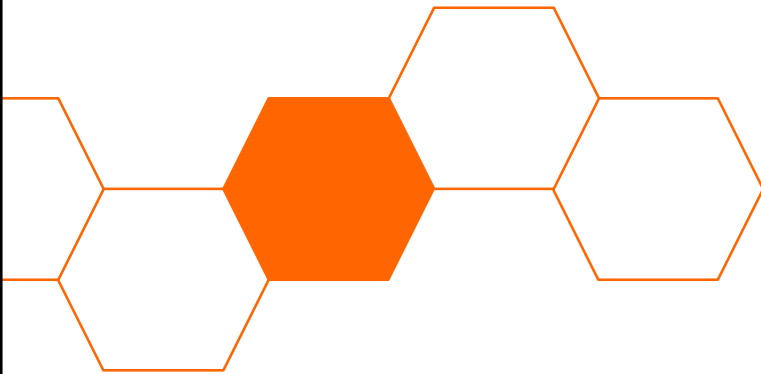
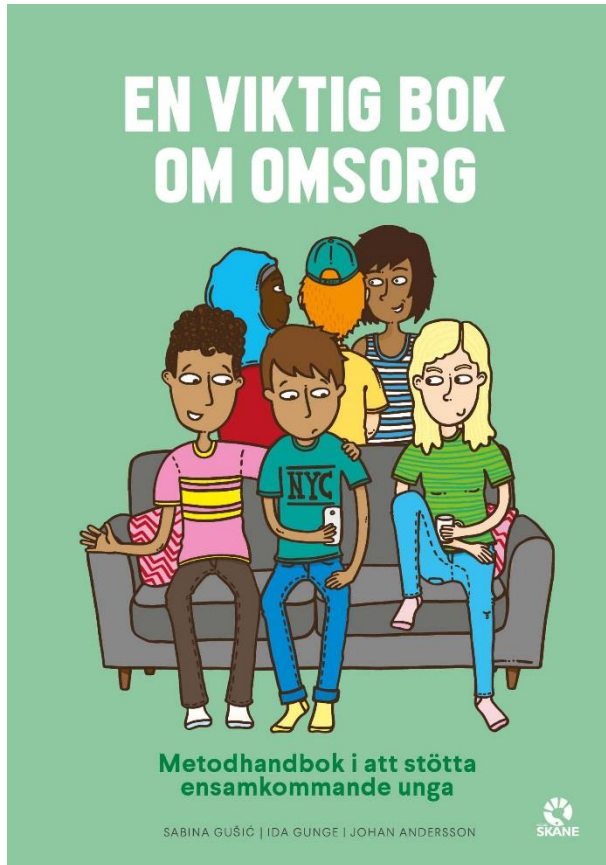


Vikten av omsorg i mötet med ensamkommande unga med psykisk ohälsa

Sabina Gušić
fil.dr psykologi, leg. psykolog



EN VIKTIG BOK OM OMSORG



- Riktat sig till personal som arbetar med ensamkommande barn och unga – inom hälso- och sjukvård, i kommuner och i frivilligorganisationer.
- Utgår ifrån ensamkommande barn och ungas specifika livssituation.
- Bygger på aktuell forskning och intervjuer, fokusgrupper och workshops med ensamkommande unga och personal som arbetar med ensamkommande unga.

skane.se/ensamkommande



OMSORG



”De ska kunna hjälpa en
där man är.”

”Det kändes som att hon lyssnade på mig, att hon visste hur det skulle kunna bli bättre. De andra bara stod framför tavlan och ritade. De beskrev ’gör så och så’ men de lyssnade inte på mig. Kvinnan lyssnade”

**Att varken generalisera individer
eller individualisera lidande.**

Mötet med utsatta unga som saknar omsorgsgivare väcker många olika känslor i oss, som vi på ett medvetet eller omedvetet sätt önskar kontrollera och skydda oss från.

- ✿ **Starka känslor av omsorg för den unga personen**
- ✿ **Vilja att skydda den unga personen**
- ✿ **Maktlöshet**
- ✿ **Hopplöshet**
- ✿ **Rädsla att inte kunna göra sitt jobb**
- ✿ **Ilka över den svåra situationen**
- ✿ **Trötthet och orkeslöshet**
- ✿ **Misstro mot andra organisationer**
- ✿ **Överväldigande behov av närhet från den unga personen**
- ✿ **Misstänksamhet och misstro**
- ✿ **Bitterhet på grund av förväntan på tacksamhet**
- ✿ **Tystnad och undvikande av svåra teman**

Empati

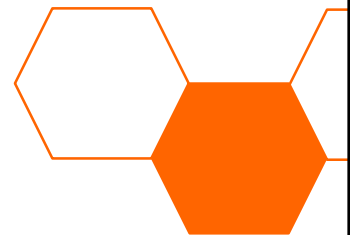
”Det är viktigt att det är någon som man kan lita på. Som lyssnar och förstår och kan skapa tillit. En snäll och god människa.”

Men du... du
kan ju i alla
fall överklaga



Empati

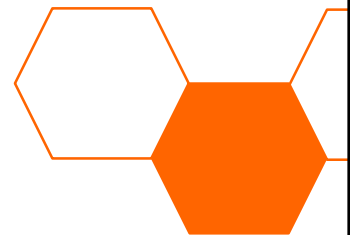
- Kontakt med egna känslor – utan att ta över
- Validering
 - lyssna
 - bekräfta
 - förstå



Omsorg genom språk

Att fråga om svåra saker

- **Psykoedukation/Kunskap om trauma**
- **Normalisering/bekräftelse**
- **Känsla av kontroll**
- **Besvär/Upplevelse**



Psykoedukation/kunskap
Normalisering/Bekräftelse

Känsla av kontroll
Besvär/Upplevelse

Att vara ensam i Sverige när ens familj är kvar på en farlig plats kan göra att skuldkänslor för att ha det bra medan de har det svårt växer sig starka.

Fastän det inte är så kan många känna sig skyldiga ändå.

Du behöver inte berätta för mig om du inte vill,

men jag undrar om du känner så ibland och mår dåligt över det?

Ungdomar som mår dåligt kan ibland röka hasch för att det känns som att det hjälper dem att må bättre.

Det är egentligen inte konstigt att vilja må bättre även om droger skapar andra stora problem i längden.

Du kanske inte vill prata om det nu,
men jag undrar om du någon gång rökt hasch för att må bättre?

När vi är med om svåra händelser så kan det hända att vi minns det på ett sätt som känns som att det är verklighet just nu, fastän det inte är så.

Det kan vara en vanlig reaktion för någon som varit med om mycket svåra upplevelser och det är helt normalt.

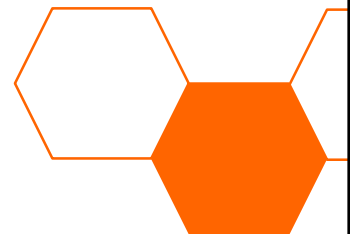
Om du vill berätta,

så undrar jag om du har några sådana minnen?

Stöd vid kriser

Stöd vid kriser

- Värna om ungdomens känsla av värdighet
- Skyddsfaktorn är det sociala nätverket
- Gör er extra tillgängliga
- Våga känn med den unges känslor
- Känslomässig tillgänglighet och delande
- "Terapeutiskt" görande: ringa, skriva intyg, bre en macka eller bjud på te.



Klumpen-i-magen-frågan: *Hur ska det bli nu?*

- *Just nu vet jag inte hur det ska bli och det är jättejobbigt. Men jag finns här vid din sida för du är viktig för mig. Vi tar en dag i taget och jag ska stötta dig på alla de sätt jag kommer på och kan.*
- *Du är viktig som människa och du har gjort så gott du kunnat.*

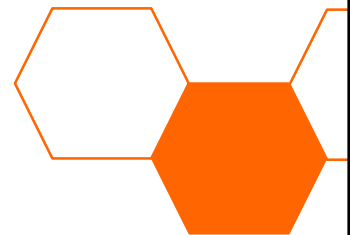
Göra det lilla extra

**”Ingen hjälper. De säger: Hej och hur mår du?
Efter hur mår du stänger de sin mun. De frågar
inte: Vad har du gjort idag? Varför är du ledsen?
De frågar inte: Varför var du inte i matsalen
idag? Vad händer med dig? Man kan inte
komma till annan person när man är arg eller
ledsen, de andre personen måste komma till
dig.”**



Göra det lilla extra

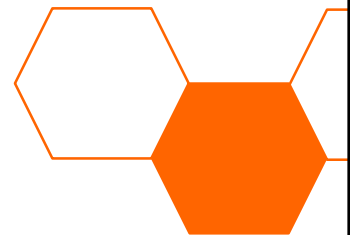
- För att bygga tillit
- Att skicka sms
- Komma ihåg födelsedagen
- Fråga om man kan få skjutsa hen för att hen ser trött ut
- Bjuda på kvällsfika
- Det icke förväntade



Att hantera osäkerhet

Att hantera osäkerhet

- Vi har varierande förmåga att hantera osäkerhet
- Hur ska jag stå ut med att inte veta vad som kommer hända de ungdomar jag arbetar med?



Titta på denna linje och fundera: Var passar du in?



Osäkerhet är en naturlig del av livet och arbetet, det stör mig inte alls, det är ju bara så, det som händer det händer.



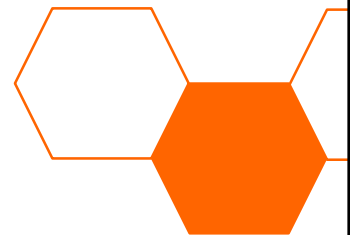
Osäkerhet är en del av livet och arbetet, jag gillar det inte men jag står ut och försöker hitta sätt att handskas med det som går och acceptera det som inte går.



Osäkerhet och att inte veta vad som kommer att hända är plågsamt och gör det omöjligt för mig att fungera på ett bra sätt.

Mentala verktyg för att hantera osäkerhet

- Omformulera: *"Jag tycker verkligen inte om denna känsla av hopplöshet och maktlöshet, men jag kan stå ut med det eftersom det är det är just nu."*
- Att vara där för någon är inte samma sak som att göra något.
- Det finns inget falskt hopp.



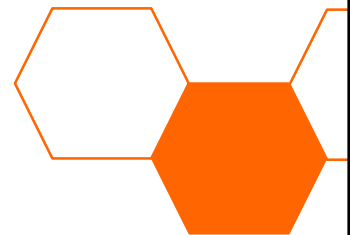
Sömnhygien vid traumatisering

”Jag drömmer på natten och blir sömnig på dagen, det var svårt ett år och sen fick jag kontakt med psykolog. Jag sover fortfarande inte bra.”



Sömnhygien vid traumatisering

- Avslappning
- Nattlampa
- Dörren på glänt
- Låga ljud
- Sova på soffan

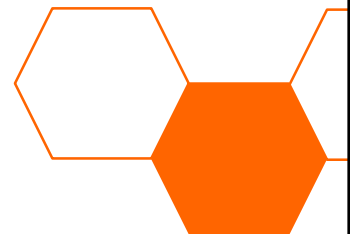


**Att arbeta
tillsammans med tolk**

**”Det beror på vad man ska säga.
Psykologen måste fråga. En gång kanske
jag vill ha tolk för något jag ska berätta och
nästa gång är det något annat som jag inte
vill ha tolk till. Psykologen kan fråga varje
gång.”**

Tips! Tolkade samtal:

- Ta upp särskilt viktiga ord som tolken kan behöva förbereda före samtalet.
- Fråga ungdomen efter samtalet, utan närvaro av tolk, om det kändes bra.
- Förenkla ditt språk, men fördumma inte
 - "Man ska undvika att dricka kaffe innan man ska sova."
 - "Drick inte kaffe före du ska sova. (*paus*) Kaffe gör det svårt att somna."



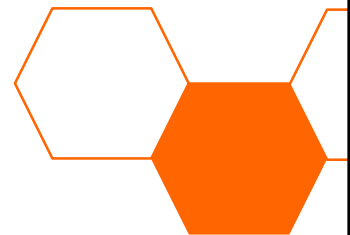
Samverkan



”De ska kunna hjälpa en där man är. Om jag till exempel behöver träffa familjen och få ett pass, då hjälper inte övningar. Men ibland om man har mycket tankar eller mardrömmar, och om man då gör övningar, då kan de hjälpa. ”

Samverkan

- Vuxna i den ungas närhet behöver förstå att de är viktiga i ungdomens liv.
- Ungdomen ska inte vara "spindeln i nätet"
- Istället: "Jag kommer ringa din handläggare och lösa detta med honom så du inte behöver oroa dig"
- Frekventa möten med alla viktiga vuxna.



Traumamedveten arbetsplats

”Intensiva möten, det blir starkt men också tufft med alla motgångar som myndighetssverige försätter ungdomarna i. Svårt att förhålla sig till utan att känna hopplöshet och maktlöshet. Teamet blir väldigt viktigt då, att orka vara ställföreträdande hopp.”

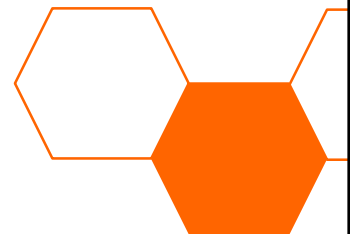
Det var ett
jobbigt möte
jag kände mig
otillräcklig...

Du, hela den här situationen
är väldigt svår. Kom så tar vi
en kaffe och pratar lite.



Traumamedveten arbetsplats

- Säkerhet
- Tillit och transparens
- Kollegialt stöd
- Samarbete och ömsesidighet
- Valmöjligheter
- Medvetenhet om normer, värderingar, kontext, kön och historia

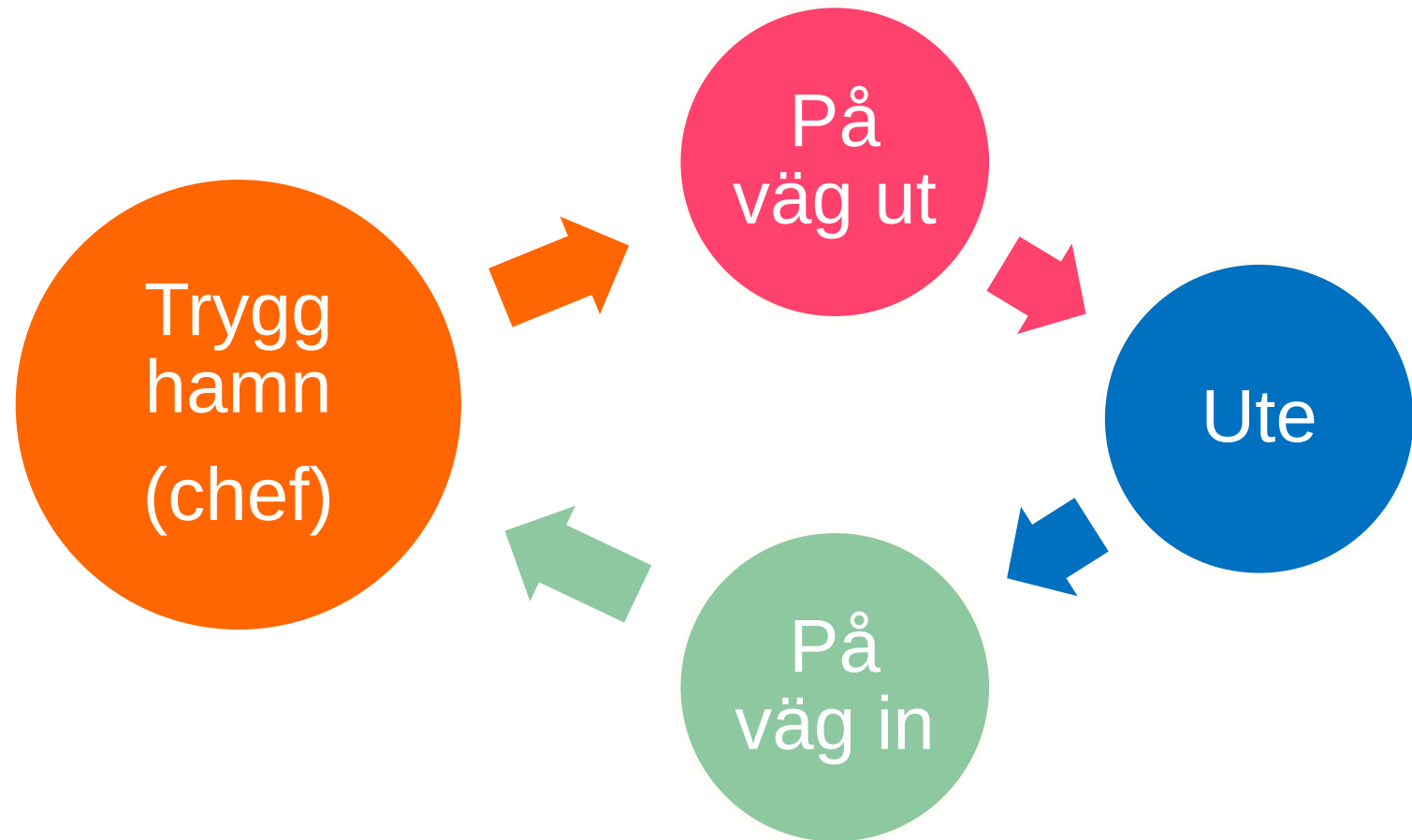


Omsorgsledning

”Rådet är ofta att ’stäng av datorn och gå hem’. Känsломässigt stöd hade behövts istället.”



Omsorgsledning



TACK!

 sabina.gusic@skane.se

skane.se/ensamkommande

