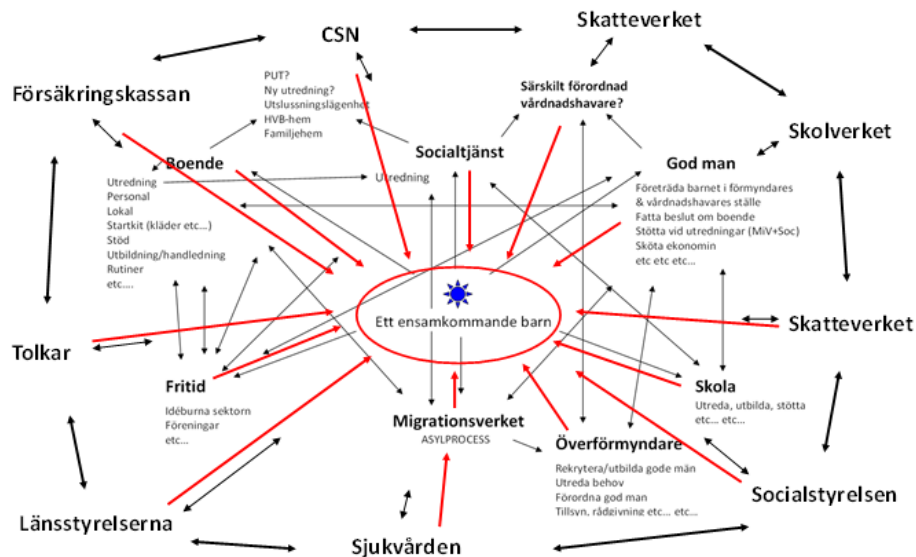


Barn och unga på flykt Trauma, reaktioner och förhållningssätt

Göteborg 18-11-14

Ensamkommande flyktingbarn



Markus Wihk

”Jag känner mig ensam.
Du kanske inte tror mig,
men jag känner mig
verkligen ensam på
riktigt.”



Barns/ungdomars egna röster



Det är de där små sakerna som inte märks att man inte har. Det är det som gör så ont...

Jag vill ha någon att berätta för

Jag kan inte planera mitt eget liv

Migrationsstress



Tiden före migrationen:

- i hemlandet
- på vägen till Sverige

Påfrestningar:

- extrem stress av "delad och diffus karaktär"
- enskilda, konkreta extrema händelser

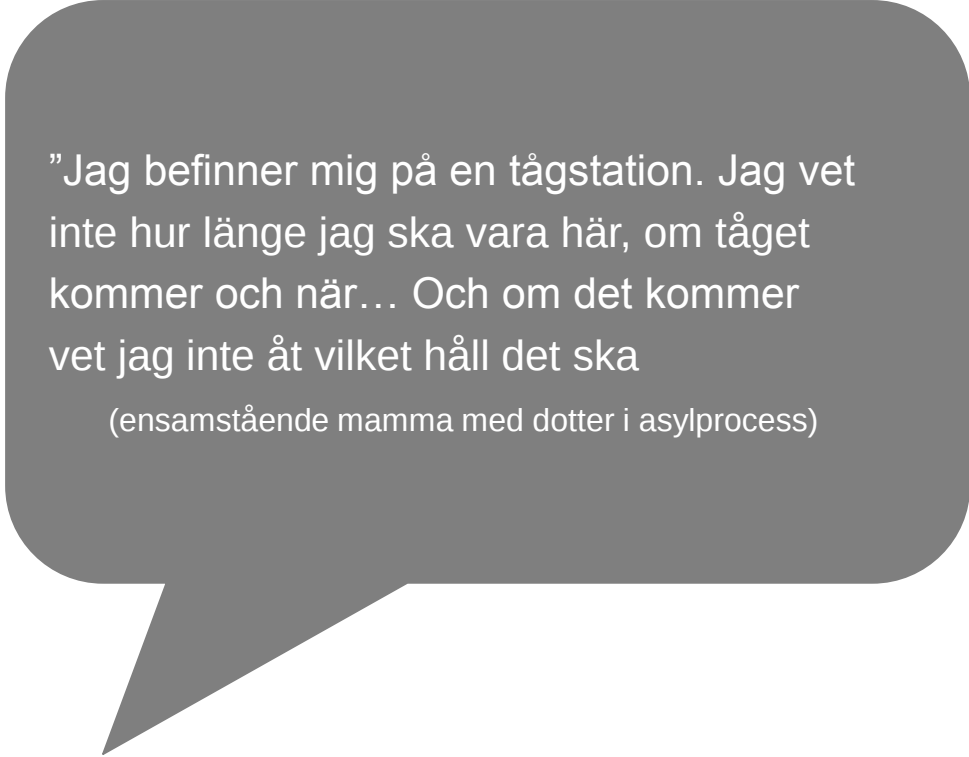
Tiden efter migrationen:

- tiden före och efter PUT i Sverige

Påfrestningar:

- asylprocess, beroendeställning
- "PUT - syndrom": anpassningspotential och möjligheter, hantering av sorg och förluster

Marie Balint

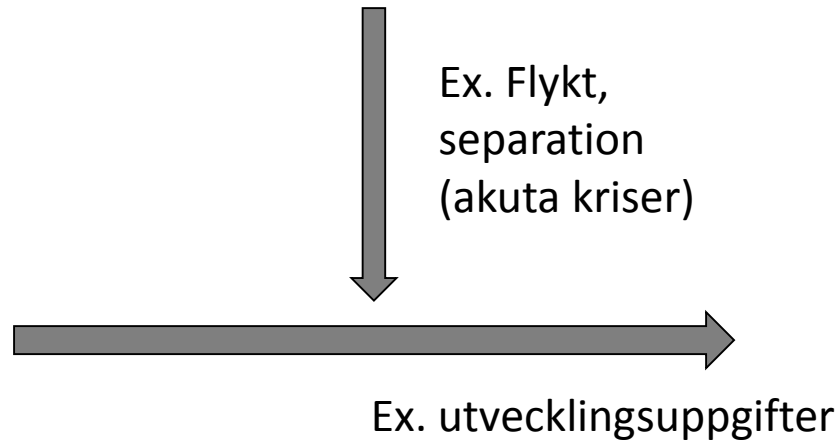


”Jag befinner mig på en tågstation. Jag vet inte hur länge jag ska vara här, om tåget kommer och när... Och om det kommer vet jag inte åt vilket håll det ska

(ensamstående mamma med dotter i asylprocess)

Trauma och livsomständigheter

- Vertikal stress
- Horisontell stress



Trauma

- En extremt påfrestande händelse (innehållande hot, våld, skräck) som varken kan undflys eller bekämpas av den drabbade kan orsaka skada (van der Kolk)
- Konfrontation med död eller våld skapar intensiv skräck, hjälplöshet, förlust av kontroll och hot om förintelse (Herman)
- Överväldigande stress kan skapa traumatiska erfarenheter som inte integreras (Siegel)
- Människans försvarssystem aktiveras (stress-respons systemet) (Hart)

Typ 1 trauma

- Enstaka olyckshändelser, katastrofer, sjukdomar, oförberedda svåra separationer etc.
- Kan ge upphov till traumareaktioner och symtom
- Symptomen klingar av i de flesta fall
- Socialt stöd och stabilitet viktigaste åtgärd

(L. Terr)

Typ 2 trauma/Komplext trauma

- Upprepade tillfällen av hot/fruktan
- Ihållande reaktioner och symtom
- Bedömning och behandling ställer krav på förståelse av både traumareaktioner och bristande reglering (anknytning)

Utvecklingstrauma

- Bristande reglering från anknytningsperson
- Traumatisk stress

Traumatisk stress + brist på hjälp att reglera starka affekter är en mycket olycklig kombination! Barnet blir hänvisat till sig själv att lugna sig... En omöjlig uppgift...

Effekter av *potentiellt* traumatiska händelser

beroende av:

- Personlighet, ålder, utvecklingsnivå
- Grad av exponering
- Tolkning av egen roll
- Föräldrars stöd och reaktioner
(före, under, efter)
- Socialt stöd (före, under, efter)

RISKFAKTORER ↔ SKYDDSFAKTORER

Dyregrov 2012

Fight, flight, freeze, "play dead"

- Ändamål: Hålla mig levande
- Hypervaksamhet
- Uppmärksamhetsfokus: HOT (inre/yttre)
- Informationsinhämtningen förvrängs till "cues" som fokuserar på överlevnad

(Kevin Creeden 2013-05-21 Keeping the brain in mind;

Reaktioner

- **Skyddande sköld:** Barns reaktioner hänger samman med hur vuxna reagerar
- Barn reagerar individuellt och utifrån utvecklingsnivå
- Barns reaktioner är randiga! (Short sadness span)



Lieberman, Ghosh Ippen, Van Horn

Reaktioner små barn

0-1 år, förspråklig ålder:

Sensomotorisk desorganisering och störningar i biologisk rytm: Otröstlig, brist på kroppskontroll, mat- och sömnproblem, förstoppning/diarré. Barnet svarar inte på åldersadekvat stimulering.

1-3 år:

Barnet börjar kunna röra sig bort: fight/flight. Störningar i anknytningsbeteende kopplat till brister i trygg anknytning.

Externaliserade problem: "gränslöshet", aggressivitet, trots, olycksbenägenhet, "neg. uppmärksamhet" alt. internaliserade problem: oro, separationsångest, rädsla, hämning i utforskande.

3-5 år:

Ökad användning av språk, symbolisering. Försöker förstå orsak och verkan; felattribuerar ofta orsak till sig själv (egocentrism/magiskt tänkande) och skuldbelägger sig själv.

Lieberman, Ghosh Ippen, Van Horn, 2015

Tips gällande små barn

Hur samtalar vi om det som har hänt? Även om små barn inte fullt förstår orden kan de registrera den emotionella tonen i vuxnas ord. Använd små ord och korta meningar.

Tänk på! Små barns begränsade beteenderepertoar innebär att samma beteende kan uttrycka olika emotionella upplevelser, ex "utbrott"

Lieberman, Compton, Van Horn Ghosh Ippen, 2003

Reaktioner hos äldre barn

Skolbarn: Kan få svårt att koncentrera sig i skolan. Ökad kognitiv mognad skapar större kontroll men också självförefråelser. Större förståelse skapar också rädsla för att det ska hända igen. Ansvarskänsla och upptagen om vem som bär skulden. Vill vara normal inför vänner.

Ungdomar: Reaktionsmönster som liknar vuxnas. Många av hjärnans styrsystem utvecklas under ungdomsåren och tidig vuxenålder vilket ger ökad kognitiv och emotionell flexibilitet. Förstår innebörden i det som har hänt. Kan uppleva starka känslor men kan ha svårt att uttrycka dem. Känslorna kan ha en kvalitet och styrka som hos yngre barn, men den unge kan samtidigt reflektera som en vuxen. Alkohol- och drogmissbruk, självskadebeteende, för att reglera de starka känslorna.

Dyregrov, 2012

Symtom efter trauma

Dålig självkänsla	
Somatiska krämpor	Tillbakadragenhet
Skol-/inlärningssvårigheter	Hyperaktivitet
Ångest/oro	Depression
Aggressiva beteenden	Missbruk
Ätstörningar	Självskadebeteende
Självmondsbenägenhet	Sexualiserat beteende
Dåligt uppförande	Tvång
Fobier	Sömnsvårigheter

PTSD – Posttraumatic Stress Disorder

Tillstånd som kan drabba traumatiserade människor

- **Återupplevande** – Genom ex. drömmar, flashbacks eller i lek.
- **Undvikande** – Försök att undvika tankar, känslor eller samtal rörande situationen. Undvikande av aktiviteter platser eller personer som kan påminna om situationen. Minnesflykt.
- **Förändringar i tanke och sinnesstämning** ex. minnessvårigheter, självanklagelser, skam, skuld, svårigheter att känna positiva känslor
- **Förhöjd vakenhetsgrad** - Svårt somna, ständigt uppvaknande under sömnen, hyperuppmärksamhet, överreaktion på överraskande stimuli, irritabilitet, vredesutbrott, självdestruktivt beteende

Specificera med eller utan dissociativa symptom (depersonalisering, derealisation)

Barn under 6 år, notera ex. mer återupplevade i lek, begränsat intresse för lek

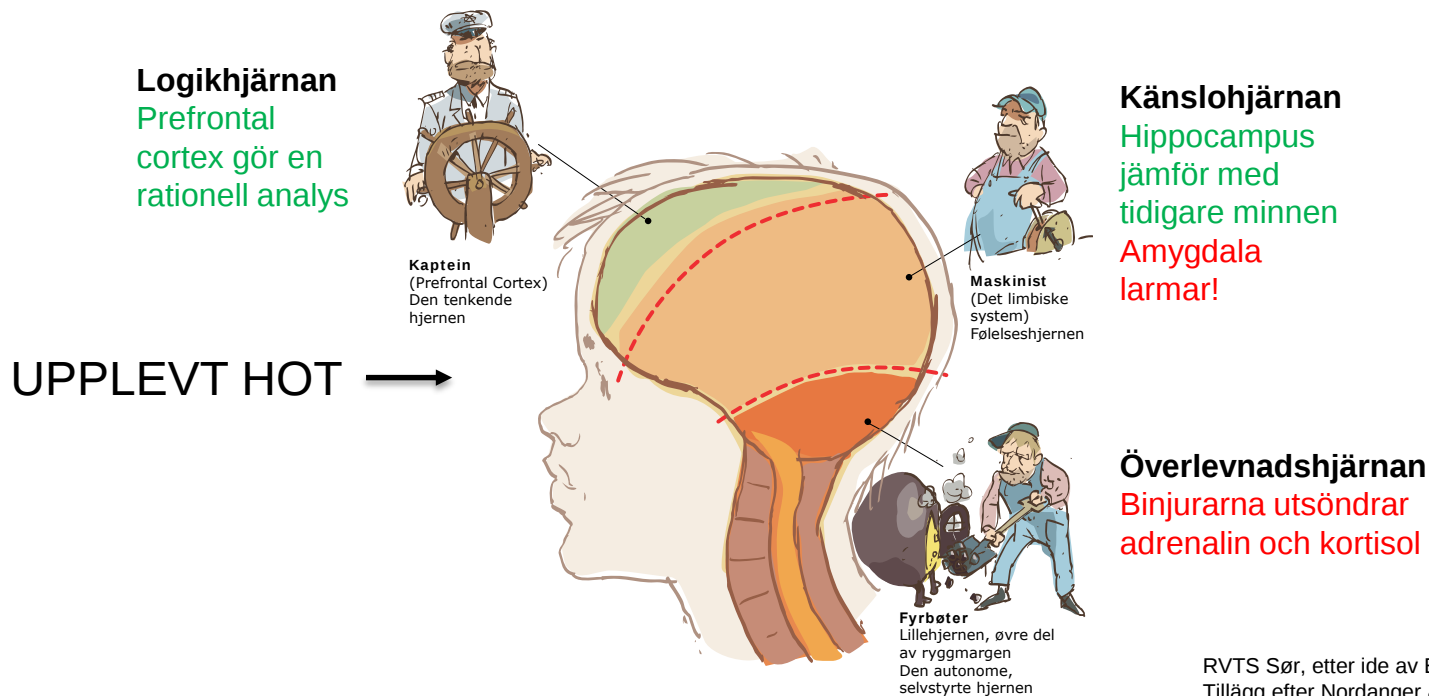
Är det PTSD?

Traumatiska efterverkningar kan upplevas som oroväckande, men de brukar klinga av efter ett par veckor. Vårt mentala system behöver tid för att bearbeta det som hänt.

PTSD-symptom är vanliga efterföljande reaktioner. Det är varaktighet, omfång och antal problem som avgör om diagnos PTSD uppfylls.

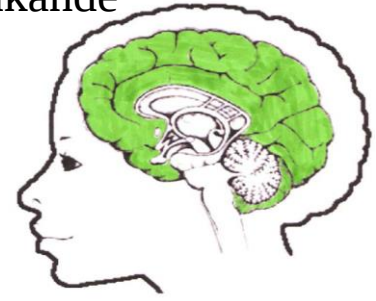
Dyregrov, 2012

Alarmsystemet och regleringssystemet



RVTS Sør, etter ide av Brown & Cahill, 2006,
Tilllegg efter Nordanger & Braarud, 2017

Logikhjärnan/tänkande
hjärnan



Känslohjärnan



Sinnesförmimmande
hjärnan/överlevnadshjärnan



Tips!

- Undvik att prata till "logikhjärnan" om kaptenen inte är på plats
- Undvik krångliga förklaringar om barnet är i affekt

Reglering top-down eller bottom-up

Kognitiva självinstruktioner:

"Det här är inte så farligt"

"Folk är inte så kritiska"

"Jag grejar det här"

"Jorden går inte under om jag misslyckas"

Somatosensorisk och social reglering:

Rutiner/rytmer

Prata med någon, söka stöd

Andas djupt

Röra sig

Fästa blicken på vänligt ansikte

Hålla någon i handen

Nordanger och Braarud, 2017

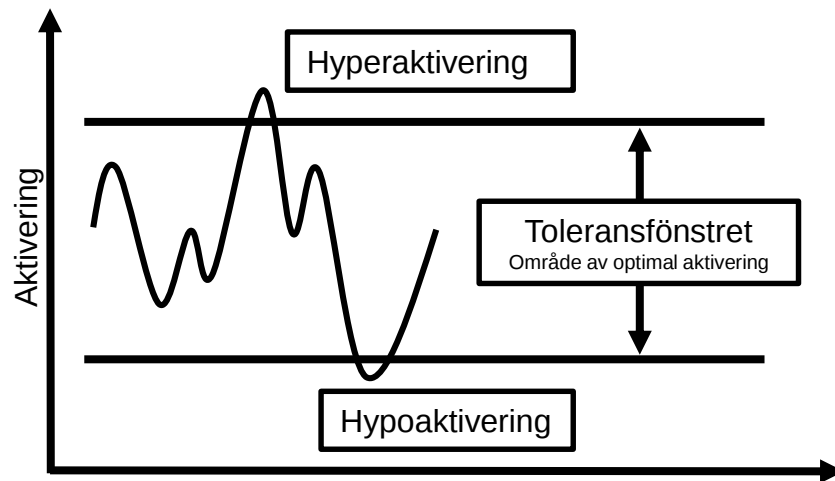
Film Den traumatiserade hjärnan

<https://vimeo.com/channels/874104>

Regleringssvårigheter efter komplex trauma

- Affekter och kroppsliga tillstånd
- Uppmärksamhet och beteende
- Socialt och emotionellt

Toleransfönstret



(Efter D. Siegel,
1999)

Film om toleransfönstret

<https://vimeo.com/channels/874104>

Olika reaktioner, olika sätt att reglera

Hyperaktivering

Lugnande strategier:

Ta en varm dusch

Dricka örtte

Klappa ett djur eller ta på ett mjukt material

Massage

Yoga

Lugnande musik

Behaglig mild doft

Hypoaktivering

Väckande stimulering:

Svalt rum

Skölja med kallt vatten i ansiktet

Hålla i eller suga på isbit

Äta glass

Rytmask musik

Rask promenad

Starka dofter, stark mat

Köra bil eller cykla på ojämnt väglag

Nordanger och Braarud, 2017

Några neurobiologiska konsekvenser av tidigt trauma

- Ökad limbisk irritabilitet (överkänslighet)
- Minskad utveckling av vänster hemisfär
- Minskad integration av höger och vänster hemisfär

Kevin Creeden, 2013-05-21

Tips!

- Vänligt ansiktsuttryck och tonfall kan göra stor skillnad
- Innehållet i det verbala budskapet kan upplevas som sekundärt

*Jag kanske inte kommer att
minnas vad du sa ...
men jag glömmmer aldrig hur du
fick mig att känna*

Maya Angelou

Traumatisk stress utvecklar alarmsystemet medan sensitiv reglering från en lyhörd anknytningsperson (sensitiv andreglering) utvecklar regleringssystemet (Nordanger & Braarud, 2017)

Bör vi då inte satsa på **samspelskvaliteter** i mötet med personer som har utsatts för långvarig stress?



*”Jag vill lägga till en
diagnos...brist på
ömhet!”*

Utvecklingsfrämjande förhållningssätt

*”God medveten omsorg är den
bästa terapin som finns!”*

(Mogens Albaek RVTS, Norge)

Ablon og Perry til hjelperne: – Du er viktigere enn du selv tror

Hva er deres viktigste budskap til de som jobber med barn som har det vanskelig?

Dr. Perry begynner:

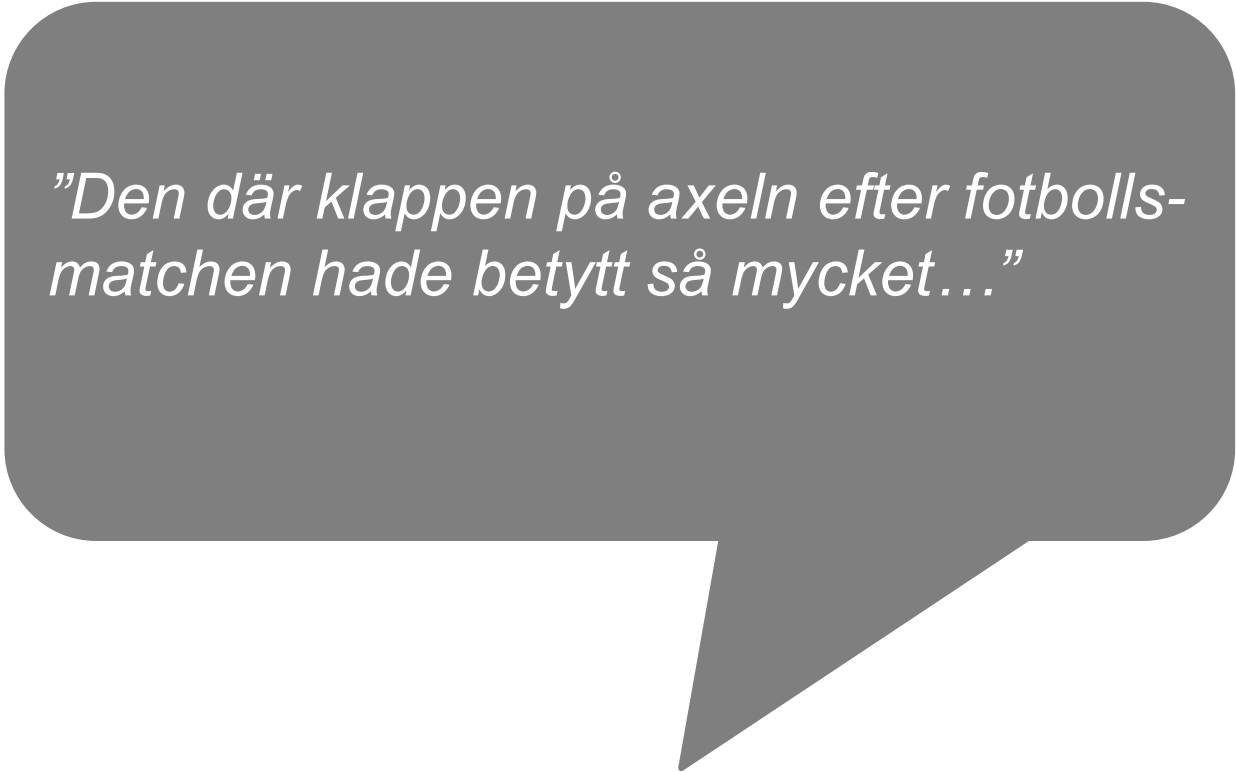
– Mitt viktigste budskap er at du gjør en stor forskjell. Du spiller en stor rolle, og det er så utrolig viktig at du er *sammen* med disse barna. Det viktigste du må huske er at selv om det er vanskelig, så vil disse møtene ha en betydning, og dette vil gjøre en forskjell for disse barna. Disse møtene gir muligheter for hjernebaner til å bli reparert, og nye baner kan skapes.

Dr. Perry, du har sagt at kjærlighet er den viktigste og sterkeste forandringsagenten. Hva er betydningen av dette når man jobber med barn som har det vanskelig?

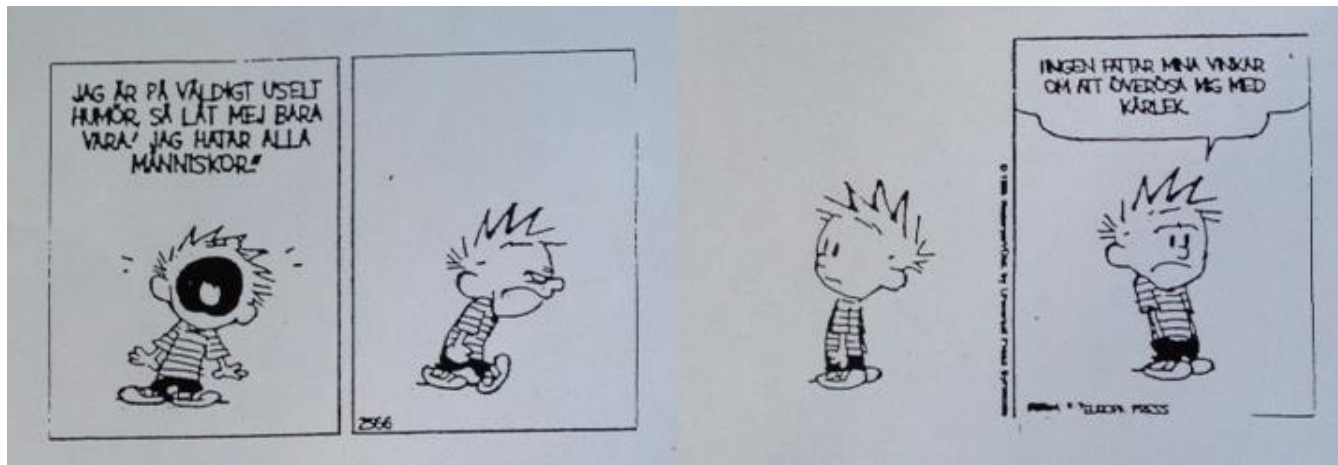
– Når jeg snakker om «kjærlighet», så er det fordi jeg ønsker å anerkjenne det følelsesdrevne elementet som går på det å kunne stå i det når det koker som verst. Der du klarer å anerkjenne barnet for den han er, selv om han kanskje er veldig utfordrende.

<https://rvtssor.no/aktuelt/230/ablon-og-perry-til-hjelperne-ndash-du-er-viktigere-enn-du-selv-tror/>

Intervju av RVT Sör med Bruce Perry och Stuart Albon, 26/10-18



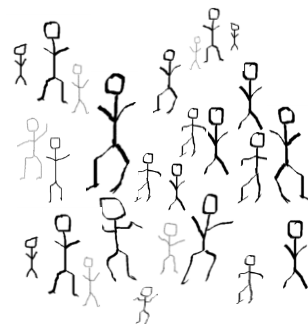
*"Den där klappen på axeln efter fotbolls-
matchen hade betytt så mycket..."*



Vilka insatser behövs?



Stödjande vardagsmiljöer



Bas resurser



Specialist resurser

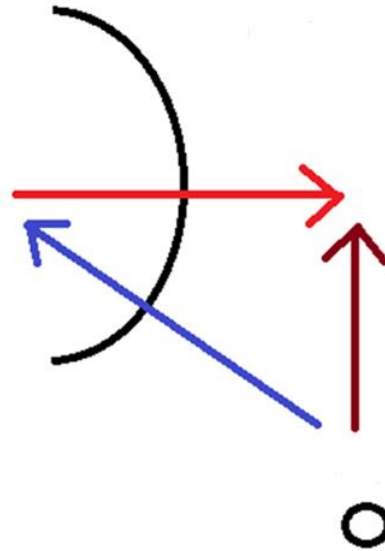
Smärtuttrycket – att se bakom beteendet...

Barnets inre värld

Barnets yttre värld

Osynliga tankar och
känslor

Det synliga
beteendet



Smärtuttryck

<https://www.youtube.com/watch?v=Vcg2qkNFS8k>

Att förstå smärtuttryck

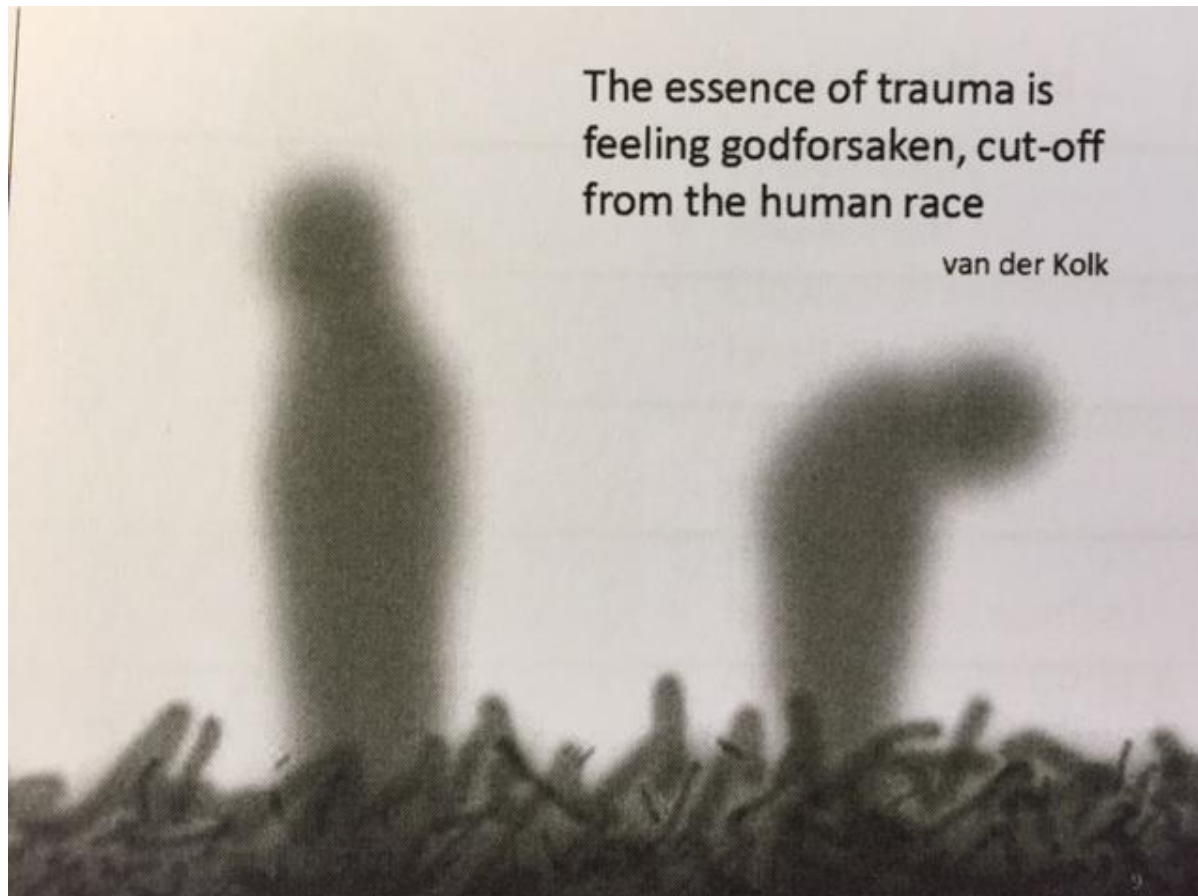
Genom begreppet smärtuttryck vill vi skapa förståelse för vilka känslomässiga reaktioner som ligger bakom ett beteende.



Träna på att se samband mellan trauma, trigger och reaktion



Trygghet



H Bath

Skapa trygghet:

Var:

Större, starkare, klokare och snäll

Cooper, Hoffman och Powell 2009

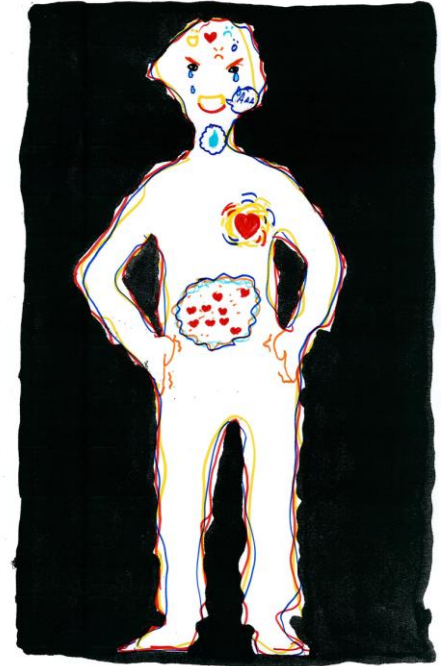
Spelar jag roll?

Jag träffar bara Hassan var tredje fredagseftermiddag...

<https://www.youtube.com/watch?v=-Jp4FFVfXo0>

Affektreglering

..... att kunna ta
hand om sina
känslor, sitt
beteende och sina
impulser.



Samreglering- ett viktigt verktyg

- Medvetenhet om sina egna känslor
- Fokus på barnets känslor och uttryck
- Lugnande, stadig ton
- Möta barnets behov
- Ej agera på barnets verbala kränkningar
- Time in
- Sätta ord på känslor
- Aktivt lyssnande

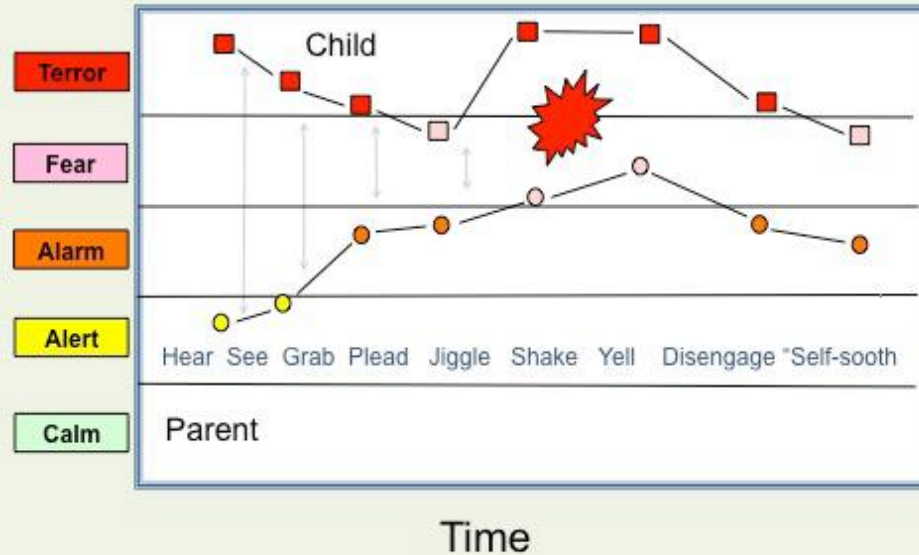
Time in istället för time out!

Innebär att omsorgspersonen tar paus
tillsammans med barnet/ungdomen

Bygger på kunskapen om att barn som varit
med om svåra påfrestningar ofta har svårt
att lugna sig själva (regleringssvårigheter).

Brist på samreglering

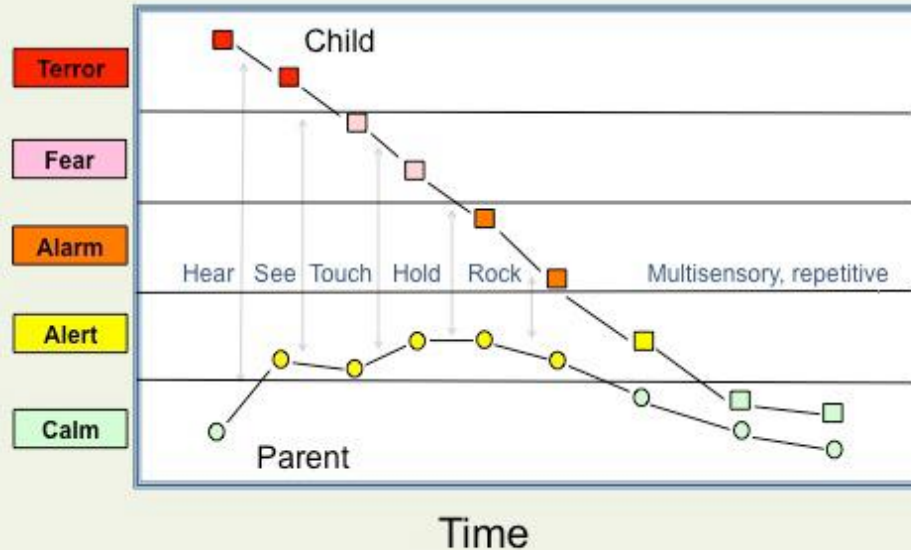
Co-dysregulation: Distressed child and anxious, reactive parent



All rights reserved © 2010 Bruce D. Perry

Samreglering

Co-regulation: Distressed child and well-regulated parent



All rights reserved © 2010 Bruce D. Perry

Empati



- Vår förmåga till inlevelse i en annan persons tankemässiga eller känslomässiga situation
- Vårt viktigaste verktyg för att hjälpa andra
- Tveäggat svärd– känslor smittar

Empati och spegelneuron

- ”Monkey see, monkey do” (Rizzolatti & Vittorio, -96).
- Spegelneuroner aktiviserar motsvarande kroppslig och emotionell respons - vi är biologisk utrustade för att kunna förstå och känna andras lycka, smärta osv.
- Empati – inte bara inlevelse i en annan persons tankar och känslor, utan empati är också ett kroppsligt tillstånd.

(B Rothschild, 2006)

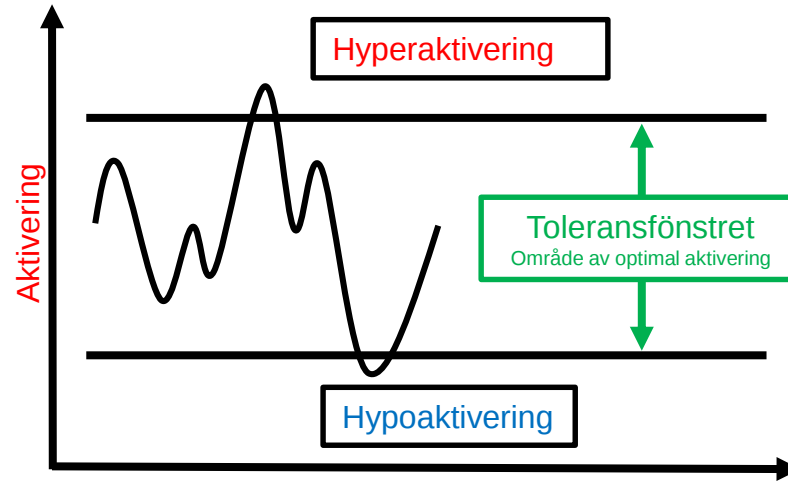
Den *viktigaste utmaningen*
för alla
som samspelar med
traumatiserade barn:
Att hantera **primär smärta**
utan att i onödan orsaka **sekundär**
smärta genom bestraffande eller
kontrollerande reaktioner

James Anglin

Tips!

- Den som är där i vardagen när barnet eller den unge blir dysreglerad, den kan hjälpa barnet reglera sina starka känslor genom att låna ut sitt lugn.

Toleransfönstret



RVTS Sør, Nordanger, Siegel

Omsorgspersonen:

- Sömnproblem
- Oro
- irratabilitet
- går i clinch
- sätter tydliga gränser/konsekvenser
- tendens till att snabbt döma

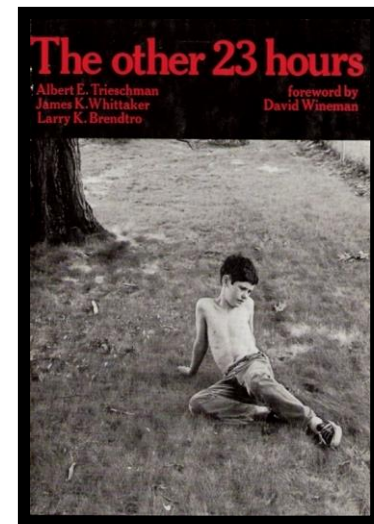
Omsorgspersonen;

- Mister intresset
- drar sig tillbaka
- Gör "bara det man måste"
- låg energi
- mister lekfullheten
- brister i kontakten

Traumamedveten omsorg (TMO)

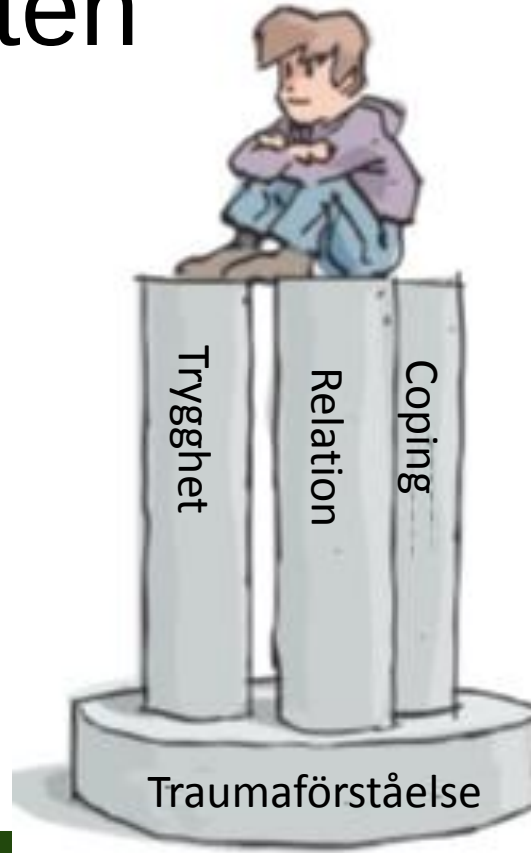
- Ett förhållningssätt och ramverk

Kunskap och färdigheter för vuxna som arbetar direkt med barn och ungdomar som varit med om svåra påfrestningar och trauma.

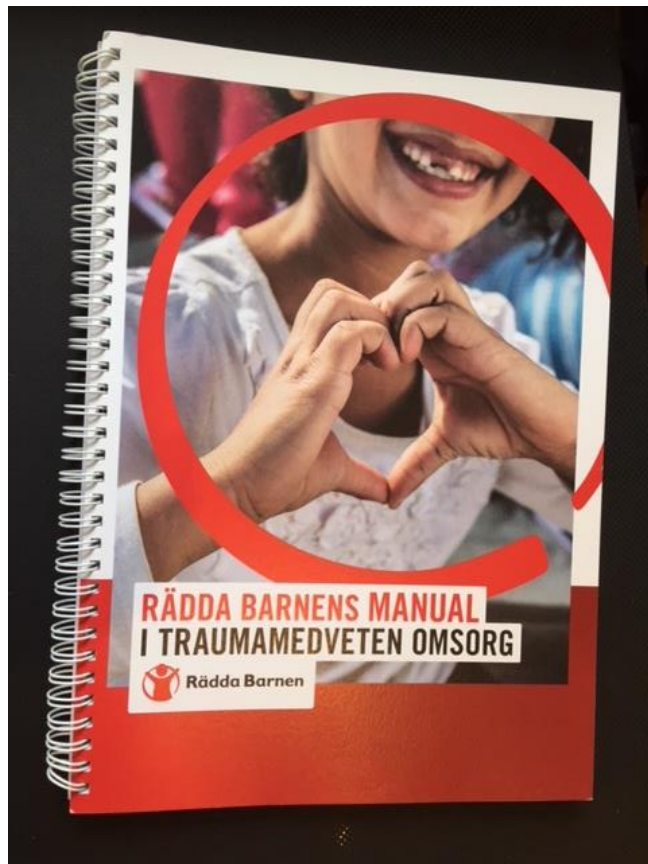


Traumamedveten omsorg

<https://www.youtube.com/watch?v=ehPgZrzB8ZU>



(Howard Bath)



Förhållningssätt, sammanfattande tips

- Var större, starkare, klokare och snäll
- Möt smärtuttrycket bakom det yttre beteendet
- Uppmärksamma koppling mellan trauma, trigger och reaktion
- Ingen idé att "tala till rätta" om kaptenen (logikhjärnan) är satt ur spel (och barnet är ur toleransfönstret)
- Prioritera att skapa trygghet
- Samreglera; ta en paus tillsammans, låna ut ditt lugn
- Skapa konsekvenser utan bestraffningslogik
- Se till att själv vara inom toleransfönstret innan du agerar för att hjälpa barnet
- Var uppmärksam på när den unge bjuder in till relation
- Bjud själv in till relationsbyggande aktiviteter

Det finns inga besvärliga barn. Bara barn som har det besvärligt. Varma vuxna gör skillnad.

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=Jfq6-nS65RY

[http://www.tidskriftenpsykoterapi.se/artiklar/
integrativtraumafokuserad.htm](http://www.tidskriftenpsykoterapi.se/artiklar/integrativtraumafokuserad.htm)

Tack för mig!

Anna Thom Olin
Leg. Psykolog
info@annathomolin.se
annathomolin.se