

TRAUMA



TRAUMA

Vägledning

Temat trauma är viktigt, speciellt för de familjer som kommer till Åland som flyktingar eller asylsökande och har varit med om traumatiska händelser.

Det rekommenderas att den som delger den här informationen till föräldrarna, är en sakkunnig inom området trauma. Man bör också ha aktuella uppgifter till hands, om vart man kan vända sig som förälder om man känner att man behöver vidare hjälp för sina barns eller sin egen del (till exempel en på förhand utsedd kontaktperson, sjukvården eller kommunens socialkansli).

Om man håller ett informationstillfälle för en grupp föräldrar, till exempel i samband med ett flyktingmottagande, kan det också vara bra att det finns ett färdigt inplanerat tillfälle lite längre fram, för att träffas och samtala vidare.

Det är under det här avsnittet viktigt att du som informerar föräldrarna inger hopp. Det vill säga, förmedlar att det kan bli bra.

Även om Du inte tänkt föra vidare informationen till personer som upplevt trauma, kan det vara värdefullt att bekanta sig med materialet. Det är en bra grundkunskap att ha, om man i sitt arbete kan komma i kontakt med traumatiserade personer.

Att prata om det hemska

Barn kan liksom vuxna få traumatiska reaktioner, som kan leda till mental ohälsa. Det påverkar skolgången.

Under traumaavsnittet argumenterar vi hela tiden för öppenhet samt betonar betydelsen av att barnen får sätta ord på sina svåra upplevelser och tankar. Man bör dock inte prata allt för ofta. Barnen behöver andrum och lagom balans.

Föräldrarna har en viktig roll. Det är viktigt att de får veta, att tiggande om hemska upplevelser inte leder till att de glöms bort. Barn kan inte glömma traumatiska händelser, men de kan lära sig bättre sätt att hantera dem. Annars är risken att alla krafter används till att hålla minnena borta från medvetandet.

Föräldrarna hjälper barnen och också sig själva, om de kan prata om de traumatiska upplevelsorna tillsammans med barnen.

Om föräldrarna känner till vikten av att prata, kan de också lära sig att höra och hantera barnens berättelser, samt stå ut med egna traumatiska minnen.

Barnens öppenhet kan riva upp föräldrarnas egna obearbetade minnen. Föräldrarna får en extra börda. De föräldrar, som inte klarar av att höra barnen berätta, måste respekteras. De måste få veta, att det är just därför man anlitar hjälp utifrån.

Förändringar i samtalskulturen med barn sker inte över en natt, bara för att vi har rekommenderat det. I det här sammanhanget är det viktigt, att föräldrarna inte känner att vi kräver för mycket av dem, att de är tvungna att prata med barnen.

Föräldrarna skall inte heller tvinga barnen att prata. De barn, som inte vill prata, måste inte.

Ta hjälp av professionella

Om barnet har få symptom på trauma och klarar sig bra, är det ett gott tecken. Föräldrarna skall dock vara lyhörda och uppmärksamma.

Om barnen mår dåligt och inte börjar må bättre trots samtal med föräldrarna, bör man ta hjälp av professionella. Om barnet får stora problem med mardrömmar och svårt att koncentrera sig i skolan, skall föräldrarna uppmanas att kontakta en psykolog eller läkare.

Även om föräldrarna överhuvudtaget inte kan klandra sig själva för krig och trauma i hemlandet, kan de ändå bära en form av kollektiv, nationell skuld känsla. "De borde ha skyddat barnen bättre" eller "de skulle ha kommit från ett bättre land". De flesta har därför ett starkt behov av att få positiv feedback på, att de gjorde det rätta för barnen, då de flydde. Det betyder samtidigt att de kan vara sårbara för signaler, som antyder att de inte är välkomna här.

Föräldrarna bör också informeras om, att det här även gäller andra åländska barn, som har varit med om något traumatiskt. Det här är något alla föräldrar borde känna till.

Avsnittet består av manus och PowerPoints.

För den som informerar föräldrarna, finns vägledning som är skriven med kursiv stil.

Det finns även frågor för diskussion.

INLEDNING

Trauma kan uppstå efter en chockartad eller smärtsam upplevelse. Vi börjar med ett exempel från en mottagningscentral för flyktingar i Norge.

» Exempel - Pratmedicin

Läkare och psykologer träffade många barn på asylmottagningar, som upplevt att deras liv varit i fara till exempel på grund av krig eller vistelse i flyktingläger.

Barnen var ängsliga och plågades av otäcka minnen, speciellt nattetid.

Föräldrarna ville att barnen skulle få någon medicin för det.

Psykologerna förklarade att de i första hand inte rekommenderar läkemedel, utan att de istället samtalar med barnen om deras minnen och upplevelser. Onda minnen bör bearbetas för att bli mindre plågsamma och inte okontrollerat dyka upp. Minnen bearbetas genom att man pratar om dem.

Man kan kalla det för "pratmedicin".

En del barn vill hellre skriva eller rita, då kan man kalla det "skrivmedicin" eller "ritmedicin".

Beskedet upplevdes jobbigt för många föräldrar, eftersom de ville skona barnen från att bli påmind om det hemska som skett. De ville bara få barnen att glömma.

Det visade sig dock att, de flesta barn som fick prata, blev hjälpta.

Det är endast små barn (under 5 år) som, i vissa fall, kan glömma traumatiska händelser.

Vissa barn vill inte prata och ingen kan eller ska försöka tvinga dem till det.

När de känner sig tillräckligt trygga börjar de oftast prata.

Vi återkommer till "pratmedicinen" senare, nu skall vi först gå igenom vad ett trauma egentligen är.

VAD ÄR TRAUMA?

Vad är trauma?



Begreppet trauma används för att beskriva psykiska skador som personer får, då de blir utsatta för våldsamma påfrestningar och hemska upplevelser. Man kan säga att ett trauma är en skada på hjärnan.



7:2

I vår moderna tid är det olyckor, våld och krig som skapar de flesta trauman.

För att förstå trauma, behöver man känna till lite om hjärnans uppbyggnad.

Hjärnan är mycket komplicerad.

Förenklat sett kan man dock säga att den består av tre delar.

Hjärnans uppbyggnad

- "Språkhjärnan" möjliggör förståelsen av bl.a. ord, begrepp, sammanhang, tonläge och ansiktsuttryck.
- "Känslohjärnan" styr många av våra känslor, till exempel ilska och rädsla.
- Det tredje området i hjärnan styr sömn, vakenhet och de kroppsliga funktionerna så som kroppstemperatur och blodtryck. Det är de icke viljestyrda funktionerna.

Det finns kopplingar mellan "språkhjärnan" och "känslohjärnan", som byggts upp genom de erfarenheter individen fått under livet.

7:3

Vägledning

Tilläggsinformation, vid eventuella frågor från föräldrarna:

"Språkhjärnan" heter storhjärnan, och består av de två hjärnhalvorna. Den kallas "språkhjärnan" eftersom det är där språkcentrum finns. Den delas in i fyra lober: pannlob, tinningslob, hjässlob och nacklob. Pannloben styr bland annat rörligheten i kroppen. I tinningsloben registreras många sinnesintryck för hörsel och lukt. Hjässloben tar emot signaler från kroppens känselceller. I nackloben finns syncentrum. I storhjärnan finns bland annat intellektet, det abstrakta tänkandet, språk och konstnärlighet.

"Känslohjärnan" heter lillhjärnan och är den del som koordinerar rörelser och upprätthåller balansen. Den kallas "känslohjärnan" för att våra känsloupplevelser hör till denna del.

Den tredje delen är Hjärnstammen, som styr de ickeviljestyrda funktionerna, så som till exempel andning, blodtryck och hjärtrytm.

VAD BEROR TRAUMA PÅ?

Vissa saker kommer hjärnan ihåg och vissa förtränger den. Händelser som förknippas med starka känslor kommer den speciellt bra ihåg. Det gäller både positiva och negativa känslor, allt från att bli förälskad, till att sitta i en bil som kör av vägen.

När det handlar om starka känslor förknippade med livsfara, kan minnesluckor dock uppstå.

När en person utsätts för en livshotande situation, fokuserar hjärnan endast på en sak; att överleva. Då är det känslohjärnan som tagit kontrollen och språkhjärnan är "bortkopplad". Det kan handla om krig, en naturkatastrof eller en livshotande olycka.

I efterhand fungerar då inte signalerna i hjärnan som de skall. Det mesta, som påminner om det hemska som skedde (till exempel ett ljud eller en lukt), utlöser varningssignaler i hjärnan. Personen upplever då rädsla, som kan övergå i panik, även om det just då är en helt trygg och ofarlig situation.

Vad beror trauma på?

Det sker ett brott i förbindelsen mellan känslohjärnan och språkhjärnan.



7:4

» Exempel – Pojken med pennan

Ett exempel är en pojke som hade upplevt krig, men som nu bodde på en trygg plats och gick i skola. Varje gång hans lärare knackade i bordet med pennan, för att påkalla elevernas uppmärksamhet, påmindes pojken dock om ljudet av gevär som avfyrades.

Känslorna han hade känt under kriget kom då tillbaka till honom med samma kraft som då han upplevt livsfara. Det trots att han satt i det trygga klassrummet långt bort från kriget. Det tog honom en lång stund, upp till 40 minuter, att åter kunna fokusera på det som pågick i klassrummet. Det här hände flera gånger om dagen. Man kan föreställa sig hur mycket det påverkade pojken skolgång.

Att man upplever rädsla, fastän man är trygg, tror forskare beror på att tankarna inte var helt med, när det förfärliga inträffade. Rädslan har helt enkelt blivit lagrad, utan ord, i minnet.

Det är därför det är så viktigt att prata om det hemska som hänt. Man kan då sätta ord på sin rädsla och lära sig att hantera de hemska minnena. Den brutna förbindelsen mellan känslohjärnan och språkhjärnan kan på så vis "repareras".

AV VAD KAN MAN FÅ TRAUMA?

Av vad kan man få trauma?



- En upplevelse av livsfara
- En oväntad plötlig händelse
- Att se något hemskt
- Krig och flykt
- Separation
- Kränkning
- Våld i hemmet



7:5

Vägledning

Nedan följer mer ingående förklaringar till punkterna på PowerPointen:

- **En upplevelse av livsfara**

Det är inte händelsen i sig som är traumatisk, utan upplevelsen av den. Det betyder att man kan få ett trauma även om det som hände inte egentligen var livsfarligt. Det räcker med att man *trodde* att det var det.

- » **Exempel – Låtsaspistol**

En dam, som upplevde ett beväpnat rån på ett postkontor fick ett trauma kopplat till synen av en hand med en darrande pistol riktad mot ansiktet. Hennes trauma försvann inte fast hon dagen efter läste i tidningen, att då polisen grep gärningsmannen visade det sig att det var en leksakspistol.

Det som fastnat i hennes minne var ögonblicket, då hon var säker på han skulle skjuta henne. Det var det minnet hon måste få hjälp med.

- **En oväntad plötslig händelse**

Det är speciellt de plötsliga och allvarliga händelserna, som fastnar som psykiska trauman. Därför är till exempel bilolyckor, skottlossning och bombanfall traumaskapande. Traumat blir något lindrigare, om man varnas eller är lite förberedd.

- **Att se något hemskt**

Man kan även få trauma av att se något förfärligt.

- » **Exempel – Trafikolycka**

Tre barn stod vid en vägkorsning, höll sina mammor i handen och väntade på grönt ljus. En ungdom kom cyklande mot rött ljus, blev träffad av en bil och näst intill krossades framför ögonen på barnen. Alla barn visade allvarliga traumatiska symptom i veckor efteråt och

måste få behandling för det. Oro, rädsla och sömnlöshet dominerade deras vardag både i skolan och hemma.

Barnen hade inte upplevt fara för sina egna liv, med hade ändå upplevt något så skrämmande, att det blev ett brott i förbindelsen mellan känslöhjärnan och språkhjärnan.

- **Krig och flykt**

Barn och unga, som flytt med sina föräldrar på grund av terror, våld och krig visar ofta tecken på traumatiska reaktioner och är i behov av hjälp. Om de inte får denna hjälp kan de ha problem i många år framöver.

- **Separation**

Trauma kan orsakas av separation från människor som är viktiga för en.

- **Kränkning**

En upplevelse av kränkning, kan leda till trauma.

- **Våld i hemmet**

Barn kan få trauman av att se våld mellan sina föräldrar, eller av att själva bli utsatta. De flesta barn får trauman när våldet är så allvarligt att de till exempel tror, att pappa kommer att ta livet av mamma. Många barn plågas också av att de endast har hört det otäcka från sitt rum, eftersom de inte har vågat gå ut. Det som plågar dem är till exempel minnena av höga argsinta röster, panikskrik och gråt.

TECKEN PÅ TRAUMA

Tecken på trauma



De vanligaste tecknen på trauma är:

- Otäcka minnen återkommer ständigt
- Ångest utan orsak
- Störd nattsömn
- Barnet är lättskrämt och på sin vakt
- Försämrad koncentrationsförmåga

Om era barn uppvisar symptom som dessa, råder vi er att kontakta sjukvården.



7:6

Vägledning

Nedan följer mer ingående förklaringar till punkterna på PowerPoint.

- **Otäckta minnen återkommer ständigt**
Många barn berättar att minnena från det hemska som hände är ganska dimmiga och diffusa. Mycket av det som hände kommer de inte helt och hållet ihåg. Samtidigt kommer vissa minnen från händelsen fram, som är mycket tydliga och väldigt skrämmande. Det kan vara minnet av ljudet från en gevärseld, från granatsmällor eller människoskrik. Det kan också vara en speciell lukt man minns. Barnet kan ha visuella minnesbilder, av blod och döda kroppar.
- **Ångest utan orsak**
Barn har berättat att de blir rädda och får hjärtklappning, när de tänker på eller pratar om det som hänt, även om de vet att de är helt trygga i sin nuvarande situation. Att barnen blir väldigt rädda, när minnena kommer, är en signal om att de behöver hjälp för att bearbeta dessa minnen.
- **Störd nattsömn**
Många barn, som drabbats av trauma, har problem med att somna. De kan inte somna, eftersom de hemska minnena ofta återkommer när allt blir tyst och ljuset har släckts. De kan också ha fruktansvärda mardrömmar, i vilka de återupplever de skrämmande situationerna, som de varit med om. Då kan det ta lång tid, innan de somnar igen, eftersom mardrömmen skapat så mycket oro i kroppen.
- **Barnet är lättskrämt och på sin vakt**
Barnet hoppar till av minsta lilla och slappnar inte av. Barnet måste använda stora delar av sin energi till att klara av följderna av traumat och för att försöka ta kontrollen över sina skrämmande känslor. Det kan skapa irritation och ilska, ibland även aggressivitet. Det kan leda till att barnet blir utåtagerande och till exempel slår sina små syskon eller kompisar vid minsta lilla oenighet.
- **Försämrad koncentrationsförmåga**
Det jag nämnt (återkommande otäckta minnen, ångest och störd nattsömn) försämrar barnens koncentrationsförmåga.

Barnen är trötta i skolan, på grund av störd nattsömn och det drabbar skolgången. Barnen lägger ner mycket energi och koncentration på att avvisa otäckta minnen. Den energin skulle de behöva använda för inläring av viktiga saker i skolan.

”PRATMEDICIN”

Nu skall jag berätta mer om det man kan kalla ”pratmedicin”. Först ännu ett exempel:

» Exempel – ”Glöm det hemska du sett”

En tioårig pojke hade panikanfall dagtid och mardrömmar på natten. Det var relaterat till tidigare upplevelser; han hade sett sin farbror bli skjuten på ett brutalt sätt.

Pojken berättade att pappa efter en mardröm, hade tröstat honom och sagt att han skulle glömma det hemska han sett.

Pojken kände sig dock inte tröstad, utan blev istället ännu räddare. Att tala om traumatiska upplevelser hjälper nämligen. Att titta om dem, hjälper inte.

Det kan vara du som förälder, och/eller någon professionell, som pratar med barnet.

Erfarenheter från arbete med afghanska flyktingfamiljer i Norge visar att barnen blev mycket lugnare samt att traumasymptomen minskade, efter samtal med psykolog och kontinuerliga samtal med föräldrarna. Föräldrarna vände sig småningom vid att låta barnen tala om de värsta minnena.

”Pratmedicin”



Det är viktigt att prata om det hemska som hänt.
Även om det allra värsta!

Det kan också hjälpa att skriva om det eller rita.



7:7

Föräldrar, som frågat sina barn, har ofta blivit skrämde av att barnen upplevt mera än vad de hade trott och att de plågats mer i vardagen, än vad föräldrarna vetat om.

Det är inte säkert att barnet vill svara, eftersom det är många barn som tycker att det är jobbigt att prata med sina föräldrar om ”det värsta”. De kan också säga att de inte har det jobbigt, för att trösta och skydda sina föräldrar.

Det kan vara lättare för barnet att svara på frågor från en neutral person, som inte påverkas så starkt av deras berättelser. Men som föräldrar kan ni ändå prova.

Som jag tidigare nämnt skall man inte pressa barnen, men ni får gärna uppmuntra dem.

Genom de här frågorna, kan man få en bild av om barnet lider av trauma:

Kartläggning

Man frågar först vad det är som plågar barnet mest och varifrån de otäcka känslorna kommer.

Därefter frågar man barnet:

- hur plågsamma minnena är i vardagen
- hur plågsamma minnena är på kvällen
- hur mycket de stör nattsömmen
- om han/hon har problem att koncentrera sig i skolan

7:8

Om barnet blir stört i sin vardag av plågsamma minnen och de inte avtar, bör ni kontakta professionella för att få hjälp och råd. Barnet behöver prata med någon, för att börja må bättre. Så här kan man prata med barnet om det som är plågsamt:

Samtal

1. Ta som utgångspunkt en väldigt farlig situation som barnet varit med om – försök att få barnet att berätta om den.
2. Fråga om barnet trodde att han/hon skulle dö – försök att få barnet att berätta lite mera om sina tankar.



7:9

Samtal forts.

3. Fråga barnet, om det trodde att någon annan skulle dö och i så fall vem. Var det en person som barnet kände; en vän, syskon, föräldrar, mor- eller farförälder eller andra närstående personer?
4. Slutligen frågar du, om barnet fortfarande plågas av det här minnet eller av andra hemska minnen, där någon har befunnit sig i livsfara. Du frågar om de jobbiga minnena ofta återkommer, utan att barnet själv vill det.



7:10

» Exempel – Skrivmedicin

En fjortonårig flicka som hade växt upp i ett krigshärjat land, berättade på en asylanläggning att hon var rädd i det nya landet, fastän hon visste att allt var tryggt. Först efter att hon skrivit om allt det hemska, kände hon sig lugnare. Först då kunde hon leva utan att få panik på bussen, i skolan, under lektionerna och hemma med föräldrarna.

Genom att skriva ned sin livshistoria, med speciellt fokus på de mest traumatiska händelserna, kände hon, att hon för första gången kunde koncentrera sig på skolarbetet.

DET FINNS HJÄLP

Det är viktigt att komma ihåg, att barn med trauma kan få hjälp och må bra igen.

Den viktigaste orsaken till att barn måste få hjälp är att trauman försämrar livskvaliteten och stör tankefunktionen. Om barnet går runt med en rädsla en längre tid, kan det skada förmågan att lära sig saker. Barnet får då det jobbigt i skolan och får problem med att fullfölja en utbildning.

Ni som föräldrar kan hjälpa liksom också professionella. Det finns olika sätt att bearbeta ett trauma: samtliga sätt innefattar olika typer av samtal.

Traumabearbetning



Vad hjälper barn som lider av trauma?

- "Prat- och skrivmedicin"
- Samtalsgrupper
- Att få en förklaring
- "Fyra söndagar klockan fyra"



7:11

Vägledning

Nedan följer mer ingående förklaringar till punkterna på PowerPointen.

- **"Prat- och skrivmedicin"**
När vi skall reparera brottet mellan tankar och känslor, hjälper det som sagt att prata, rita eller skriva om det hemska som hänt. Med en förälder och/eller en professionell.
- **Samtalsgrupper**
Samtalsgrupper kan hjälpa barn att bearbeta sina trauman. Barnen träffas då tillsammans med en specialist. Barnen kan ha en tolk till hjälp, så att de kan diskutera det

onda och svåra på sitt modersmål. Det är viktigt. Barnen får anteckningsblock i vilka de ritar och skriver om sina traumatiska minnen.

- **Att få en förklaring**

Vare sig barnen har fått trauma av de påfrestningar som de blivit utsatta för, eller inte, är det bra för dem, att få en förklaring på vad som hände. Jag uppmanar därför alla föräldrar att prata med barnen om otäcka saker som har hänt och som de kanske inte har förstått.

- **”Fyra söndagar klockan fyra”**

Eftersom vi vet att det hjälper att prata om det onda, kan en period med en fast samtalstid till exempel ”Fyra söndagar klockan fyra”, vara en god idé. Det skall då inte finnas något annat som stör samtalstiden.

Många föräldrar på asylmottagningen i Norge testade metoden och upplevde att barnen blev lugnare och att koncentrationsförmågan förbättrades. Det märktes framför allt på resultaten i skolan.

Fyra söndagar klockan fyra



Söndag 1

Lyssna.

Låt barnet berätta om när hon/han var riktigt rädd.

Det är viktigt att ni har förberett er, att ni försöker vara lugna och att ni sitter nära barnet och kan trösta. Ni skall inte säga så mycket, ni skall lyssna och trösta.

Söndag 2

Lyssna.

Låt barnet berätta vad som gör henne/honom ledsen samt arg.

Det är viktigt att barnen har fått tala ut om hur rädda de var, innan ni börjar diskutera kring att vara arg och ledsen.

7:12

Fyra söndagar klockan fyra forts.



Söndag 3 och 4

Tag en aktivare roll i diskussionen än innan. Ta fasta på några av de situationer barnen pratat om. Målet med söndagarna är att barnen skall få svar på mycket av det de funderar över.

Om man t.ex. flytt från sitt hemland, måste barnet få enkla svar på:

- Vad som hände i hemlandet
- Varför man var tvungna att fly
- Varför man nu är här

Anpassa svaren efter barnets ålder.

7:13

Det är viktigt att använda tillräckligt med tid. Barnen måste få tillfälle att ställa frågor och ni måste svara.

Många föräldrar har berättat, att när de väl kom i gång, var det för lite med fyra söndagar. Då beslöt de att utöka dem till åtta. Det var bra!

SAMMANFATTNING

Sammanfattning



Trauma kan uppstå om man har upplevt en hemsk situation och t.ex. trott att man själv eller någon närstående skulle dö.

Obearbetad trauma har stor negativ inverkan på skolgången.

Traumatiska händelser kan bearbetas, så att de blir hanterbara och inte hindrar en i vardagen.



7:14

Sammanfattning forts.



Den bästa hjälpen är att i lagom doser prata om händelsen. Att skriva och rita kan också vara ett bra alternativ.

Tag vid behov hjälp av professionella.

Tvinga aldrig någon att prata.



7:15

Ett gott råd



Kom ihåg att vi är skapta med två öron och en mun.
Det betyder att vi skall lyssna dubbelt så mycket som vi pratar!



7:16

Vägledning

Informera föräldrarna om vart de kan vända sig, om de känner behov av stöd eller hjälp för sig själva eller sina barn.

Det kan till exempel vara en färdigt utsedd kontaktperson, sjukvården eller kommunens socialkansli.