



# Traumebevisst omsorgs- enlige mindreårige asylsøkere

Kristiansand, 04.04.2017  
Indira Derviskadic RVTS Sør

# TRAUMATISERING



# Traumatiske hendelser

- innebærer en overveldende psykisk påkjenning
- utløser en sterk overlevelsesreaksjon i nervesystemet vårt, nærmere bestemt i stress- respons systemet

# Tre opplevelsesdimensjoner:

1. Utrygghet og angst

2. Hjelpeløs

3. Ensomhet (NKVTS)

# Akutte enkeltstående traumer

- Hos noen kan de umiddelbare reaksjonene **utvikle seg til kroniske symptomer**
- Det er derfor viktig å kunne gi god ”**psykologiske førstehjelp**” når enkeltstående traumer avdekkes for å **forebygge** en eventuell videre sykdomsutvikling

# Komplekse traumer

- Andre barn opplever repeterende episoder (krenkelser) over tid
- Verst er det for de som aldri får anledning til å finne roen og kontrollen mellom hver gang de utsettes for krenkelser
- Det er oftest de komplekst traumatiserte barna dere møter blant flyktningbarna

# Traumemekanismer

- Konfronteres med vår egen sårbarhet
- ”Et traume svekker den grunnleggende opplevelsen av at verden er et godt sted, at mennesket er godt, at livet er meningsfullt og at en selv har verdi som menneske”
- Torkil Berge psyk.tidsskriftet febr.2005

# Flyktninger/Asylbarn og psykisk helse

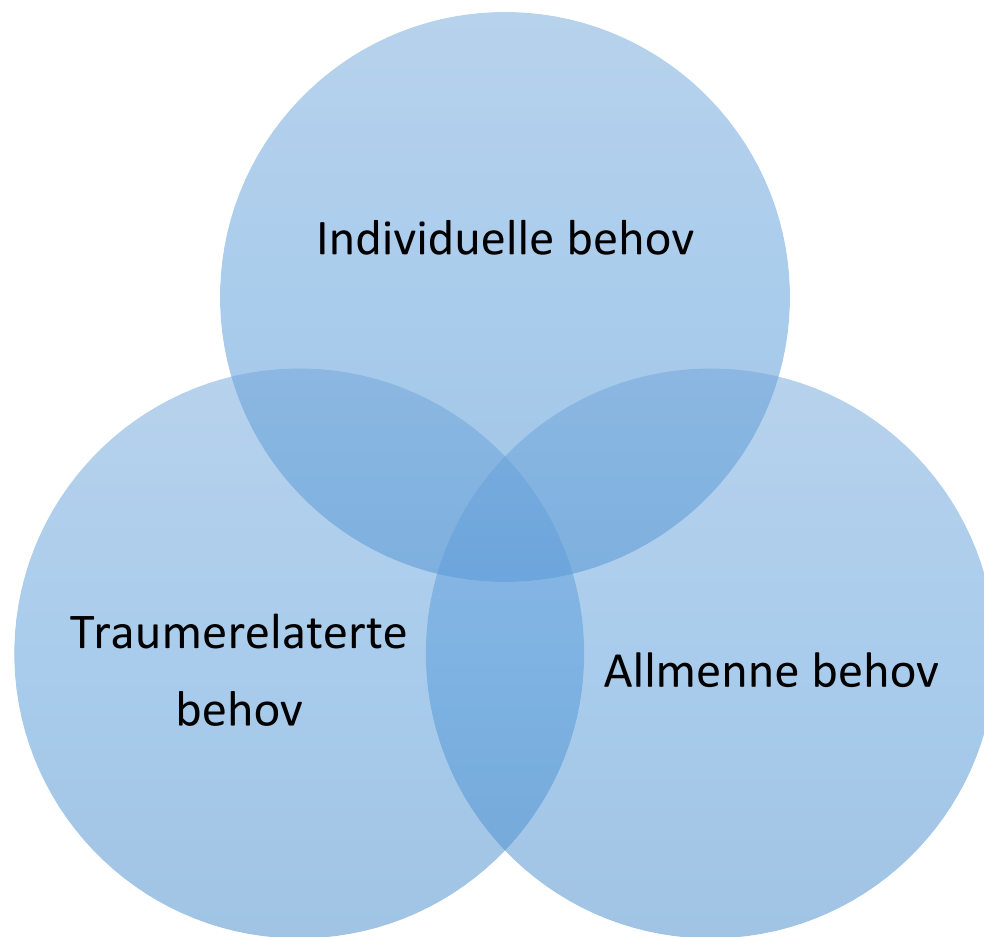
- Forskning viser større andel psykososiale vansker enn hos andre barn/den øvrige befolkningen.
- Forskning fra Skandinavia (bl.a. NKVTS, Netland, Angel, Nielsen, Jensen) viser at veldig mange unge flyktninger sliter med PTSD-plager, og symptomer på angst og depresjon. Noe bedring over tid, men viser behov for ekstra støtte.
- Store forskjeller innad i gruppen
- Ønsker å være vanlige barn og ungdommer



# Post-traumatiske stress-symptomer hos barn

- Sinne, uro, utagering, irritabilitet
- Tristhet
- Tilbaketrekning, manglende nysgjerrighet
- Repeterende lek
- Avhengighet, klamring til voksne, mer barnslig
- Konsentrasjonsvansker (skolevansker, nedsatt læringsevne)
- Skyld, skam
- Fysiske plager (hodepine, magesmerte, sengevæting)

# Barnas behov



# Hva er flyktningbarns behov

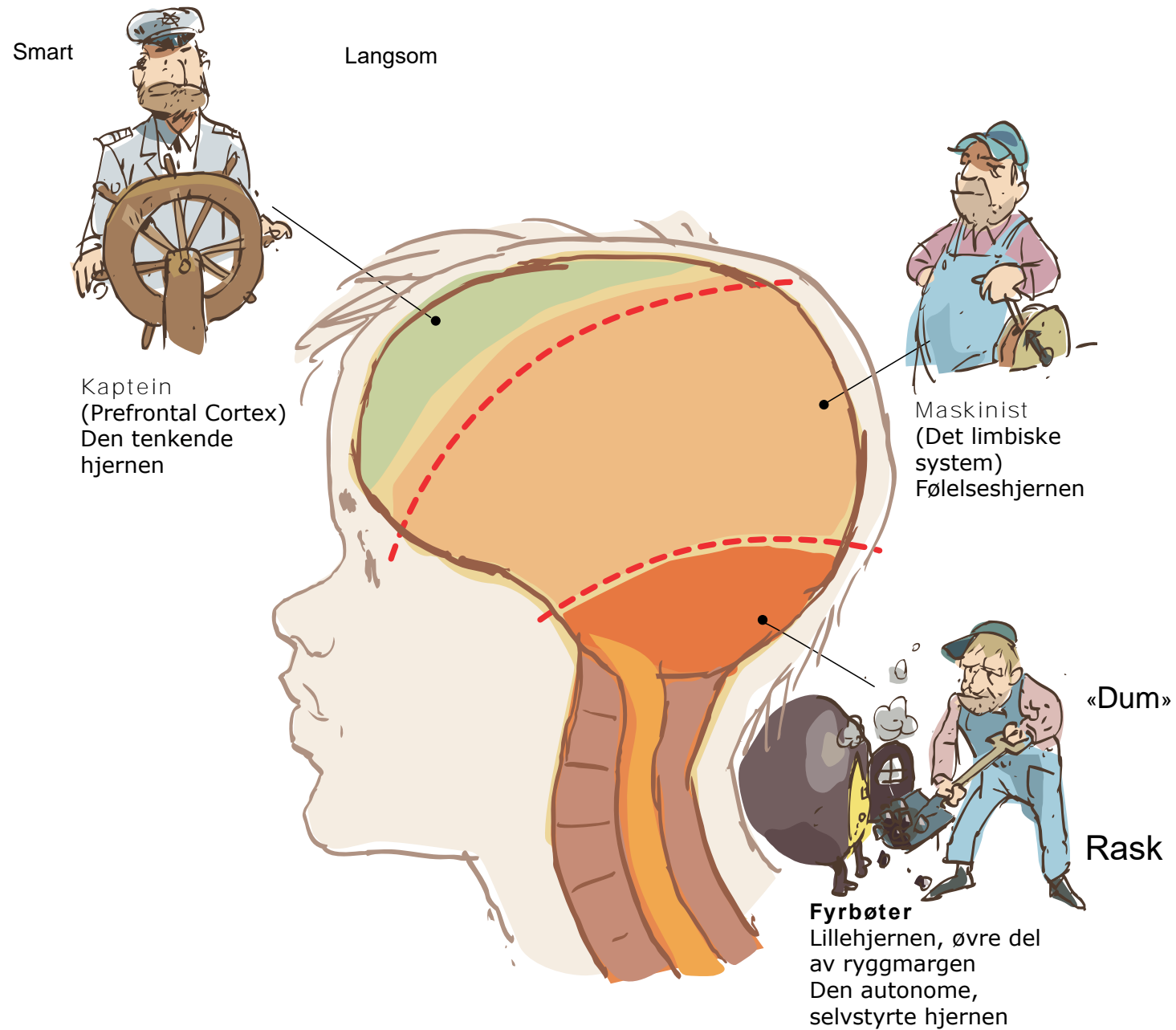
- Mestring av ny rolle i et nytt land, støtte til å finne mål og mening i hverdagen
  - Sosial støtte og nettverk: Venner, familie?
  - Annerledes og fremmed, risiko for å trekke seg eller bli holdt utenfor
  - Kulturkrasj! Mulighet for å utforske og øve på kultursensitivitet
- 
- Stort behov for å bli møtt med trygge, tydelige og omsorgsfulle voksne som tilstreber nysgjerrighet og forståelse

# Resiliens - Motstandskraft

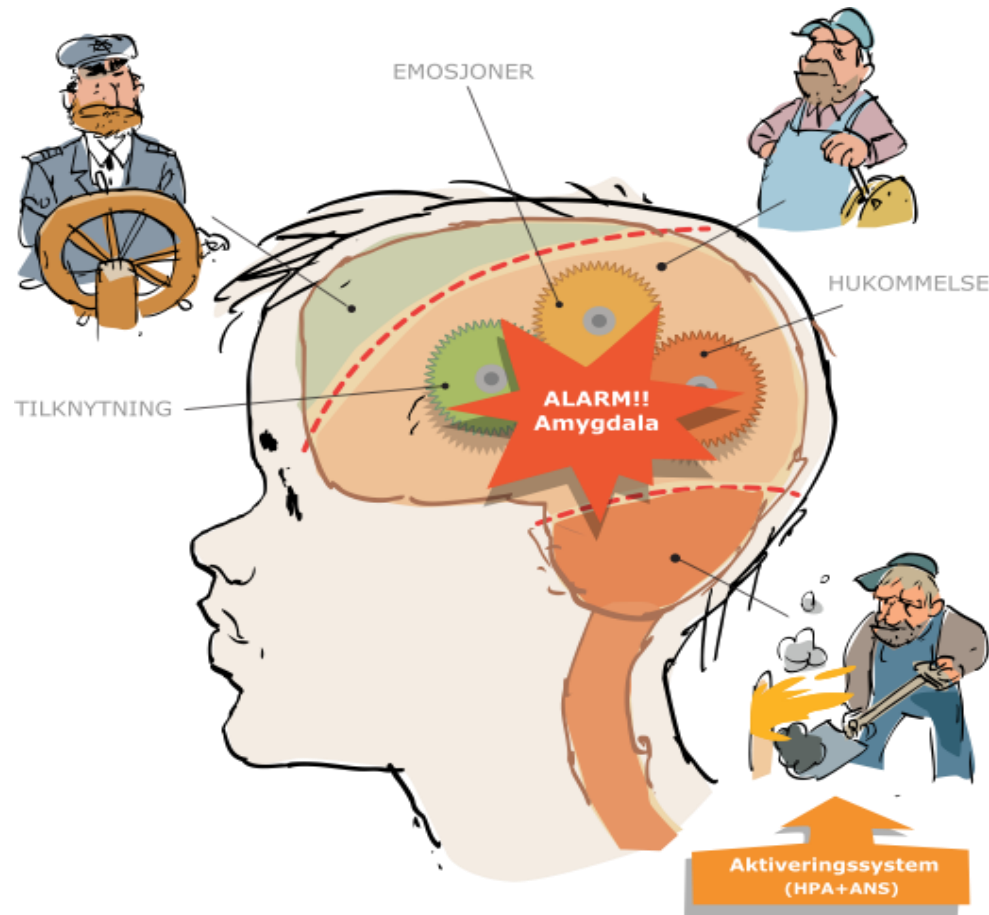
- Humor
- Lek, idrett, kulturelle aktiviteter – de gode møteplassene
- Egenverd (egentlig den viktigste faktoren som rommer alle andre?)
  - Selvbilde
  - opplevd/uttrykt kompetanse
  - Anerkjennelse og iboende verdighet (oppreisning/ære)

# Hjernen hos traumatiserte

- Den som er traumatisert vil reagere med aktivering på alt som minner om trusselen de var utsatt for, før det kognitive systemet aktiveres
- Reagerer derfor på stimuli som tidligere kunne bety fare men som ikke gjør det lenger, f.eks. Å bli spurt om å lese høyt i klassen



# Alarm, fare!







# Vi reagerer instinktivt ved fare

Da  
sloss vi



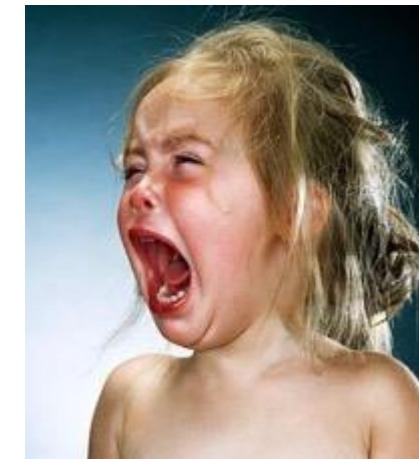
Eller  
løper



Eller overgir  
oss

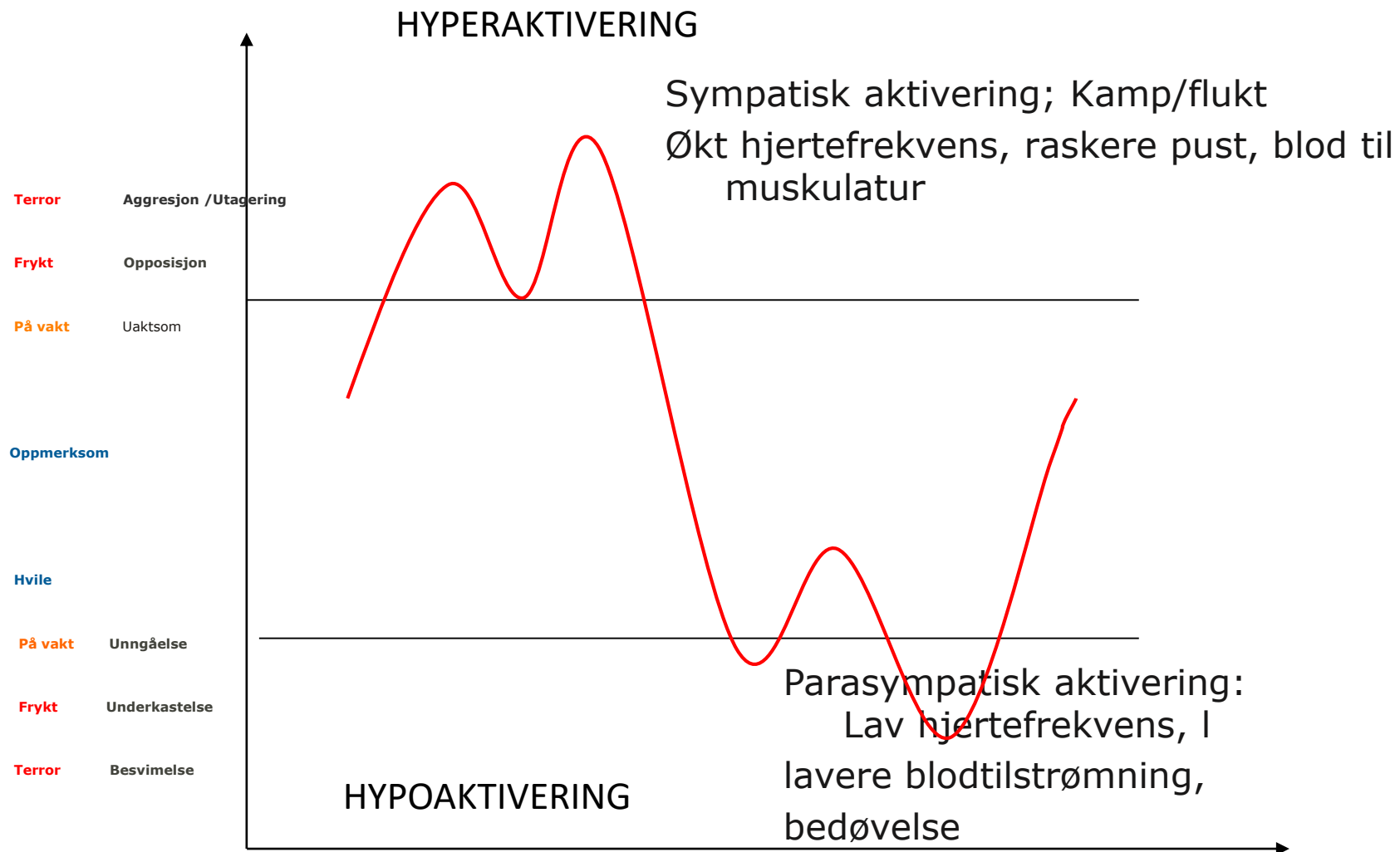


Eller  
skriker  
på hjelp



Eller stivner

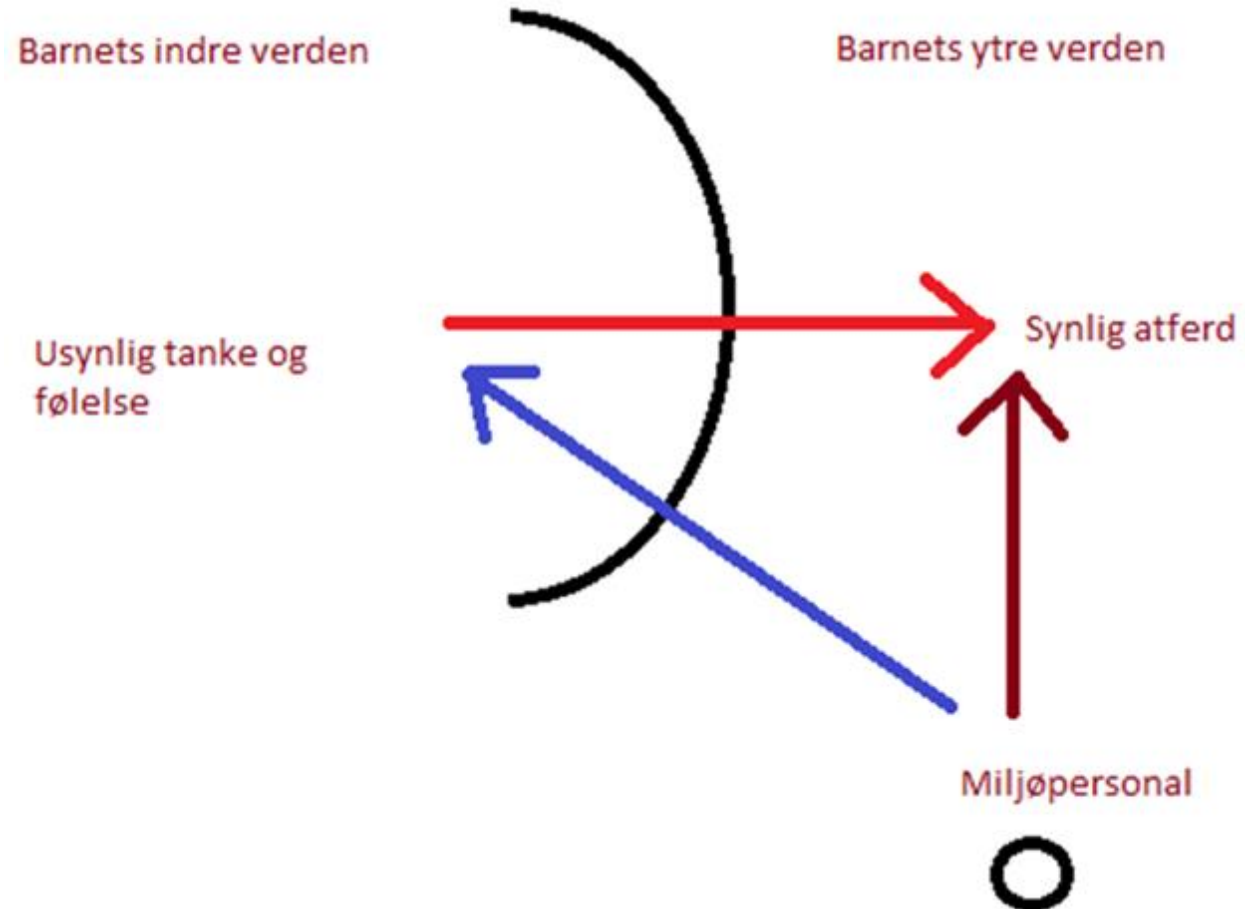
# Toleransevinduet (Siegel, 2001)



# Toleransevinduet: Hvordan påvirkes vi som verge?

Hva får DEG ut av «Toleransevinduet»?

# «Smerteuttrykk» – å se bak atferden



# Triggere

Alle typer opplevelser som fungerer som påminnere om tidligere traumer og derfor utløser uvanlig sterke reaksjoner

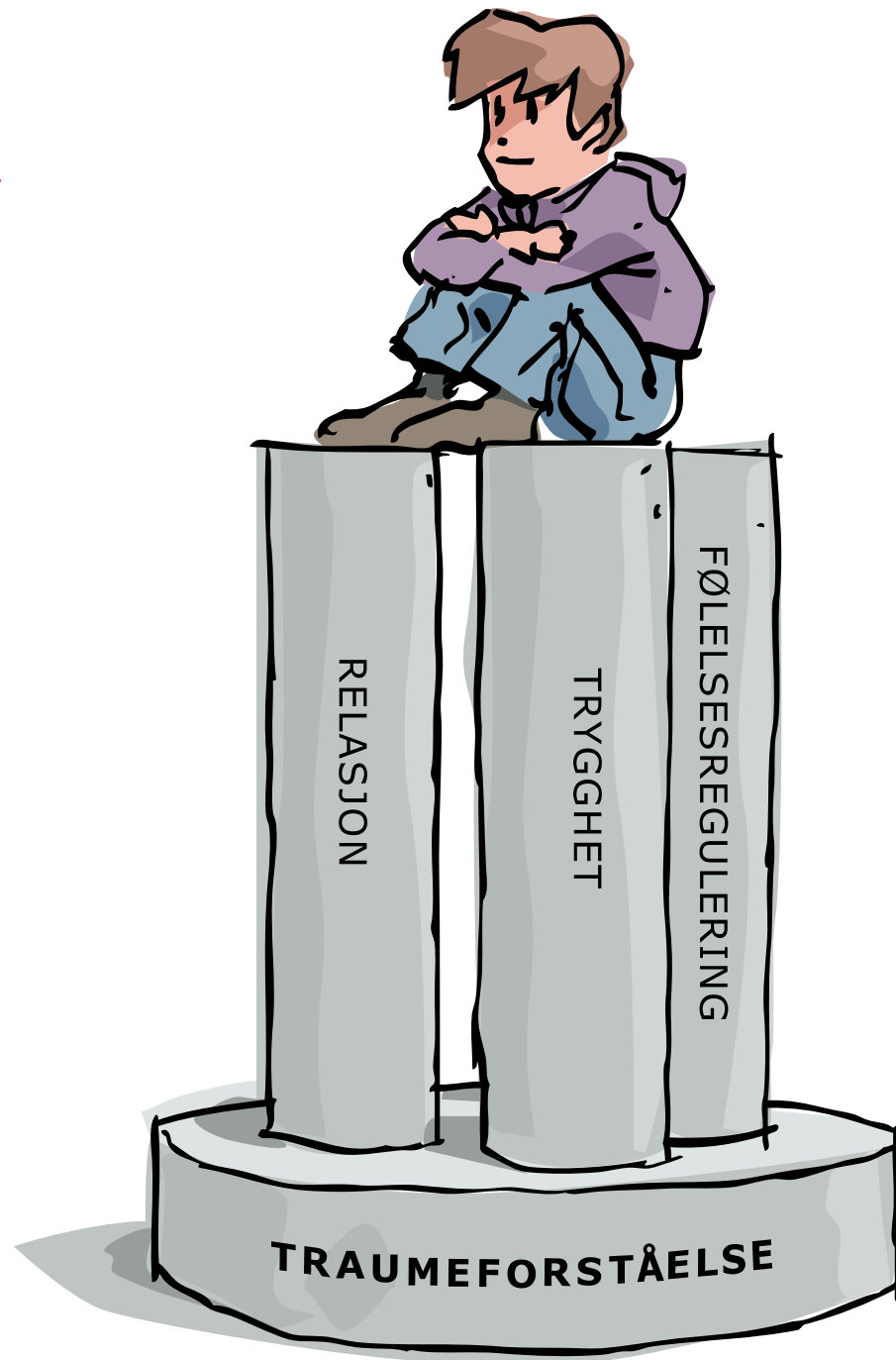
# Vanlige triggere

- Ting du ser
- Lyder
- Lukter
- Sanseerfaringer
- Situasjoner som oppstår i samspill med andre mennesker
- Indre opplevelser, tanker og følelser

# Å håndtere triggerer

- å identifisere dem
- å bli kjent med dem, og
- å bli kjent med sine egne reaksjoner på dem

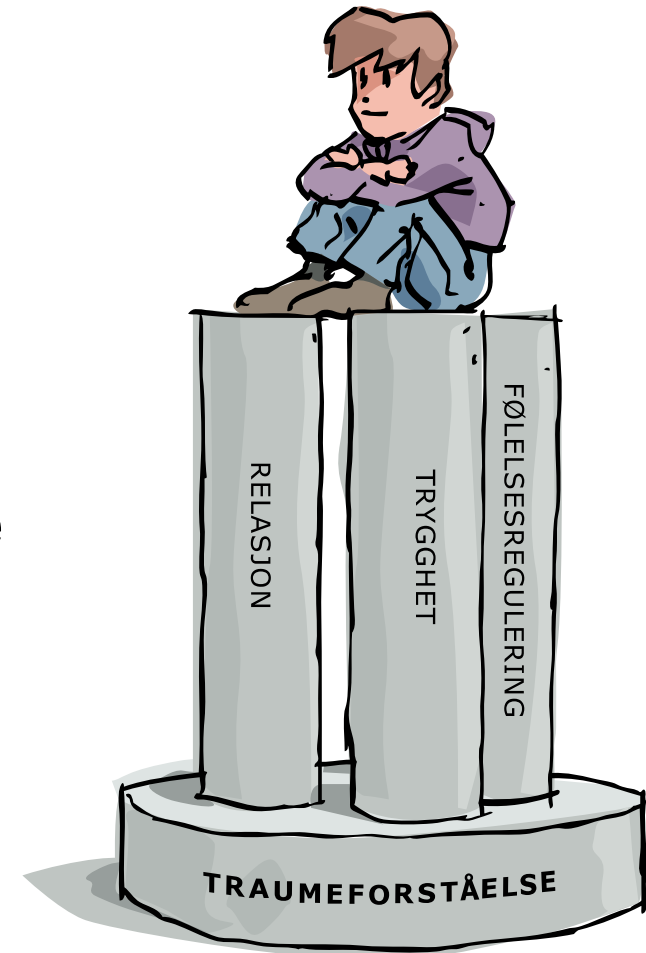
# Tre pilarer





# Relasjon

- Gode relasjoner er nødvendige for sunn utvikling og vekst
- Traumene kan ødelegge for slike livgivende relasjoner



# Å være hjelper/ verge

- Hjelpe å komme tilbake i toleransevinduet
- Skille mellom fortid og nåtid



# Den gode hjelperen

Fritt etter Akiah Ottesen Berg

# Sekundær traumatisering

- "Vår evne til innlevelse i en annen persons tankemessige eller følelsemessige situasjon"
- Vårt viktigste verktøy for å hjelpe andre
- Tveegget sverd – følelser er smittsomme
- "There is a cost to caring. Professionals who listen to clients` stories of fear, pain, and suffering may feel similar fear, pain and suffering because they care. Sometimes we feel we are losing our own sense of self to the clients we serve" C.R. Figley 1995

# Omsorgstretthet

- Som følge av å empatisk lytte til overveldende traumatiske historier
- Ikke lenger istand til å opprettholde psykologisk distanse til klienten sin historie
- Deres smerte blir terapeutens smerte
  - Overinvolvering, manglete grensesetting

# Symptomer på sekundær traumatisering

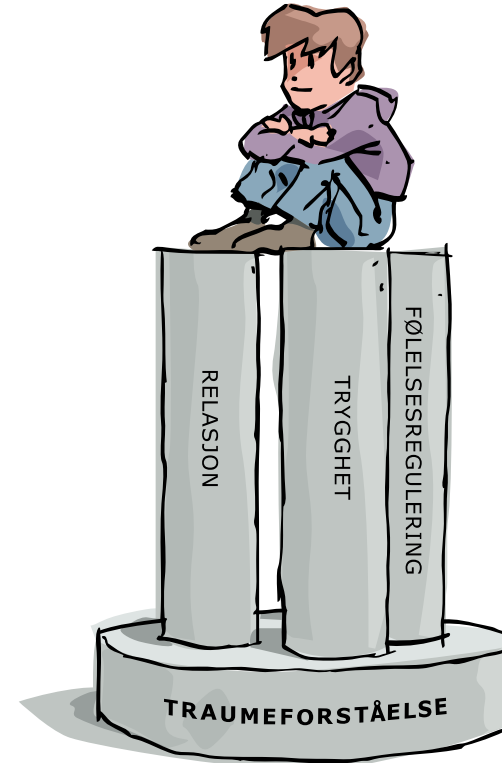
- Nedsatt faglig selvbilde
- Mer depressivt syn på livet
- Tilbaketrukket fysisk og følelsesmessig
- Innskrenket håp og tillit
- Dårlig samvittighet for å ha det bra selv
- Mistillit til andre
- Rystet verdensbilde
- Mister tro/mening med livet
- (Tidsskrift Sykepleierfaglig Veiledning, T. Bøe Norrman, 2006)

# Hvordan beskytte seg selv...

- Awareness – bevissthet/være oppmerksom Individ / organisasjon
- Balance – balanse Jobbe/hvile/spise/trene
- Avstand/nærhet Beskyttelse/grenser
- Connections – kontakter/relasjoner støttende relasjoner
- Felleskap/veiledning/faglig sosialt  
("ABC`s of addressing Secondary traumatization" Saakvitne & Pearlmann 1996)

# Trygghet

- Fysisk trygghet
- Emosjonell trygghet
- Relasjonell trygghet
- Kulturell trygghet





# Regulering

Hjelp barnet til å regulere følelsenes intensitet og varighet

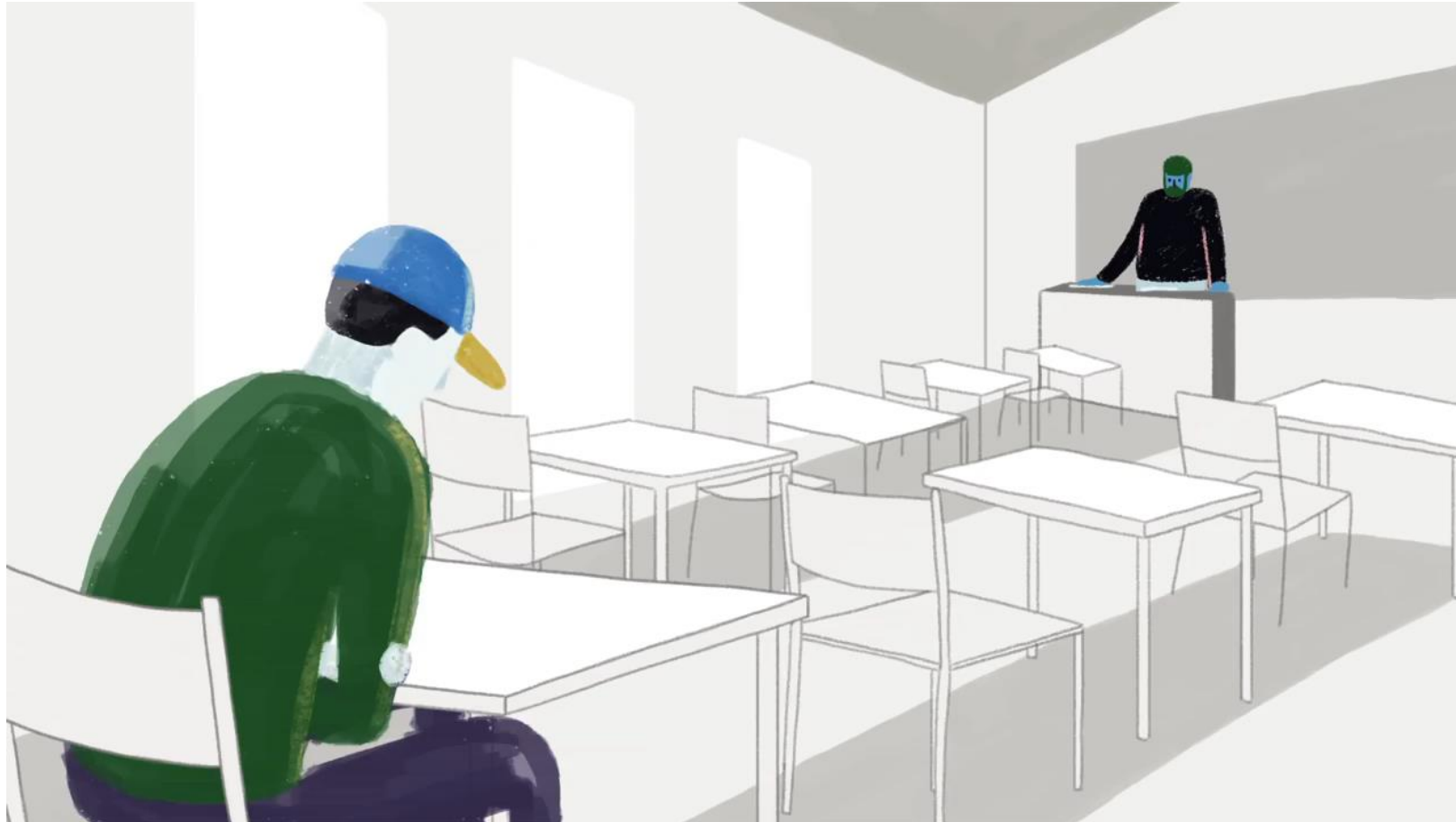
Barn som er stressaktivert vil kunne skape de samme følelsene i voksne. Kunsten er å **IKKE SPEILE** barnet, men møte det med trygghet.



# Til slutt:

- Flyktningsbarn- og unge er en svært uensartet gruppe
- Det samme barnet kan både ha psykiske vansker og mange ressurser
- Tenk resiliensfremmende og traumebevisst!
- Hva kan «styrke» barnets motstandskraft, hva er barnets iboende ressurser?
- Trygge voksne gjør en forskjell.
- Gode "menneskemøtere"

# Gutten som falt og mannen som hjalp han opp igjen...



# Takk for oppmerksomheten!

- Og lykke til med et vanskelig, men et viktig og givende arbeid!!