



Barns reaktioner
på svåra händelser

Broschyen

Frida Johansson Metso, leg psykolog

210519



Symtomuttryck olika åldrar

Var uppmärksam på *hos små barn (0-6 år)*

- *Ljudkänslighet*
- Undviker närhet
- Lättskrämdhet, ängslighet
- *Förvirring kring vem som kan ge skydd*
- Svårt att skiljas från förälder, klängighet
- Konflikter med föräldrarna
- Utbrott
- Ångestdriven upprepande lek
- *Förlust av tidigare färdigheter o kunskap. Tex kissar på sig*
- Förlust av färdigheter (börjar kissa på sig igen)
- Problem med muskeltonus (för spänd)
- Sexualiserat beteende
- Nya matproblem
- *Upprepande lek, ältande*
- Somatik: Magont, andningssvårigheter, panik, sömnproblem (mardrömmar)

Var uppmärksam på *hos äldre barn (6-13 år)*

- *Nedsatt ansiktsmimik*
- Svårt att realistiskt bedöma bedöma hot
- Oförutsägbara och kraftiga känslösvängar
- Håglöshet, minskat intresse
- *Inlärningsssvårigheter*
- Generell ångest och specifika rädslor
- Uppmärksamhetsökande
- *Beter sig som ett yngre barn*
- *Kamratproblem*
- Trotsbeteende
- Sömnstörningar och mardrömmar
- Ätproblem kinkig eller tröstäter

Var uppmärksam på *hos tonåringar barn (13-18 år)*

- Svårigheter att föreställa sig en framtid och planera den
- Nedstämdhet, likgiltighet, hopplöshet
- *Självskadebeteende*
- *Självordstankar och självmordsförsök*
- *Över- eller underskattar risker, ökat riskbeteende*
- *Nedsatt impuls kontroll*
- Aggression, utåtagerande
- *Dissociation*
- Överdriven aggressivitet
- Utagerande
- Sömnsvårigheter och mardrömmar
- Upplever känslomässig stress i kroppen
- Nedsatt kroppslig hälsa
- Ätstörningar
- *Inlärningsssvårigheter*

PTSD-symtom att utgå ifrån

Påträngande minnen

- Hur skapar vi trygghet?
- Triggers: stänga dörrar, mörker, dofter?
- Rörelse, lek, nya tankar är bra – medbestämmande
- Hur/var/när lyssnar vi om barnet vill berätta (upprepat)? Vem? Var närvarande (fys/psyk)?
- Koncentrations- och minnesproblem: mobilpåminnelse? Konkreta hjälpmedel, ex via bilder?

Hyperarousal

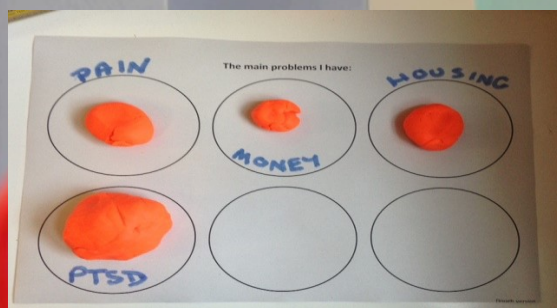
- Känslor smittar!
- Skapa rutiner och förutsägbarhet. Försiktig med ljud, rörelser, nyheter; ex ny personal. Lättstressad, många stimuli
- Hur hantera ilska?
- Hur hanterar vi panikångest?
- Om barnet blir trött (sover dåligt) var kan hon vila?
- Hur vara förebild kring känsloreglering?
- Ork vara kvar (vem av kollegorna stannar/går när något händer?)
- Tänk på hur vi pratar och kroppsspråk.
- Öva avslappning som rutin

Undvikande

- Sök försiktigt upp om barnet drar sig undan
- Kan vi träna något beteende tillsammans?
- Förstå varför/vad barnet undviker
- Verkar inte lyssna/dagdrömmar: Hur hanterar det? Påträngande minnen?
- Försvinner ut från klassrummet/från träningen – hur får vi kontakt igen? Överenskommelse?
- Kan du praktiskt hjälpa till genom att ex följa med till platser?
- Kan vi lägga till positiva beteenden istället för att ta bort svåra?
- Kan det vara bra undvikande – distraktioner som är hjälpsamma, håller oss kvar här och nu?

Nedstämd

- Rörelse ofta bra!
- Inkludering i grupp, välkommen
- Tillitsproblem?
- Hur ser det ut med mat och dryck (ork)?
- Hur planerar barnet framåt?
- Inlärd hjälplöshet - hur hantera det? (Tar inga initiativ, tror inte på egen förmåga). Hur öva agens?
- Är det orimligt att vara nedstämd i barnets livssituation? (Praktiskt stöd socialt/asylprocess). Visa att du förstår!
- Extra mile eller "bara mitt jobb"?



Annat att också överväga:

- Klokt att ha redan upparbetad kontakt med sjukvård, gemensam planering
- Presentera resurspersoner tidigt och upprepat, avdramatiserat
- Sorg – hur pratar vi om det? Vad gör vi tillsammans när vi sörjer?
- Tolkbehov (barnet eller föräldern)? Krångligt språk? Förstår vi inte alltid systemen själva?
- Är föräldrarna rädda? Våld i familjen? Vad gör vi om vi får veta det?
- Hur påverkas vi av andra stressorer: Tillfälliga uppehållstillstånd, instabilt boende, ekonomi, familjeåterförening?
- **Har vi koll på den fysiska hälsan – har barnet ont?**
- Kulturella symtomuttryck – hur pratar vi om det vi inte förstår?
- Se beteendeförändringar vid mat, duschning, förseningar: Hur kontakt med vem?
- Hur mår du och dina kollegor av att höra berättelser – eller exempelvis när ett barn utvisas? Behövs samtal, rutiner, handledning, kompetensutveckling?
- Rutiner för allvarliga händelser, ex självskadebeteende
- När något inte fungerar – vem tar vi hjälp av? (Chef, buddy-system mm)

Vad skulle ni behöva för
att just våga fråga, och
kunna ta hand om
berättelser?

Tänk själv först och skriv
ner 3 saker.



Golden standard?

- Familjebehandling: flera i behandlingen på samma plats
- Behandling mer speciellt framtagen för barn: Tetris, EMDR
- Upptäckt barn i familj?
- Somatik-psykiatri
- Tortyrskadedokumentation – även för barn!
- Uppehållstillstånd...
- Föräldrastöd (egen behandling, psykoedukation om barnen)
- Skolklassers storlek, språkinlärning mm
- Kunskap om hur rasism påverkar hälsan
- Nätverkskarta?

I broschyren?

- Karta på remissvägar.
- Kan vi visa barnet hur en kontakt med exempelvis sjukvården skulle vara? (Peer-to-peer, bildstöd, egen läsning, filmer?)
- Kontaktnummer – riks/regionalt, och exempel på personer-funktioner vars kontaktuppgifter de borde skaffa lokalt för att vara beredda
- Information om sekretess mm
- ...