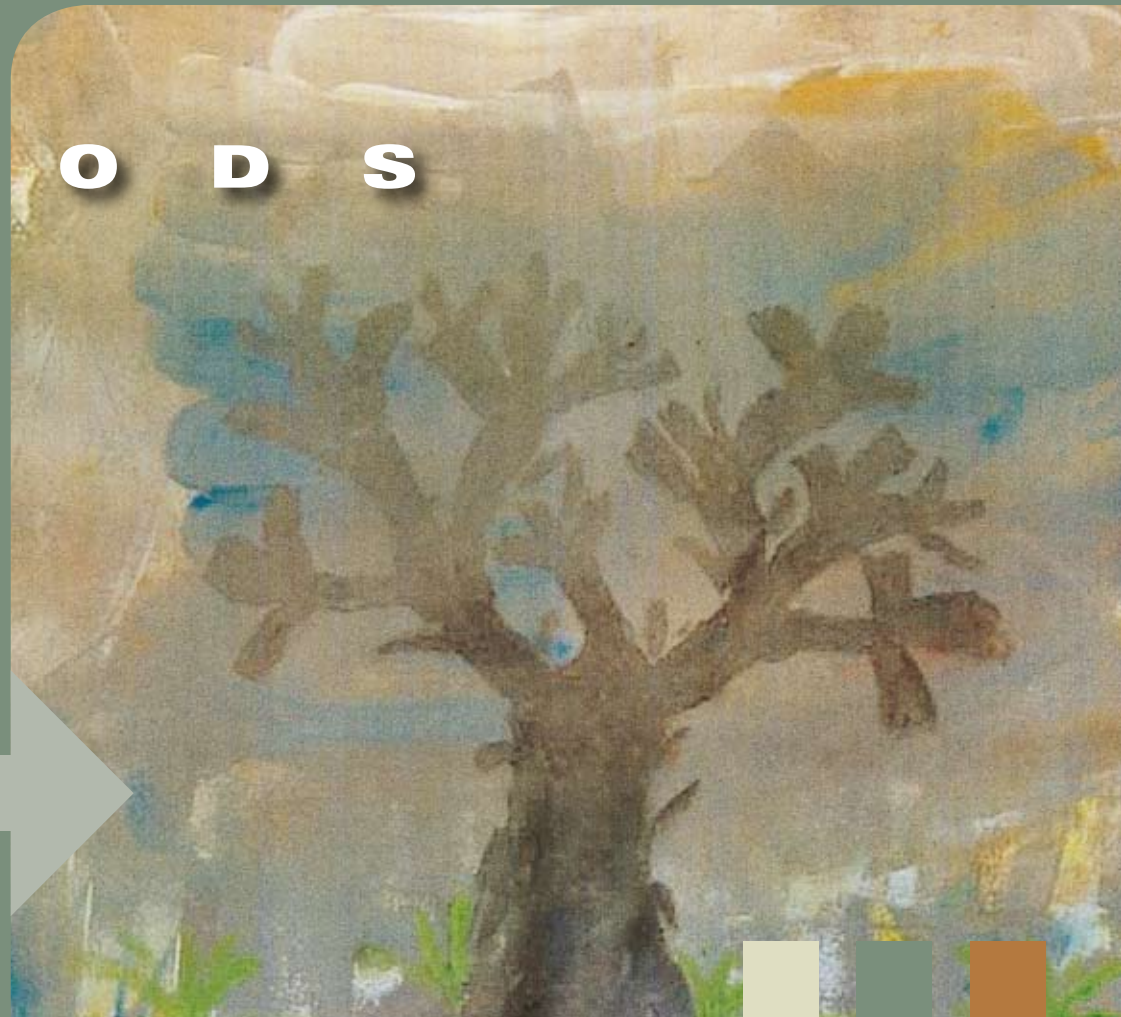


**T
R
A
U
M
E
R**

**R
O
D
S**



| Indholdsfortegnelse | Side |
|---|-------------|
| Forord | 3 |
| 1. Definition | 5 |
| 2. Opbyg et trygt og stabilt miljø, der er åbent for og inviterer til samtale | 6 |
| 3. Samtalen sker udelukkende på barnets præmisser | 7 |
| 4. Del med dine kolleger | 7 |
| 5. Hvordan forholder jeg mig i en samtale? | 9 |
| 6. Hvordan genkender jeg traumer hos børn? | 9 |
| 7. Pædagogiske indgangsvinkler | 13 |
| 8. Forældresamarbejde | 17 |
| 9. Brug aldrig børn som tolke i svære samtaler | 19 |
| 10. Afrundende bemærkninger | 19 |
| 11. Litteratur | 21 |



Forord

Når flygtningebørn og deres familier kommer til Danmark har mange af dem været udsat for så grusomme oplevelser i hjemlandet eller under flugten, at både børn og forældre bærer på dybe traumatiske oplevelser. Disse oplevelser kan være vanskelige for et barn at rumme samtidig med, at barnet skal tilegne sig dansk og øvrige fag og færdigheder i den danske skole.

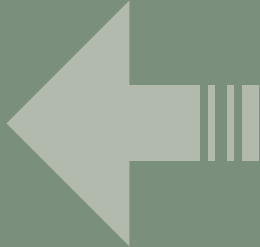
For at hjælpe lærere og pædagoger på skolerne i det daglige arbejde med børn, der bærer på sorg og traumer, har en arbejdsgruppe under Vejle Kommunes Integrationsgruppe og Kontaktlærerudvalg for tosprogede elever derfor udarbejdet denne traumefolder "Trods traumer", der fortæller lidt om, hvad traumer er, hvilke symptomer, man kan forvente hos tosprogede traumeramte børn og hvad man som professionel kan gøre for at hjælpe det enkelte barn bedst muligt.

Vi håber, at folderen vil gøre nytte og hører gerne om eventuelle erfaringer med brugen af den.

Med venlig hilsen
Anette Jensen
Skolechef







Bondegården

Jeg har tegnet min fars gård i Nasria i Irak. Han dyrkede tomater og agurker. Vi boede i huset og vi hjalp allesammen min far. Vi var en lykkelig familie.

Elissa Al Faraj

Rent statistisk ved vi, at mange af de tosprogede børn i skolen er traumeramte, men ved vi altid hvem de er?

Vi har i det følgende forsøgt at give nogle bud på, hvordan man i skoleregi kan identificere og støtte traumeramte tosprogede elever.

1. Definition

Hvad er et traume?

Cand.psych og ph.d. Edith Montgomery har defineret et traume således:

Et psykisk traume kan generelt forstås som den reaktion, der forekommer, når en person udsættes for en overvældende/livstruende oplevelse, som han/hun står magtesløse overfor, og hvor hans/hendes hidtidige tilpasningsstrategier viser sig at være utilstrækkelige. Oplevelsen mobiliserer sansesystemet og andre biologiske mekanismer for at overleve.

Traumer kan eksempelvis stamme fra krigsoplevelser, tortur, voldtægt, adskillelse og tab.

Den, der har været udsat for traumatiserende oplevelser, f.eks. tortur, betegnes som værende **primært traumatiseret**, medens de der lever sammen med personen kan blive



sekundært traumatiserede, idet traumer kan "smitte", så de nærmeste omgivelser også kan blive bærere af symptomerne.

At være traumeramt kan have betydning for identitetsdannelsen. Det kan blive sværere at finde ud af, hvem man er, hvad man tror på, og hvad man synes. De tosprogede børn kan i forvejen have det vanskeligere med deres identitet end danske børn, fordi de skal forholde sig både til forældrenes sprog og kultur, og det danske sprog og den danske kultur. Måske lever de oven i købet i et hjem, hvor deres forældre har forandret sig som følge af traume-påvirkninger og ikke længere er den faste støtte, de har været før.

Lærere og pædagoger er i kraft af deres daglige samvær med børnene særdeles gode hjælpere for det barn, som savner struktur, stabilitet og mest af alt en næstekærlighed, der giver det lyst til og mod på at være medlevende i den verden, som er.

2. Opbyg et trygt og stabilt miljø, der er åbent for og inviterer til samtale

Hvis børnene skal overvinde traumernes styring af deres liv, må de opleve et trygt og stabilt miljø, som giver dem styrke til at se den virkelighed, som er deres, i øjnene. De må fortælle deres historie.

Vi kan ikke hjælpe børnene videre trods traumer ved at insistere på samtale, men ved hele tiden at være åbne for og invitere til samtale. At invitere til samtale betyder her at tillade



samtalen om ting, der har betydning for barnet, også selvom det er slemt og gør ondt. Dette bør indgå som en naturlig del af det daglige samvær.

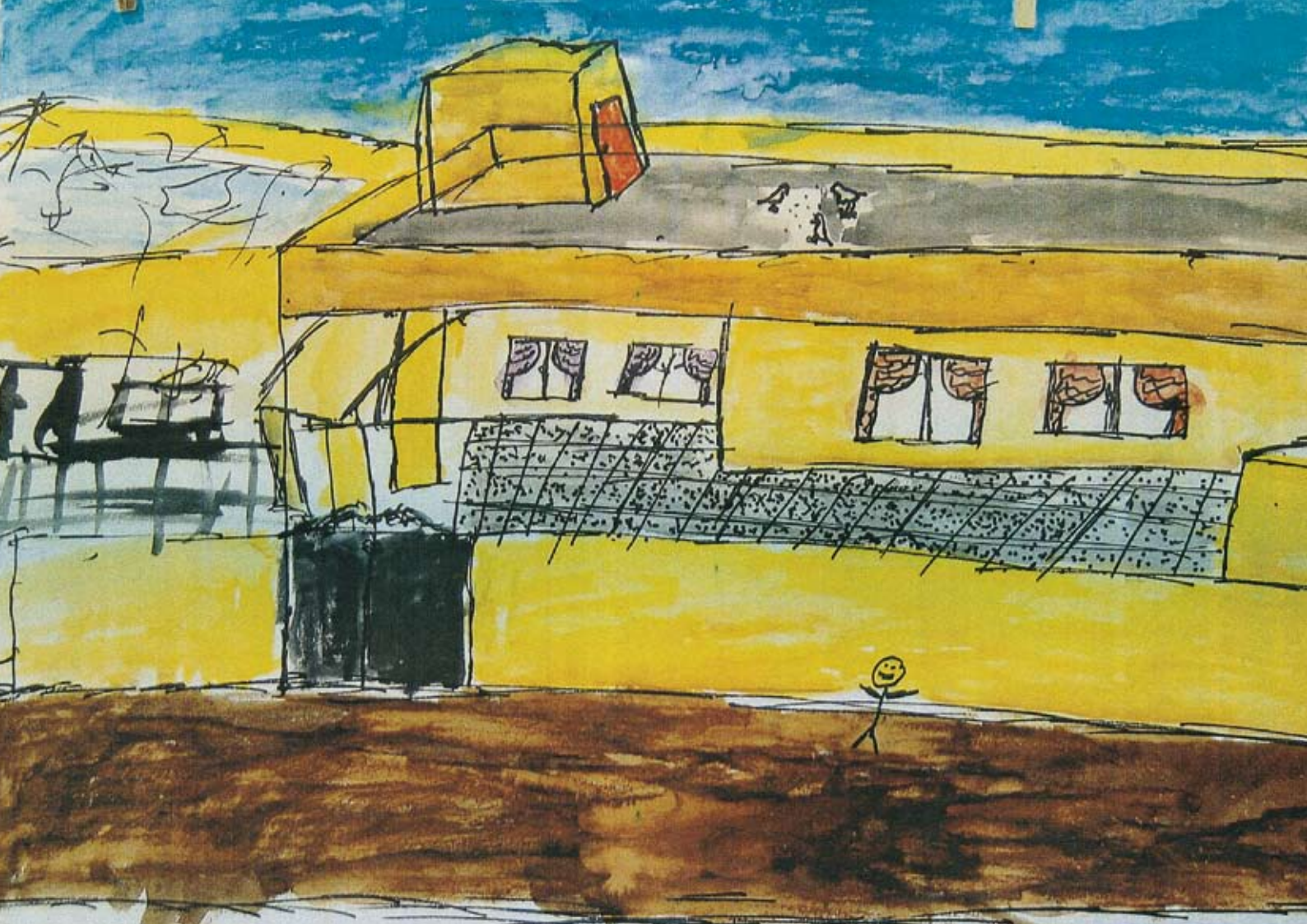
3. Samtalen sker udelukkende på barnets præmisser

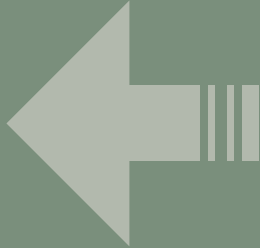
Skal samtalen virke helende, må den ske på børnenes præmisser. De skal have lov til at prøve af, om vi voksne er nogen, der kan og vil lytte, eller om vi affærdiger dem eller lægger låg på, når vi synes, det bliver for svært. Det er ofte i de almindelige læringssituationer eller i legen, at barnet pludselig lukker op, og ikke alt vil da blive fortalt på én gang. Det handler om at være til stede og kunne samle de mange små samtaler sammen, for derigennem at skaffe et overblik over barnets fortidige og nutidige liv. Mange traumeramte forældre søger at beskytte deres børn ved ikke at tale om den ulykkelige fortid. Dette er en alvorlig misforstået godhed, der netop kan føre til, at hverken børn eller forældre kommer videre trods traumer. Man kan ikke glemme eller gemme de ualmindelig negative oplevelser bort. Kun ved at erkende disse som en del af fortiden kan der opbygges en nødvendig tillid til nutiden og fremtiden.

4. Del med dine kolleger

Når vi indgår i disse samtaler, må vi huske på, at det ikke er vores egen historie, men en historie, som er den andens og for den anden en nødvendig følgesvend. Med gode kollegaers hjælp kan vi rumme meget uden at tage det på os. Den gode kollega lytter til







Mit gamle hus

Mit gamle hus ligger i Nasria i Irak. Det var et stort lidt gult hus. Der var flotte fliser, de var hvide med sorte prikker. Vi havde fugle på taget. Der var et lille hus på taget, hvor man kom op fra huset ad en trappe.

Mousa Al Faraj

genfortællingen på en neutral måde og minder om, at det netop er en andens historie, og at den ikke skal trøstes væk, men have lov at blive fortalt. Kollegial støtte består også i den professionelle samtale om den fælles viden om børns fortælle måde i leg og ord samt viden om støtte til børns udvikling generelt. På denne måde bibeholder man sin professionalitet og dermed evne til at støtte positivt. Støtten består primært i at hjælpe den anden videre ved hjælp af vedkommendes egne ressourcer.

5. Hvordan forholder jeg mig i en samtale?

Jo tidligere vi støtter helbredelse af traumer, jo mindre er risikoen for at traumatiserede personer udvikler forstyrrelser. Traumer og tab er livserfaringer og ikke i sig selv sygdom. Derfor er det vigtigt, at:

- Være nærværende – fysisk og psykisk
- Lytte aktivt
- Vise, at du accepterer følelserne – også de stærke
- Yde almindelig omsorg og praktisk hjælp

6. Hvordan genkender jeg traumer hos børn?

Børn, der enten er primært eller sekundært traumatiserede, synes at udvikle en særlig form for ængstelig tilknytningmønster, der viser sig i nogle generelle traumereaktioner.



Traumereaktioner hos børn:

- Angst for at være alene, for mørke, for adskillelse fra forældrene, for situationer, der minder om de oplevede.
- Vrede, ophidselse og undertiden aggression i forhold til andre børn og voksne.
- Monoton leg.
- Gentagende adfærdssekvenser.
- Overtilpasset, som følge af at rette smerten indad, fjører alle og vil ikke være til besvær.
- Anspændthed i kroppen, rastløshed, stivnen.
- Ekstrem opmærksomhed og vagtsomhed.
- Natlige forstyrrelser, soveproblemer, mavepine, mareridt, sengevædning.
- Let til gråd.
- Let til at blive forskrækket.
- Spiseforstyrrelser.
- Depression. Tristhed, ked-af-det-hed.
- Fysiske smerter, hovedpine, mavepine, ondt i nakke, lænd og ryg.



- Nedsat koncentration og læringsproblemer.
- Flashback, genoplevelse af traumatiske oplevelser, ofte opstået på baggrund af sansende indtryk.
- Manglende energi til leg og andre aktiviteter, der før forekom meningsfyldte.
- Gentagelsestrang, traumatiske hændelser reaktiveres, gentages i leg og i virkelige situationer.
- Desorientering.
- Neglebidning og tommelfingersutning.
- Dagdrømme.

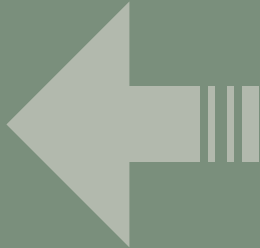
Børn udvikler mange forskelligartede reaktioner, og graden af voldsomhed i børnenes udtryk kan være forskellig.

Nogle børn vil udvise næsten alle ovennævnte reaktioner, andre blot enkelte.

Nogle vil være udadrettede i deres reaktion, de vil f.eks. være vrede, aggressive, slå og sparke, hvorimod andre vil rette smerten indad. Disse sidstnævnte børn er lette at overse i travlheden, og de har ofte meget brug for hjælp.







Pakistan

Her er det hus vi kom til i Pakistan. Vi er allesammen i bilen og jeg har grønt tøj på. Min far var ikke med, men vi kiggede ud ad vinduet. Vi var så glade.

Nabila Estalefi

7. Pædagogiske indgangsvinkler

Ved indsigt og forståelse har vi i skolen stor mulighed for at sikre, at traumereaktioner vedbliver at være normale reaktioner på unormale situationer. Vores engagement i den enkelte elev må bidrage til, at traumer og tab ikke udvikles til sygdomme. Vi kan gøre en afgørende forskel ved at give børnene mulighed for at udtrykke sig og dele deres smerte og sorg, at holde dem i hånden og give dem lov til at græde. Ikke ved at forsøge at trøste smerten bort, men ved at vise respekt og forståelse for den smerte, de naturlig føler. Hvis man fokuserer på hurtigst muligt at få det godt ved at glemme sorgen, kan man udvikle depression, blive følelsesløs, destruktiv og selvdestruktiv, fordi intet virkelig betyder noget.

At invitere til samtale

Vi kan hjælpe børnene til at opleve den tryghed, der skal til for at åbne sig og ved egne ressourcer gå i gang med den helingsproces, hvor det "at være ked af det" hører med og er nødvendig for at komme videre. Det handler om at være aktivt lyttende uden at være (bort-)forklarende. Det handler om at invitere, men ikke insistere på samtale om sorgen og eksistentielle emner, hvor der ofte ikke findes entydige svar. Man må kunne rumme "mærkelige" svar uden at bortforklare, men ved at holde fast i sine egne normale erfaringer og samtidig acceptere, at det traumatiserede barn har andre erfaringer. På denne måde ledes barnet stille og roligt tilbage til den virkelige verden, med sin identitet i behold. Det eneste, der kan kurere angst, er at se den i øjnene, så man med klare øjne kan se nutiden og fremtiden og tør være med i den tid, som er og kommer.

Anvendelse af STROP-modellen

Den svenske børnelæge Lars Gustafson har udviklet en model, der indeholder pædagogiske indgangsvinkler, som kan være et godt redskab til at hjælpe traumeramte børn også i den danske folkeskole.

STROP-modellen:

S = Struktur

T = Tale og tid

R = Ritualer

O = Organiseret leg

P = Pårørende støtte

S = Struktur

Et barn der oplever indre kaos, behøver en fast ydre struktur. Barnet støttes gennem en regelmæssig hverdag. Få og gennemgående ansvarlige voksne er vigtige især for mindre børn. Brud og separationer kan forhindre tilpasning og mestring.

T = Tale og tid

Det traumatiserede barn har brug for at kunne tale med en voksen, som er i stand til at lytte og til at give tid og opmærksomhed nok, til at det tør udtrykke sig. Den voksne kan yde relevant vejledning uden at forsøge på at fortolke barnets oplevelser og reaktioner. Ved at tale hjælpes barnet til at strukturere det, der er hændt, barnet bliver gradvist i stand til at udtrykke sine følelser, der derved kan opleves mindre kaotiske, det kommer til at føle sig mindre alene og gradvist genvindes tilliden til sig selv og andre.



R = Ritualer

Alle samfund har deres kulturspecifikke ritualer eller ceremonier for sorgbehandling og heling. Det er vigtigt at spørge til hvad der er naturligt for barnet og dets familie og, så vidt muligt, hjælpe til at gennemføre de nødvendige ritualer. Det kan f.eks. være ved at formidle en kontakt til andre hjælpere.

O = Organiseret leg

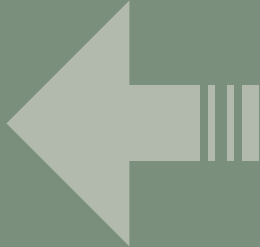
Mange traumatiserede børn er ikke selv i stand til at lege, men må lære/genlære det. En voksen må derfor være til stede for at hjælpe barnet med at organisere legen på en sund og meningsfuld måde. Leg kan være helende og en del af barnets bearbejdning af de traumatiserede oplevelser. Den traumatiske leg kan genkendes når den observeres over tid, idet den forekommer fastlåst, mens bearbejdende leg ændres og udvikler sig.

P = Pårørende

Traumatiserede børn bør ikke adskilles fra deres forældre, hvis ikke det er absolut nødvendigt (som det kan være ved vold og overgreb i familien). Separationsangst er stærk hos disse børn, og selv korte separationsperioder kan reaktivere angsten. Forældrene må hjælpes til at yde relevant støtte til deres børn, og det er derfor nødvendigt, at de også selv hjælpes med at håndtere egne problemer og tab. Man bør tale med dem om betydningen af, at de taler med deres børn om de traumatiske oplevelser. Ligesom man må hjælpe dem til at kende og forstå børnenes traumereaktioner. Traumatiserede forældre lever ofte selv med mange angstsymptomer, men er ikke altid bevidste om, at deres børn kan være bærere af de samme symptomer.







Hus i Irak

I vores hus i Irak kunne
vi lege udenfor. Min bror
Abbas hænger i træet og
mig og min søster gynger.
Solen skinnede altid i
Nasria.

Rawan Al Faraj

8. Forældresamarbejde

Som allerede antydnet er forældrenes baggrund ofte kilden til at kunne forstå de traumatiserede børn. Samtaler med forældrene kan give mange redskaber til at kunne støtte børnene i deres helingsproces. Ved at kende både det almindelige og det ualmindelige i familiens tidligere liv, vil vi blive bedre til at hjælpe barnet til at give sprogligt udtryk for sine erindringer.

Alle aspekter af børnenes udvikling kan blive påvirket ved at vokse op i en familie, der er præget af forældrenes traumer. Børnene gør sig ofte positivt eller negativt bemærket i skolen og har behov for nogle opmærksomme voksne, der samarbejder.

Tab af forældreevne

Traumatiserede forældre kan have svært ved at adskille egne behov fra børnenes behov. Det kan i overvejende grad være forældrenes traumesymptomer, der sætter dagsordenen i familiens liv.

Mange traumatiserede forældre har dårlig samvittighed/skyldfølelse over ikke at få talt med deres børn omkring dannelsemæssige ting og om ting, der kan være svære. Familien vil ofte forsøge at beskytte sig selv og sit omdømme ved at skjule traumesymptomerne for omverdenen. En lærer, der har opbygget den nødvendige fortrolighed og tillid, kan få en indsigt i familiens situation, der kan være afgørende vigtig for at støtte barnet i dets videre udvikling.

For familien opleves det som en lettelse at få at vide, at barnets sprogstøttelærer, klasselærer eller klassepædagog løbende inviterer til samtale med barnet. Samtaler, som kan virke befriende og støtte barnets dannelse og opdragelse. Det er vigtigt, at inddrage forældrene mest muligt, men samtidig være opmærksom på, at selv små krav og forventninger somme tider kan virke uoverkommelige og dermed bidrage til at øge skyldfølelsen og mindske overskuddet generelt.

Forældrenes traumesymptomer

CETT – center for traume – og torturoverlevende beskriver forældrenes typiske symptomer således:

- Skamfølelse og manglende selvværd
- Manglende tillid til andre mennesker og tendens til at isolere sig
- Flashback – genoplevelse af tortur i vågen tilstand
- Mareridt, søvnproblemer, irritabilitet, angst og depression
- Koncentrations- og hukommelsesbesvær
- Hovedpine, svimmelhed og kroniske smerter i nakke, skuldre, ryg og led



9. Brug aldrig børn som tolke i svære samtaler

Børn, der før krig, tortur og flugt, har haft en tryk tilværelse, kan opleve tab af deres "tidligere" forældre. Somme tider får de ældste børn en voksenrolle, som de slet ikke har erfaringsbaggrund for at forvalte eller kan håndtere følelsesmæssigt – ikke mindst, når de skal fungere som tolke.

Derfor er det vigtigt, at sådanne samtaler stoppes, og at der tilkaldes professionelle tolke, inden samtalen kan fortsættes.

10. Afrundende bemærkninger

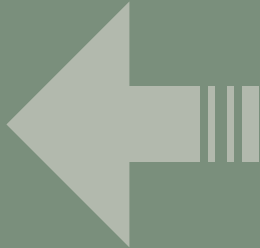
Lærerens og pædagogens rolle er kort og godt at være aktivt lyttende, ikke behandlende og udelukkende være hjælpende i situationen.

Ved ekstraordinær bekymring inddrages skolelederen med henblik på afklaring af handleplan, herunder evt. henvisning til PPR eller indberetning til Familieafdeling.

Skolernes sprogcentre kan være sparringspartnere i forbindelse med udarbejdelse af handleplaner.







Kirsebærhaven!

Da vi kørte fra Bagdad,
 så vi en have med kirsebær.
 Så sad vi i parken
 og spiste kirsebær og vi
 legede med en bold. Min
 mor legede med babyen.
 Min far kiggede bare på
 og spiste kirsebær. Vi
 havde et tæppe, som vi
 sad på.

Ali Najem

11. Litteratur

- Edith Montgomery. Flygtningebørn, trauma, udvikling, intervention. Dansk psykologisk forlag.
- Marianne Lauritzen, m.fl. Når det almindelige bliver ualmindeligt vigtigt. Specialpædagogisk forlag.
- Jean Harris Hendriks m.fl. At hjælpe børn igennem traume og sorg. Dansk psykologisk forlag.
- Peter Elsass. Tortur overleveren. Psykoterapi af den traumatiserede flygtning. Gyldendal.
- Nina Lyng. Gør mig glad igen, mødet med det traumatiserede barn i institution og skole. Hovedland.
- Bent Falk. At være der hvor du er, om samtale med kriseramte. Nyt nordisk forlag.
- Susanne Bang m.fl. Undskyld men det er min første krig. Dafolo forlag.

Pjecer

Dansk røde kors. Vejen ud af krisen.

CETT-center for traume- og torturoverlevende, Vejle amt. Vidste du det?

Vi anbefaler at ovenstående litteratur forefindes på skoler med tosprogede elever og er lettilgængelig for alle lærere.

Udarbejdet af Anette Houmøller, Lilian Buch, Lene Vagtholm og Jonna Wrigley for Vejle Kommunes Skolevæsen.

Noter



Noter





Det hemmelige træ

Træet er det, der stod
ved åen, hvor vi boede.
Vi kravlede og legede
altid i det træ.
Vi gemte os i træet og
kastede jordnødder
efter andre.

Minise Estalefi



vejle

KOMMUNE

Skoleafdelingen