_22nov_k1.pdf

<https://uasjournal.fi/4-2021/traumatietoisuus-luo-kestavaa-vuorovaikutusta/>, www.uppdragpsykiskhalsa.se/asylsokande-och-nyanlanda/om-vara-utbildningar/utbildning-i-traumamedveten-omsorg-tmo/

www.oru.se/samverkan/oru-innovation/social-impact-lab/nya-vagar-for-att-starka-barn-och-unga/asa-kallstrom/

www.uppdragpsykiskhalsa.se/asylsokande-och-nyanlanda/insatser-vid-trauma-hos-asylsokande-och-nyanlanda/

www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/yhdessa-aikuisuuteen-elamassa-eteenpain-ye-/tapahtumat-ja-tilaisuudet

Johan Anderssons bloggartikel, www.stiginastusisaan.com/2022/04/12/flykt-en-av-var-tids-storsta-utmaningar/

Broschyren *Experience war and fleeing*, www.drc.ngo/media/i4hb5zgy/at-opleve-krig-og-flugt-engelsk.pdf

Broschyren *How to help a child with traumas*, www.drc.ngo/media/du4nj3ja/folder-til-flygtningeforaeldre-saadanhjaelper-du-et-barn-med-traumer_engelsk.pdf

Vem kan jag vända mig till?

1 ... Medbestämmande är viktigt. Den första kontakten görs alltid med barnet och föräldrarna!

2 ... Om ni inte hittar en bra gemensam väg att gå vidare, tala då med en kollega i kommunen. (hälsovårdare, skolpsykolog eller socialarbetare). Ifall du jobbar med frivillig verksamhet (hobby, sport osv) och inte vet vem du ska vända dig till kan du alltid kontakta barnskyddet.

3 ... Vid behov har barnet rätt att komma till en psykolog i den egna kommunen samt till central/universitetssjukhus.

4 ... Du kan också kontakta Kriisikeskus (Mieli ry), det är kostnadsfritt och ingen remiss behövs. Verksamheten gäller endast för barn över 12 år.

5 ... Du kan kontakta Traumaterapiakeskus i Helsingfors eller Uleåborg för att diskutera vidare och få stöd den vägen.