



FOKUSERET PTSD INDSATS

Et metodeudviklingsprojekt
for 10-14 årige drenge fra
traumeramte familier

2013

AARHUS
KOMMUNE



FOKUSERET PTSD INDSATS

Et metodeudviklingsprojekt
for 10-14 årige drenge fra
traumeramte familier

2013

**Projekt Fokuseret PTSD-indsats
- et metodeudviklingsprojekt for 10-14 årige drenge fra traumeramte familier.**

Et samarbejde mellem Socialforvaltningen, HotSpotcentret og Børn og Unge, Pædagogik og Integration i Aarhus Kommune.

Forfattere:

Projektkoordinator Anne Kjærsgaard
Projektleder Karen Ullerup

Med bidrag fra:

Sundhedskonsulent Jeanette Corneliussen vedr. robusthed
Kropsdynamiske psykoterapeuter Susanne Mortensen og Otto Krag vedr. kropsbevidsthed
Lærere Pernille Bøndorff-Gam og Tina Hammerschmidt vedr. elevundervisning

Uddrag af tidligere projekt fra:

Lærere Jette Thulin, Jenny Lyngklip Strøm, Lone Jørgensen og pædagog Søren Poulsen vedr. 5. klasses undervisning

Layout:

Arkitekt, Cecilie Have Hørlyck

Tryk:

Grafisk Service, Aarhus kommune

DVD produceret af:

Film Projekt Gellerup

Publikation, powerpoint og dvd kan downloades fra www.aarhus.dk/PTSD

Forord

Denne publikation er udgivet som afslutningen på et 2 ½ årigt projekt: Fokuseret PTSD-indsats (Post Traumatisk Stress Disorder).

Projektet er et samarbejde mellem HotSpotcentret, Socialforvaltningen og Pædagogik og Integration, Børn og Unge i Aarhus Kommune. Projektet er en del af Socialministeriets satsning "Styrket social og forebyggende indsats i problemramte boligområder," som omfatter flere projekter i 6 kommuner.

Projektet er finansieret af satspuljemidler, og løber i perioden januar 2011 – juni 2013.

Konsulentfirmaet Deloitte udarbejder en fælles metodehåndbog for alle 6 kommuners projekter, hvori der kan søges inspiration i forhold til indsats for unge i udsatte boligområder. Nærværende publikation er en praksisnær uddybning af metoder og undervisningsmateriale, som er anvendt i projekt Fokuseret PTSD-indsats.

Projekt Fokuseret PTSD-indsats er et metodeudviklingsprojekt, der afprøver 3 tilgange i forhold til målgruppen 10-14 årige drenge fra traumeramte familier. Disse drenge har ofte en udadreagerende adfærd, der forårsager mange konflikter med deres omgivelser. Ideen er at afprøve metoder, som kan hjælpe drengene til at komme mere i ro. De 3 tilgange er:

- Vidensformidling om PTSD til drengene, forældre og andre voksne omkring dem. Kodeordet er forståelse. Såfremt drengene selv og deres omgivelser får en fælles forståelse af adfærden, kan der handles og ændres.
- Arbejde med kropsbevidsthed ud fra en kropsdynamisk tankegang. Gennem kropslig signalindlæring dannes nye nervebaner i hjernen, hvorved uhensigtsmæssige refleksreaktioner kan mindskes, ændres eller undgås.
- Arbejde med robusthed via mentalisering.
Metoden hjælper drengene til at styre egne tanker og følelser.

Formålet med publikationen er at videreformidle håndgribeligt materiale til inspiration for andre kommuner, institutioner og interesserede.

En tak til drenge, personale og trænere for at stille sig til rådighed med deres viden og erfaringer. Tak til undervisningsgruppen for deres engagement og input.

Indhold

Forord	4
Indledning	7
Projektet	10
Projekt fokuseret PTSD-indsats	11
Baggrund for projektet	11
Mål	11
Målgruppe	11
Organisering	13
Undervisningsgruppe	13
Metodeforløb	14
Kropsbevidsthed	14
Robusthed	15
Udfordringer	16
Metoden kropsbevidsthed	16
Rekruttering til undervisningsgruppe	16
Målgruppe for PTSD undervisning	16
Forældreundervisning	17
Resultater	18
Metoderne	19
Undervisning i PTSD	20
Teori	22
Traume-PTSD-sekundær traumatisering	23
Traume	23
PTSD	24
Kompleks PTSD	25
Sekundær traumatisering	25
Hjernen i et traumeperspektiv	27
Teori bag metoden kropsbevidsthed	30
Den voksnes tilgang til kropsbevidsthed	30
Autensitet	30
Nærvær og kontakt	31
Værktøjskasse	32
Fælles sprog	32
Ridning	34
Teori bag metoden robusthed	35
Mentalisering, omtanke, robusthed	35
Opmærksomhed	35

Evne til selvregulering, affektkontrol og impulsstyring	36
Hjernen: tænkehjerne og alarmhjerne	36
Øvebaner: på vej og omvej	37
Trygge og utrygge fællesskaber	37
Oxytocin - kærlighedshormonet	37
Metoderne i praksis	38
Træning for voksne	39
Ugentlig gruppesession, kropsbevidsthed	42
Øvelser for børn og unge	45
Pausetræning	53
Kort instruktion til klasse	55
Gruppeforløb robusthed	56
Undervisningsmateriale	62
Elevundervisning	63
Undervisning i indskoling	66
Undervisning for 5. årgang	69
Undervisning for 7. årgang	72
Forældreundervisning	75
Undervisningsmateriale for fagfolk	88
Litteraturliste	119
DVD med illustration af gruppeforløb	
 Bilag:	
1. Kort beskrivelse af projektet	
2. Kursusprogram	
3. Brev til skolelederne vedr. rekruttering til undervisningsgruppe	
4. Brochure til skolerne vedr. PTSD-oplæg	
5. Hæfte til nye lærere	

Indledning

Fra midten af 80'erne og frem kom der en del flygtningefamilier til Danmark først og fremmest fra Mellemøsten. Det var familier, som flygtede fra langvarige krige i deres hjemlande. Flere år senere blev man i Gellerup, hvor mange flygtningefamilier havde bosat sig, opmærksom på, at en stor del af familier var mærket af traumer. Langt senere og ikke mindst i forbindelse med at Danmark udsender soldater, er også offentligheden blevet opmærksom på, at krig sætter sine spor. Traumer har ikke kun betydning for den ramte, men påvirker hele familien.

Projekt Fokuseret PTSD-indsats handler om drenge, som vokser op i familier, hvor én eller begge forældre er ramt af krigstraumer. Drengene har ikke nødvendigvis selv oplevet krig. De fleste er født og opvokset i Danmark. Deres udadregerende adfærd, som kan være et typisk tegn på traumatisering – nemlig højt alarmberedskab – afstedkommer mange provokationer, konfrontationer og konflikter med omgivelserne.

For at dæmme op for denne adfærd som står i vejen for drengenes fremtid, og som udgør en trussel for samfundet i form af utilpassede unge, har nærværende projekt haft som indsats at afprøve metoder, der kan hjælpe drengene og deres voksne netværk til at mindske konflikterne.

Publikationen bygger på projektdeltagernes udarbejdede undervisningsmateriale og erfaringer fra udøvelsen heraf.

Der er foretaget kvalitative fokusgruppeinterviews med drenge, personale og trænere. Interviewene foregik kort efter metoderne ophørte i praksis, for drengenes og personalets vedkommende sommer 2012.

Der er endvidere indsamlet survey-skemaer blandt fagfolk i forbindelse med vidensformidling.

Herudover anvendes udsagn fra projektdeltagerne, fakta oplysninger og projektmedarbejdernes egne observationer og erfaringer undervejs i forløbet.

Publikationen er opbygget i 4 afsnit:

- I afsnit 1 præsenteres selve projekt Fokuseret PTSD-indsats kort med indhold, organisering og resultater.
- Afsnit 2 indeholder det teoretiske grundlag som projektet bygger på: traumeteori incl. den nyeste hjerneforskning samt teori bag metoderne kropsbevidsthed og robusthed.
- I afsnit 3 introduceres de konkrete forløb af metoderne med tilhørende øvelser.
- I afsnit 4 fremlægges undervisningsmateriale i traume og PTSD for elever, forældre og fagfolk.

Bagerst i publikationen er vedhæftet en dvd, som illustration af de to metoder: robusthed og kropsbevidsthed.

Materialet er tænkt som inspiration til andre. En del er temmelig omfattende og skal bruges til at plukke af og omforme til eget brug.

Publikationen er ikke tænkt som en rapport, som skal læses fra ende til anden, men derimod et idékatalog, hvor man kan slå ned, hvor det er relevant for én.
God fornøjelse!



PROJEKTET

Projekt fokuseret PTSD-indsats

Baggrund for projektet

I perioden 2001-2004 gennemførtes projekt "Generel vidensformidling om post-traumatisk stress til skolebørn og deres voksne netværk" i Gellerup i Aarhus Kommune. Projektet gav lokalområdet et fællesfagligt vidensgrundlag, at arbejde ud fra.

Efterfølgende har der hvert halve år været afholdt oplæg om PTSD for nyansatte medarbejdere, og 2 lokale skoler underviser elever på 5. årgang i emnet på baggrund af projektets undervisningsmateriale¹.

På grund af de gode erfaringer med dette projekt, ønskede Aarhus Kommune at bygge videre i denne retning, dels ved at udvide målgruppen til 10-14 årige drenge fra traumeramte familier, dels ved at afprøve to metoder i forhold til at afhjælpe målgruppens udadreagerende adfærd.

Mål

Projektets mål er på lang sigt at drengene fuldfører deres skolegang og får en uddannelse og derved undgå dårligt selskab og kriminalitet. På kort sigt handler det om at bringe drengene i ro, så konfliktniveauet omkring dem mindskes, og der bliver plads til indlæring².

Målgruppe

Der findes ikke tilgængelig statistik over traumatiserede familier med drenge i alderen 10-14 år. Derfor tog vi udgangspunkt i viden om og erfaringer for, at ret mange forældre bosat i Gellerup enten har diagnosen PTSD eller har symptomerne uden nødvendigvis at have diagnosen. Vi valgte følgelig 10-14 årige drenge fra familier, der kommer fra krigshærgede lande, og som bor i Gellerup.

Dybest set kan vi ikke vide, om drengenes familier er traumeramte. For nogen af drengene ved vi med sikkerhed, at en eller begge forældre er traumatiserede, for andre gælder det ikke.

Ved projektets begyndelse i foråret 2011 kunne vi statistisk konstatere, at der var 325 drenge i målgruppen. Vi kunne samtidig konstatere, at disse drenge går på 48 forskellige skoler, og at deres forældre primært stammer fra arabiske lande: forældrene er palæstinensere, libanesere, irakere samt en mindre gruppe somalier.

En stor del af drengene, som har deltaget i projektets metoder har en adfærd, som kan være forårsaget af opvækst i traumatiserede familier, som det vil fremgå senere i publikationen. Deres umiddelbare fremtrædelsesform er, at *"de er i høj-energi det meste af tiden, har et anspændt kropssprog og er i konstant uro. De er konflikt-*

skabende og konfliktsøgende og verbaliserer i bydeform. De er behovsstyret og ekstremt konkurrencefokuserede.

Samtidig oplever de unge verden omkring sig som: Alle er efter mig, jeg får hele tiden skæld ud. Det er altid mig, som får skylden, min lærer kan ikke lide mig! De siger jeg har ADHD, de tror jeg er kriminel. Jeg kan ikke stole på nogen !”³

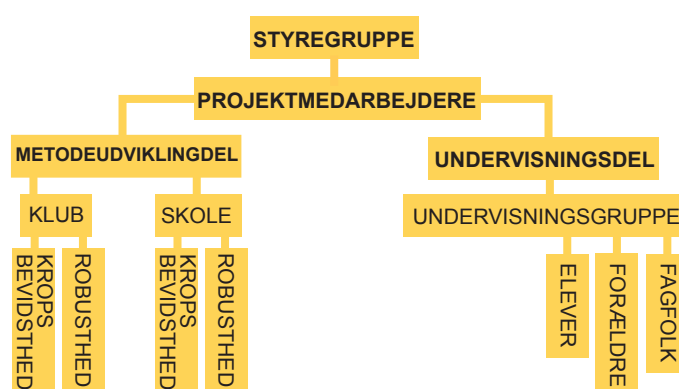
Det skal nævnes, at sønnerne fra traumatiserede familier ikke er alene om at lide med følgerne heraf. Døtrene kan også være ramt.

Generelt reagerer drenge mere udadvendt på traumatisering, mens piger reagerer indadvendt.⁴ Pigerne klarer sig ofte godt i skole og uddannelsessystem, hvor de passer fint ind adfærdsmæssigt og derfor kan høste ros og anerkendelse. Samme reaktion sker ikke i forhold til drengene. Deres udadreagerende adfærd springer omgivelserne i øjnene og kalder på handling.

Pigerne kan have lige så meget brug for indsatser, men er ikke dette projekts målgruppe.

Organisering

Projektets styregruppe består af repræsentanter fra henholdsvis Pædagogik og Integration, Børn og Unge og HotSpotcentret, Socialforvaltningen. Pædagogik og Integration har primært stået for metodeudviklingen.



Undervisningsgruppe

Som det tidligere PTSD projekt rekrutteres fagfolk fra praksis til en undervisningsgruppe. Gruppen består af lærere, pædagoger og socialrådgivere.

Det er vigtigt, at underviserne i forvejen har en vis viden indenfor feltet PTSD, har erfaring i arbejdet med etniske minoriteter og har interesse i at lære mere.

Som indledning arrangeres et ugekursus,⁵ hvor undervisningsgruppen dels etableres som gruppe, dels får den nyeste viden indenfor feltet, formidlet af eksterne oplægsholdere.

Efterfølgende har gruppen, som består af 20 personer, mødtes med mellemrum med henblik på erfaringsudveksling og nye input fra oplægsholdere. Gruppen er desuden holdt sammen af nyhedsbreve og udveksling af undervisningsmateriale fra egne oplæg.

Deltagerne i undervisningsgruppen forpligter sig i projektperioden til at videreforme viden om PTSD til primært egen faggruppe, sekundært andre faggrupper, forældre og unge. Herved spredes viden som "ringe i vandet".

Fordelingen af opgaver har efterhånden udviklet sig, så nogle specielt har taget sig af fx forældreoplæg, andre står for elevundervisning, nogle tredje formidler oplæg til skoler m.m.

Rekruttering til undervisningsgruppe

Via Pædagogik og Integration henvendte vi os pr. brev og pr. mail til skolelederne⁶ på de 16 skoler, som har flest drenge fra projektets målgruppe. Ønsket var at få

⁵ Se program for kursus, bilag 2

⁶ Brev til skoleledere, bilag 3

flest mulige lærere med i undervisningsgruppen for at dække det store antal skoler, målgruppens drenge frekventerer.

Personale fra projektets to metodesteder blev naturligt tilbudt pladser i undervisningsgruppen. Herudover blev de endnu aktive fagpersoner fra det tidligere PTSD-projekt spurgt. Resten af gruppen blev samlet gennem mund til mund metoden.

Metodeforløb

Som supplement til PTSD undervisningen af elever valgte Pædagogik og Integration to metoder, som de ønskede at afprøve: robusthed, som er en metalliserings tilgang, samt kropsbevidsthed ud fra en kropsdynamisk tankegang.

Afdelingen valgte desuden to lokaliteter for metodeafprøvningen: Sødalskolen, som er en lokal skole med distrikt i Gellerup, og Klubberne i Gellerup (KIG), som er en junior- og ungdomsklub beliggende midt i Gellerup.

På skolen blev valgt to klasser indenfor målgruppen 10-14 årige. En med de yngste elever: 5. klasse og en med de ældste elever: 7. klasse. Desuden valgte man i udgangspunktet at alle elever i klassen skulle deltage, altså også pigerne, selvom de ikke er projektets målgruppe. Baggrunden for beslutningen var at metoderne er gavnlige for alle elever, og samtidig ønskede man ikke at tage nogen elever ud som specielle.

I klubben, som omhandler fritid og frivillighed, pegede personalet på nogle drenge, som blev gjort til "udvalgte" på en positiv måde. Desuden fik drengene som afslutning på metodeforløbene stillet en udflugt i udsigt.

Til hver af metoderne blev ansat eksterne trænere, som både skulle undervise personalet på de to metodeudviklingssteder, og efterfølgende sidemandsoplære personalet i det direkte arbejde med drengene.

Kropsbevidsthed

Metoden blev lanceret for personalet i forskelligt omfang. Klubben fik ca. 12 timers undervisning, hvilket viste sig passende. Kropsbevidsthed er en mere uvant måde at arbejde på i vestlig kultur, og kræver derfor mere oplæring og et helhjertet ja fra det deltagende personale.

Drengene startede som en lille gruppe på 3-4 deltagere, som mødtes en gang ugentligt. En medarbejder fra klubben deltog som sidemandsoplæring, trygheds-

”...fordi vi har fået det her (hæfte om robusthed) sammen med det træneren har kørt os igennem. Det har givet os den basis, så vi selv kan udvikle på det. Hvis vi ikke havde fået det, så havde vi ikke noget at udvikle på. Så man kan ligesom sige, at det er grundstenen.

Pædagog

skaber og overgangsfigur fra stemningen i klubben før gruppestart samt opfølgning efter gruppen.

Gruppen var åben overfor nye deltagere, så det blev de drenge, som havde lyst, der kunne være med. Dog med et max deltagerantal pr. gang.

Nogle af drengene kom med på ridetur, idet omgang med heste ligeledes træner kropsbevidsthed.

På skolen eksperimenteredes på flere måder. Fx hele klasser, der blev delt i to hold og fik gruppesession. En anden klasse fik en kort instruktion til øvelse af koncentration efter stort frikvarter. 5. klasse drenge har over længere tid trænet gruppesession, hvor træner og lærer samarbejder om udførelsen, og efterfølgende sparrer med hinanden.

Senest yder træner sparring og supervision 3 timer månedlig til inklusionsvejledere.

For yderligere information om metoden udarbejdes i Pædagogik og Integration et ”Introduktionshæfte for professionelle i mødet med PTSD-ramte børn og unge - en kropsterapeutisk tilgang.” Hæftet bliver tilgængeligt på nettet i efteråret 2013.

Robusthed

Både på skolen og i klubben blev robusthed introduceret⁷ forholdsvis kort for personalet. Der er udarbejdet en del undervisningsmateriale om robusthed, som supplerer den mundtlige gennemgang.

I klubben blev drengene inddelt i mindre lukkede grupper af op til 6 deltagere. Gruppen mødtes 6 gange i alt á ca. 1 times varighed. I hvert gruppeforløb deltog en medarbejder fra klubben, og fik derved sidemandsoplæring. Medarbejderens rolle var samtidig at skabe tryghed for drengene, og have mulighed for opfølgning i hverdagen efterfølgende.

Efter relativ kort tid blev det deltagende personale i stand til selv at gennemføre gruppeforløb, nu med sparring og supervision fra træneren ca. en gang månedlig. Klubben vil fremover arbejde med metoden i hverdagen og supplere med individuelle klub-samtaler med drengene efter behov.

På skolen blev gennemført et gruppeforløb i hver af klasserne. I 7. klasse deltog alle elever. I 5. klasse kun drengene, men med et større antal deltagere end i klubben.

Udfordringer

Det ligger implicit i projektarbejdsformen, at man høster nogle erfaringer og bliver klogere undervejs. I projektet har vi bla. oplevet udfordringer på følgende områder:

Metoden kropsbevidsthed

Personale, som skal arbejde med metoderne, skal gå ind for dem, for at kunne arbejde autentisk og opnå resultater i forhold til målgruppen. Især metoden kropsbevidsthed kræver, at man som voksen arbejder med sig selv for at kunne sanse og rumme andre og være i stand til at skabe kontakt i de rette "mødeøjeblikke".

Det har vist sig vanskeligt at formidle det særlige ved metoden kropsbevidsthed til de voksne, som umiddelbart oplever øvelserne som almindelig gymnastik og pausetræning som afspænding. Det er vigtigt at tydeliggøre, at metoden arbejder med signalindlæring til hjernestammen, hvilket er afgørende. Udtrykt på en anden måde, starter en neuroaffektiv indsats med *"at vurdere, om barnet – eller for den sags skyld den voksne – er så meget "hjemme i egen krop", at der er mulighed for at "skabe møder" i det følelsesmæssige rum. Denne indfaldsvinkel adskiller sig fra traditionel fysioterapi og gymnastik ved at have fokus på barnets udvikling af basal kropslig selvfølelse og samspilsevne..."*⁸.

Rekruttering til undervisningsgruppe

Det kan være en udfordring at skaffe relevante, aktive deltagere til en undervisningsgruppe. Eftersom projektets ressourcer i form af tid og penge til oplæring indenfor feltet er relativt begrænset, er det afgørende, at man kan finde personer, som ved noget om emnet i forvejen, som har erfaring fra feltet, som er villig til at bruge energi til at sætte sig yderligere ind i stoffet og som brænder for at være ambassadør på området. Deltagerne skal samtidig have pædagogiske og undervisningsmæssige evner til at formidle stoffet videre.

Målgruppe for PTSD undervisning

På grund af målgruppens store spredning på skoler rundt i Aarhus har det været umuligt – og ikke lige relevant – at undervise alle voksne i drengenes netværk i PTSD. Af samme grund har det ikke givet mening at undervise alle klasser med elever fra målgruppen.

Rimeligt tidligt i projektet viste sig et mønster af, at de voksnes tilgang til målgruppen er afgørende for positiv udvikling. Derfor besluttede vi at prioritere undervisning af voksne frem for elevundervisning.

På anbefaling fra skolefolk i undervisningsgruppen vægtede vi vidensformidling til ressourcepersoner i skoleregi fx AKT-lærere (adfærd, kontakt, trivsel) og tosprogs-koordinatorer. Ressourcepersoner, som vi kunne nå via deres netværk i Pædagogik og Integration.

Projektet forsøgte på mange måder at tilbyde PTSD-oplæg til skolerne bla. ved ud-sendelse af brochure⁹, men uden større held. Af de mange slags opgaver skolerne skal tage stilling til og tage sig af, er det vores indtryk, at PTSD problematikken blot er en lille del.

Forældreundervisning

Undervisning af forældre er en udfordring, fordi traumer er et følsomt emne, som man helst vil undgå at tale om. Det er vanskeligt at stå ved, at man har det skidt. Bla. derfor er det svært at få dem til at komme til undervisning.

Resultater

Dette Projekt har sit hovedfokus på, hvad der kan gøres for at støtte drenge fra traumeramte familier. Hvad kan de selv gøre, hvad kan forældrene gøre, og hvad kan vi som fagpersoner gøre?

Der er to tydelige resultater i projektet.

Det første er, at det er os selv, som fagpersoner, der er arbejdsredskabet. Det er de færreste drenge, der skal henvises til behandling. Derimod skal vi, der omgås drengene og deres forældre i det daglige, sørge for at møde dem relevant. Vi skal som voksne være bevidst om vores egen andel i kontakten.

Kendetegnende for traumatiserede mennesker er, at de er i højalarm, de er hele tiden på vagt, og de ser fare over alt. De læser vores kropssprog og mimik hurtigere end ord, og de reagerer pr. refleks, inden de når at tænke sig om.

Derfor er det vigtigt, at de oplever sikkerhed. I denne sammenhæng handler sikkerhed om kontrol. At den traumatiserede oplever at have kontrol over situationen.

Sikkerhed og kontrol understøttes bla. af trygge rammer af struktur og forudsigelighed. Men en tryk ramme skaber ikke udvikling i sig selv, rammen er derimod forudsætningen for, at der kan ske udvikling.

Udvikling sker i relationen mellem den voksne og den traumeramte: mellem læreren og eleven, mellem pædagogen og drengene og mellem rådgiveren og forældrene.

Det er derfor ikke ligegyldigt, hvordan relationen er. Der skal tid til at opbygge tillid til børn og unge, som generelt har mistet tillid til andre og derfor kun kan stole på sig selv. Den voksne skal grounde sig og være i stand til at møde børn og unge med "et smilende ansigt" og "en rolig stemme", så barnet/den unge kan læne sig op af den voksnes ro.

Vi kan som fagpersoner gøre en forskel, fordi mange af os er sammen med drengene mange timer om dagen.

Det andet resultat af projektet er, at begge metoder robusthed og kropsbevidsthed er hjælpsomme både for målgruppen 10-14 årige drenge fra traumeramte familier og fagpersonerne omkring dem.

”Hjernen ændrer sig som følge af strukturerede gentagne oplevelser: jo mere man gentager noget, jo mere indarbejdet bliver det. Da det tager tid at akkumulere gentagelser, tager det derfor tid at komme sig, og der er brug for tålmodighed, mens disse gentagelser fortsætter. Jo længere traumeperioden har været, eller jo voldsommere traumet var, jo flere gentagelser skal der til for at genvinde balancen.

(Bruce D. Perry 2012:273)

Metoderne

Fælles for skole og klub

Ca. 70 drenge og 8 lærere og pædagoger har været direkte involveret i metodeudviklingen.

Begge metoder bidrager med et fælles sprog og en fælles forståelse, så både voksne og drenge bliver i stand til at tale om et felt, som det tidligere var vanskeligt at italesætte både indbyrdes og i forhold til drengene.

Det fælles enkle og ligefremme sprog gør drengene i stand til at forstå komplicerede sammenhænge, og gennem forståelsen gør dem i stand til at handle.

Metoderne giver drengene konkrete redskaber til at handle for at mindske konflikt-niveauet. Gennem vedvarende træning bliver de i stand til at mindske, ændre og stoppe deres automatiske reaktioner.

Særligt pausetræningen fremhæves af drengene. Når det her lykkes drengene glimtvis at få deres nervesystem i ro, opleves det fredfyldt – en følelse de bærer med sig i minutter eller timer efterfølgende.

Der er en tendens til, at de voksne føler sig bedre hjemme i metoden robusthed, som bygger på mentalisering, end med at arbejde kropsligt. En mulig forklaring kan være, at vestlig kultur vægter det mentale langt mere end kroppen.

Omvendt ytrer mange af drengene begejstring for kropsbevidsthed bla. med begrundelsen, at der ikke er ”så meget snak”.

Ingen af metoderne er en mirakelkur. Det kræver motivation, vedholdenhed og udholdenhed. Der skal arbejdes over lang tid med gentagelse på gentagelse for at se resultater.

Skole

For de involverede lærere, som kendte til metoderne i forvejen, giver det stor mening at anvende dem i klasserne. Elevernes koncentration øges og smitter af i andre fag.

Lærerne har fået et mere nuanceret billede af drengene ved at opleve dem i andre ikke boglige sammenhænge. De har opdaget nye ressourcer hos drengene.

Klub

Metodeudviklingen begyndte på et tidspunkt, hvor klubben oplevede stor uro og mange konflikter i hverdagen. Projektet medvirkende til at klubben fik energi, flere



Vigtigt hvordan jeg selv er i sammenhæng med forældre og elever.

Lærer

kræfter og håb for fremtiden. Der er kommet mere ro i dagligdagen, der er færre underretninger til socialforvaltningen, og færre drenge får karantæne fra klubben. Noget kan tilskrives metoderne, men også andre forhold kan have betydning bla. at klubben lige inden projektets start sagde farvel til nogle urolige unge.

Personalet er så glad for metoderne, at de har skaffet sig midler til uddannelse af hele personalegruppen i metoden robusthed. De har desuden udvidet deltagerkredsen til at omfatte deres kolleger i lokalområdets øvrige klubber, for at de kan udvikle fælles sprog og forståelse.

Selvom drengene er glade for især pausetræning, kan det alligevel være svært at få dem til at deltage, idet de fra gang til gang "har glemt", hvor dejligt det var, og i nuet igen er i højalarm. Derfor kræver det et stort motivationsarbejde i klubregi, som bygger på frivillighed, at få drengene til at deltage, ikke kun i pausetræning, men i metoderne i det hele taget.

Undervisning i PTSD

Omkring 400 fagpersoner er blevet undervist ca. 2 timer i traume og PTSD.

Knap 200 elever er blevet undervist i projektperioden.

Ca. 50 forældre har fået oplæg om PTSD.

Fagpersoner

Projektet bekræfter, at det letter samarbejdet, når man har et fællesfagligt grundlag at arbejde ud fra. At have samme viden, forståelse og sprog omkring traumatisering er gavnligt ikke mindst for de familier, vi er i kontakt med.

Det er helt klart lettere at udbrede fælles viden i et afgrænset lokalområde, hvor problemstillingen er relevant end at skulle dække hele byen.

De fleste fagpersoner tilkendegiver, at de finder undervisningen relevant og vedkommende. En del havde i forvejen viden og erfaring fra området, men havde gavn af repetition og opdatering. Mange vil gerne have længere tid til fordybelse og erfaringsudveksling med kolleger og samarbejdspartnere.

Via undervisningen er fagpersonerne blevet klar over deres egen andel i mødet og deres ansvar for kontakten med traumatiserede drenge og deres forældre.

Elever

Traumatisering er et tabubelagt emne. Det er vanskeligt at formidle til andre, hvordan man har det, og det er ikke noget, man taler om indbyrdes i familierne.

Det kan derfor være en lettelse at få viden om, og evt. genkende sig selv eller sin familie i PTSD undervisningen, og derigennem føle sig set og forstået. Det kan eventuelt mindske elevernes følelse af isolation i forbindelse med PTSD. Både lærere og elever oplever PTSD undervisningen meningsfuld.

Den deltagende skole har gennem mange år haft fokus på PTSD og har stor erfaring og gode resultater med at undervise elever i indskoling og 5. årgang i emnet. De har nu udvidet med opfølgning i PTSD på 7. årgang og dækker således hele skoleforløbet.

Skolen er et mønstereksempel på, hvordan PTSD problematikken kan indarbejdes i hverdagen. Skolen har udpeget to ansvarlige PTSD lærere, og de har bla. udarbejdet et introduktionshæfte om PTSD til nye lærere!¹⁰

Fremadrettet

Efter projektet vil der fortsat finde undervisning sted for fagpersoner i udsatte boligområder i byen.

Tre lokale skoler fortsætter elevundervisningen. Én skole dækker hele skoleforløbet, én underviser 5. årgang og én underviser 5. årgang samt årgangens forældre.

På baggrund af projektets resultater kan det anbefales at introducere undervisning til både fagpersoner og elever.

For få midler vil man kunne organisere PTSD undervisning i et afgrænset område, blot man har personale, som har viden, interesse og erfaring indenfor området, og som har lyst til at formidle.

Det samme gælder elevundervisning i skoler med mange elever fra målgruppen.

TEORI

Det teoretiske grundlag for projektet vil i det følgende blive introduceret kort. Hele projektet tager – som det fremgår af titlen – udgangspunkt i et traumeperspektiv. Derfor forklares traumeteori og nyere hjerneforskning i relation hertil.

Der findes allerede en del materiale både indenfor mentalisering og kropsdynamik, som de to metoder bygger på. I denne sammenhæng er udvalgt netop de dele af teorierne, som er i spil i projektet.

Traume-PTSD-sekundær traumatisering

Traume

Et traume defineres som:

- en *ydre hændelse* udover almindeligt erfaringsområde, som ville belaste næsten enhver
- selvom begivenheden vil være en belastning for alle, vil traumet *nedfælde sig forskelligt* i den enkelte¹¹

Der er både det *generelle*: en voldsom ydre hændelse, som ville belaste næsten enhver, og det *specielle*: selvom to mennesker oplever samme voldsomme ydre hændelse, vil de ikke reagere ens. Traumet vil nedfælde sig forskelligt, afhængigt af den enkeltes konstitution og omgivelsernes formåen i forhold til støtte og opbakning. Forenklet kan siges, at jo mere robust man er inden traumet, jo bedre potentiale er der for at klare sig igennem. Hvis man har mulighed for at vende tilbage til normal hverdag med arbejde, venner og familier, hjælper det også til at klare sig efterfølgende.

Ydre hændelser anses først som traumatiske, hvis de ligger ud over almindeligt erfaringsområde. Hændelser som fx skilsmisse og dødsfald anses for at være almindelige livskriser, som mennesket er udrustet til at klare. For at hændelsen regnes som traumatisk skal der være tale om en trussel mod eget eller andres liv og/eller fysiske integritet. Samtidig med dette reagerer personen med hjælpeløshed og rædsel. Det er begivenheder, som står mejslet ind i hukommelsen. Man er udsat for et sansebombardement, hvor almindelig sansepåvirkning er overbelastet fx lyden af metal som krølles sammen, folks skrig, lugt af brændt gummi, synet af døde og lemlæstede menneskekroppe.

Normalt kan vi fortælle en sammenhængende historie om tidspunkter og perioder i vores livsforløb. Ved traumatiske hændelser er der ingen sammenhæng. De optræder som fragmenterede øjebliksbilleder, som kan fremkalde stærke reaktioner med følelser af skam, skyld, magtesløshed, vrede m.m.

Traumatisk begivenhed

Traumatiske begivenheder kan inddeles i korttidsbegivenheder og langtidsbegivenheder. Korttidsbegivenheder er enkelte hændelser som fx naturkatastrofer, ulykker, overfald, voldtægt o.lign. Langtidsbegivenheder foregår over længere tid som fx at opleve krig, tortur, børnemishandling, vold i hjemmet.

En afgørende skelnen mellem traumatiske begivenheder er, om det er noget der sker tilfældigt fx en bilulykke eller om der ligger bevidste menneskelig hensigter bag fx tortur.

Normalt tænker vi ikke over, at vi er sårbare mennesker, og at der let kan ske ulykker. Vi færdes trygt i trafikken og andre steder.

Men rammes vi af en tilfældig traumatisk begivenhed *bliver vi rystede. Verden opleves ikke længere som et trygt sted at være.*

Rammes vi derimod af en traumatisk begivenhed, hvor der udøves bevidst ondskab af andre mennesker, opleves verden ikke alene som et usikkert sted at være. *Tilliden til andre mennesker bliver også brudt.*

PTSD

(Post Traumatisk Stress Disorder)

Der findes to diagnosesystemer: ICD-10 udarbejdet af WHO, og som anvendes i Europa samt det amerikanske DSM-IV, som også omfatter en PTSD diagnose for børn. De to systemer ligner dog hinanden på mange punkter.

For PTSD gælder især 4 forhold:¹²

1. Personen oplevede eller var vidne til en livstruende situation, der ligger udover almindelig menneskelig erfaring
Personens reaktion omfattede intens frygt, hjælpeløshed eller rædsel
2. Genoplevelse
3. Undgåelsesadfærd
4. Øget alarmberedskab

Idet personen oplevede en traumatisk begivenhed og reagerede med hjælpeløshed og frygt, mejsles begivenheden ind i hjernen. Det betyder, at oplevelsen ikke bliver fortid, men genopleves på forskellig vis. Fordi genoplevelse af traumatiske oplevelser er særdeles pinefuldt, forsøger man at undgå dette på forskellige måder. Og da kroppen holder regnskab er der tillige en række symptomer på øget beredskab.

Mennesket reagerer refleksmæssigt, hvis det møder stor fare som ved traumatiske hændelser. Hjernen udskiller neurokemiske stoffer, som gør os årvågne og klar til kamp eller flugt for overlevelse. Når faren driver over, vil kroppen igen komme i ro, og livet går videre. Hvis vi forhindres i at kæmpe eller flygte fx ved tortur eller incest får kroppens alarmberedskab ikke mulighed for at falde til ro. Sker det flere gange eller over længere tid vil alarmberedskabet komme i ubalance og efterhånden vil der ikke være sammenhæng mellem ydre fare og beredskab, så personen vil være permanent aktiveret – også når der ikke er fare på færde.

At være i permanent alarmberedskab er særdeles belastende for krop og sjæl, og

12 - Se hele diagnosen på nettet.

påvirker helbredet på forskellig vis.

Opsummerende kan siges, at en traumeramt person oplever verden som værende farlig, tilliden til andre mennesker er påvirket, og pågældende er i et forhøjet alarmberedskab.

Kompleks PTSD

Diagnosen PTSD er ikke dækkende i forhold til situationer, hvor mennesker har levet under livstruende forhold fx krig, fangenskab, tortur m.m.

Tortur er et meget massivt traume. Det specielle er relationen til andre mennesker, som vil én det ondt. Man er frataget kontrollen over sit eget liv, og kan ikke selv bestemme over de mest basale forhold som søvn, mad, lys og mørke.

Man mister følelsen af egne og andres grænser, hvilket på sigt skader evnen til indlevelse i andre mennesker. Man kan blive grænseløs, miste sin integritet, og personligheden kan ændres.

Troen på sig selv som et værdifuldt og handlekraftigt menneske svinder. Troen på andre mennesker svinder, og det påvirker relationen til familie, venner og samfund. Livet kan føles meningsløst.

Mange udvikler også psykiatriske lidelser fx angst, depression, psykoser m.m.

Sekundær traumatisering

Målgruppen i dette projekt er drenge, som vokser op i familier, hvor én eller begge forældre er traumatiserede, idet de kommer fra krigshærgede lande. De fleste af drengene er født og opvokset i Danmark, og har ikke selv levet i krig.

Forældre videregiver deres livserfaringer til børnene. Den traumatiserede har generel mistillid til andre mennesker, er mistroisk, har en kort lunte og er i permanent alarmberedskab, hvilket påvirker resten af familien. De får samme følelse af magtesløshed og samme symptomer, fordi de lever sammen med en person, som er uforudsigelig i sine reaktioner.

Selvom drengene ikke selv har oplevet krig kan de således i vid udstrækning have de samme symptomer og reaktionsmønstre som den traumatiserede forælder.

Det har stor betydning, hvordan forældrene selv håndterer deres traumer. Har de erkendelse af deres problemer, og er de i stand til at foretage sig handlinger til at afhjælpe situationer fx at gå ud af boligen, når der er for meget larm, og de ikke kan holde det ud? Er problematikken kendt af familien, og kan de lave aftaler om at håndtere den?

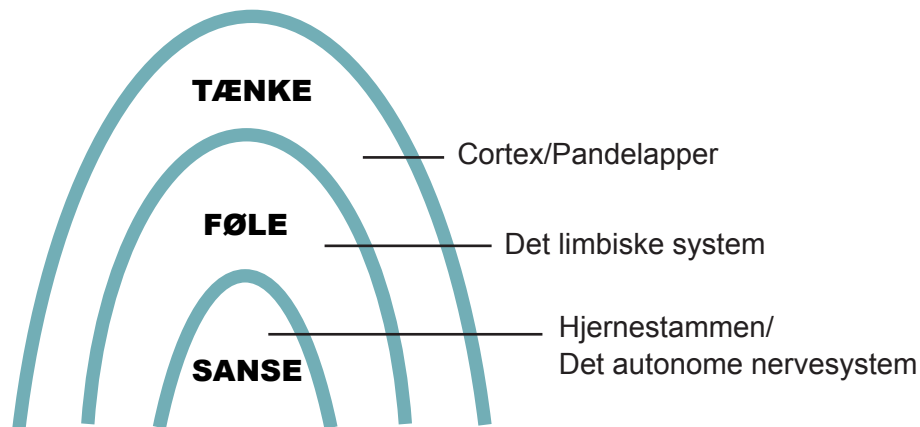
Forældrene er tit optaget af egne problemer, og tror ikke børnene kender til dem. Forældrene tænker måske ikke over, hvad der er børns behov, og hvad der er voksnes behov. Eller er måske ikke i stand til at skelne mellem dem og sig selv jævnfør grænseløshed efter kompleks traumatisering.

Børn i traumatiserede familier kommer let til at påtage sig et stort ansvar. De ønsker ofte at skåne deres forældre, og skjuler egne problemer for dem. De agere måske tolk for forældrene i sammenhænge, så de får kendskab til bekymrende forhold, som de ikke burde blandes ind i. Eller de agerer sendebud mellem skole og forældre og kommer i klemme mellem forskellige krav og holdninger.

I USA arbejdes på en ny diagnose, kaldet udviklingsmæssig traumeforstyrrelse, som omfatter børn, der vokser op i traumeramte familier. En problemstilling der her understreges er, at de mennesker, som skal yde omsorg og beskytte barnet, rent faktisk er dem, som påfører dem smerte.

Hjernen i et traumeperspektiv

Skematisk og forenklet kan hjernen ses som tre-delt :¹³



Det autonome nervesystem/hjernestammen er den ældste del af hjernen, som styrer de simple reguleringsfunktioner som: vejrtrækning, kropstemperatur, alarmberedskab. Det er hjernestammen der modtager sanseindtryk som: lyd, lys, berøring og lugt. *Bevægelseshukommelsen* er forankret her fx at cykle, ride, spille klaver.

Det autonome nervesystem gør, at vi besidder primitive affekter som er selvregulerende, og som er afhængig af basale sansninger og motorik.

Det limbiske system indeholder *følelseshukommelsen*, der lagrer frygt, sorg, glæde m.m. I det limbiske system findes amygdala, der fungerer som hjernens alarmcentral, som holder øje med, om der er fare på færde. En anden del af det limbiske system er hippocampus, som har indflydelse på korttidshukommelsen og indlæring, samt oplevelse af tid, rum, og at kunne orientere sig.

Det limbiske system gør det muligt at indgå følelsesmæssigt afstemt med andre.

Cortex/pandelapperne indbefatter *kognitiv hukommelse*, der lagrer ansigtstræk, navne, facts m.m.

Denne del af hjernen gør det muligt at tænke, ræsonnere, planlægge, være strategisk og kunne organisere. Cortex kan operere i tid og sted, danne overblik og overveje konsekvenser af handlinger. Det er herfra upassende impulser hæmmes.¹⁴ Cortex gør det muligt at forstå og tage hensyn til hinanden gennem empatisk forståelse, som kan reflekteres sprogligt.

Hjernen er hierarkisk organiseret, således at sanseindtryk først når hjernens lavere niveau. Ydre/indre sanseindtryk sammenholdes med tidligere lagrede erfaringer

” Hvis et traumatiseret barn stilles overfor en kompliceret opgave, en instruktion eller en konflikt med en anden, kan grundarousalniveauet i barnet stige så kraftigt, og det vil gå ind i en tilstand af frygt og rædsel (kan ikke høre og se). Det kan opleves af læreren/pædagogen som, at barnet ikke kan modtage en instruktion.

og mennesket reagerer refleksmæssigt på disse indtryk.

Indtrykkene bevæger sig opad i hjernen til højere komplekse områder, og sammenlignes hele tiden med tidligere erfaringsspor.

I det limbiske system tilfører amygdala (emotioner) og hippocampus (tid, rum, orientering) signaler nye sammenligninger med tidligere erfaringer og kan regulere indtrykkene med emotionelle reaktioner. Signalerne fortsætter til pandelapperne, hvor de mest komplekse funktioner som sprog samt konkret og abstrakt tænkning hører til, og hvor der sker en yderligere bearbejdning og regulering af reaktioner. Der foregår således en konstant kompleks kommunikation op og ned mellem hjernens forskellige dele, som skal opfatte, bearbejde og respondere på ydre og indre sanseindtryk.

Det autonome (selvstyrende) nervesystem består af det sympatiske- og det parasympatiske nervesystem.

Det sympatiske nervesystem øger kroppens aktiviteter og gør os klar til kamp/flugt: fx høj puls, hurtig vejtrækning, højt blodtryk, øget blodtilførsel til muskler, hjertebanken, sved og gåsehud, mere energi.

Det parasympatiske nervesystem får os til at slappe af. Det skaber normal tilstand i kroppen, når faren er ovre. De to systemers aktivitet er indbyrdes nøje reguleret, som en speeder og en bremse i en bil. Det parasympatiske system bygger kroppen op, når vi spiser, sover, slapper af, mediterer og laver afslapningsøvelser.¹⁵

Traumatisering forårsager ubalance i det limbiske system. Hvis mennesket udsættes for et traume/fare vil amygdala sørge for, at kroppen udsender hormoner, som sætter den i kamp/flugt beredskab med henblik på overlevelse. Amygdala ved fx at slanger kan være farlige. Hippocampus skelner mellem om den aktuelle slange er farlig eller ej, og om der dermed er grund til at være bange. Det er gennem denne skelnen, at hippocampus kan regulere alarmberedskabet, dvs. slå bremsen i og aktivere det parasympatiske nervesystem.

I et traumeperspektiv er hippocampus svækket, mens amygdala ser farer overalt ved at opfatte eller fejlopfatte nonverbale og verbale signaler, der kan opleves som truende. Personen er således i permanent forhøjet alarmberedskab, hvilket påvirker vedkommendes reaktioner på omgivelserne, der derved indsnævres.

Personen har derfor behov for at udvide sine reaktionsmuligheder. Dette kan der arbejdes med ved at op- og nedregulere arousalniveau. Til at begynde med en ydre styring fx øvelserne i metoden kropsbevidsthed, som ved gentagelse på sigt kan udvikle personens indre selvregulerende kompetence.¹⁶ Dvs. man arbejder på

15 - www.stresstalk.dk/?id=4&aid=174

16 - Jørgensen, Gitte og Charlotte Hagmund Hansen (2011:289)

at få mere plasticitet i nervesystemet.

Den øgede grundarousal og det forhøjede reaktionsmønster har en vigtig rolle i den adfærd og de kognitive problemer, det traumatiserede barn viser.

Fx hvis et traumatiseret barn stilles overfor en kompliceret opgave, en instruktion eller en konflikt med en anden, kan grundarousalniveauet i barnet stige så kraftigt, at det vil gå ind i en tilstand af frygt og rædsel (kan ikke høre og se). Det kan opleves af læreren/pædagogen som, at barnet ikke kan modtage en instruktion; eller fx siger en dreng i gruppen et ukvemsord til en anden, som straks refleksmæssigt reagerer med overfald, uden han har chance for at tænke sig om.

Indenfor robusthed fortælles overstående på en enkel og let forståelig måde ved hjælp af populære begreber og visuel støtte.

Amygdala kaldes alarmhjernen eller alarm 112, som forårsager, at personen "kører 100 km i timen i 1. gear". Cortex kaldes tænkehjerne, opmærksomheden illustreres ved hjælp af en lommelygte m.m.

Teori bag metoden kropsbevidsthed

I en kropslig tilgang arbejdes med det autonome nervesystem. Det er i hjernestammen angsttilstande fra traumatiske begivenheder lagret sig. Hjernestammen står for automatiske reaktioner og handlinger for at overleve. Det sker ubevidst med reflekshandlinger, og det kan derfor være svært at etablere nye nervebaner og handlemønstre.

At arbejde med det autonome nervesystem vil sige at arbejde med signalindlæring. Der arbejdes med bevægelseshukommelsen, som når man lærer at svømme, at danse, at køre bil o.lign. Man kan ikke lære det ved blot at tale om det, det skal trænes rent fysisk. Den fysiske træning bør ikke stå alene, resultatet forbedres, hvis der samtidig sker en kognition – man bringes til at forstå, hvad der foregår, og man kan tale om det.

I en kropslig tilgang kan man nå børn og unge, som ikke er sprogligt stærke.

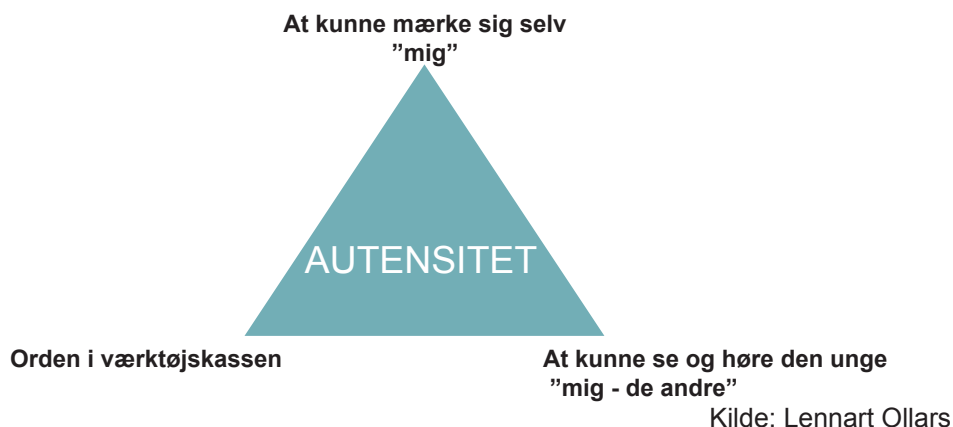
Den voksnes tilgang til kropsbevidsthed

Når drengenes autonome nervesystem er i højalarmberedskab nytter det ikke noget, at den voksne også hidser sig op, skælder ud o.lign. Tværtimod er der brug for, at den voksne bevarer roen, og så at sige "låner" drengene deres autonome nervesystem, og på den måde "trækker dem med ned" i ro. Det kaldes også, at drengene "spejler" den voksnes ro.

Traumatiserede drenge er, som tidligere nævnt, meget sensitive overfor andres signaler som mimik og kropssprog. De aflæser irritation og modvilje lang tid før den voksne selv er bevidst om disse følelser. Og de reagerer lynhurtigt på signalerne, langt mere end de reagerer på det talte ord. Drengene fejlfortolker ofte negativt, jævnfør deres tidligere erfaringer med manglende tillid til andre mennesker.

Autensitet

Det har således stor betydning, at den voksne er autentisk i sit møde med drengene. At være autentisk kan forstås ud fra følgende model:



” Hvis ikke nærværet og relationen til den voksne er der, så sker der ikke en udvikling for den unge. Den unge skal kunne læne sig ind i den voksnes nærvær og ro.

Træner

”mig”:

jeg skal som voksen kunne sanse mig selv, kunne mærke og følge mine egne reaktioner og vide, hvad jeg mener, og hvad jeg tror på (mine grundlæggende antagelser)

”mig – de andre”:

jeg skal som voksen kunne være tilstede og være i kontakt. Jeg skal således have kontaktfærdigheder til at kunne se og høre den unge ordentligt.

orden i værktøjskassen:

jeg har som voksen brug for en værktøjskasse med redskaber, arbejdsformer og tilhørende forståelsesmodeller, som jeg kender godt.

Med andre ord kræver arbejdet i dette felt, at man er villig til at se på sig selv. Hvis man har en dårlig dag, sanser den unge det. Det dur ikke at sige ”Jeg har det fint” – det er ikke troværdigt/autentisk. Det er bedre at nævne problemet evt. med en overskrift, og måske påpege hvor mange procent det fylder af ens opmærksomhed, og at det i øvrigt er noget personen selv tager sig af. Altså skal den unge ikke binde energi i det. En anden mulighed er at skalere sig selv.¹⁷

Hvis jeg bilder mig ind, at jeg har det rigtig godt med de unge, vi er rigtig gode venner, men de unge i virkeligheden tænker dårligt om mig, så er jeg heller ikke autentisk. Jeg er nødt til at være ærlig – er der kontakt eller er der ikke kontakt! Jeg skal også være fuldstændig ærlig i forhold til mine redskaber. Hvis jeg står og siger, at det er vigtigt at mærke sig selv, samtidig med at jeg ikke kan mærke mig selv, så tænker de unge – ja, ja, det er godt med dig!

Nærvær og kontakt

Den voksne skal være nærværende, dvs. befinde sig i nuet, være tilstede, og ikke have hovedet beskæftiget med hverken fortid eller fremtid. At være nærværende er, at koncentrere sig om den kontekst man er i aktuelt, og udelukke alle andre forhold.

Relationen og kontakten mellem den voksne og den unge er afgørende for, at der kan ske udvikling. Som dirigenten, der skal lede et orkester starter med at se rundt og få øjenkontakt til de enkelte musikere inden vedkommende lader taktstokken danse, skal træneren skabe øjenkontakt til de enkelte drenge i gruppen inden øvelserne starter eller pausetræningen begynder. Alle skal være trygge og indstillet på: ok, nu begynder vi.

Hvis en dreng har svært ved at ligge stille under pausetræning, skal den voksne anerkende dette som en del af traumatiseringen, og spørge ind til cortex/tænke-

hjernen: *Ok, jeg kan se det er svært for dig at ligge stille, skal jeg hjælpe dig?* Hvis den voksne får lov, kan der laves aftaler om, på hvilken måde den voksne kan støtte den unge i det vanskelige. Med en sådan aftale, og tillid på baggrund af erfaring, kan det nogle gange være nok, at de to blot har øjenkontakt kort, underforstået: *Ok, du er der, og jeg er her. Jeg passer på dig!* Dette kaldes "mødeøjeblikke" og det er her der sker udvikling.

Værktøjskasse

For at kunne bevare roen i mødet med traumatiserede unge, er det især vigtigt at træne redskaberne: grounding, centrering og afgrænsning og desuden at have et adækvat teoretisk grundlag tilgængeligt.

Grounding:

Grounding vil sige at stå fast på jorden og at mærke støtten fra underlaget. Ved at fokusere på fødderne trækker man opmærksomheden væk fra hoved og uro i kroppen, og kommer til at stå mere fast. Ved at træne grounding bliver man mere stålsat, dvs. sikker på sig selv, og bliver ikke så let at slå ud af kurs. Således kan kroppen bruges til at håndtere og rumme stress.

Den voksne har ansvaret for at være grounded på en sådan måde, at uanset hvilke udfordringer kontakten mellem de unge og den voksne bringer, magter den voksne at blive stående og med tålmodighed genetablere den omsorgsfulde stemning og kontakt.¹⁸

Centrering:

At træne centrering vil sige at finde og blive opmærksom på kroppens midtpunkt, som udgangspunkt for egen kraft og fremdrift for handling. At bygge kraft op, at holde det og vælge at bruge/handle med det.

Afgrænsning:

At kende og være sig sine grænser bevidst er vigtigt i arbejdet med andre mennesker. Afgrænsning hjælper én til at blive på egen banehalvdel, og vide hvad der er én selv og egne behov, og hvad der er den unges.

Den voksne skal hente hjælp i "den tænkende hjerne" og dermed blive i stand til at bevare en følelsesmæssig stabilitet, undertrykke primitive følelser og afstemme handlinger i forhold til den situation, som barnet og den voksne konkret står i. Dette betyder, at den voksne gennem selvregulering skal være opmærksom på sin egen arousal- og affektregulering.¹⁹

Fælles sprog

I metoden kropsbevidsthed er fællesproget at skalere sig selv fra 0-10 i relation til ens alarmtilstand, også kaldet arousalniveau.

18 - Jørgensen, Gitte og Charlotte Hagemund Hansen (2011:285)
19 - Ibid (2011:284)

På skalaen fra 0-5 er man på et almindeligt niveau med afslapning og almindelig omgang med andre.

Fra 5-7 er man spændt lidt op, som når man skal præstere noget, fx stå for et oplæg, svare på spørgsmål til eksamen o.lign. En sund årvågenhed, der hjælper os til netop at klare tingene.

Hvis man kommer over 7 begynder hjernens 3 dele at falde fra hinanden. Man kommer mere og mere på hjernestammeniveau og længere og længere væk fra cortex/pandelapperne, også kaldet "tænkehjernen".

I tilstanden fra 7-10 kan man ikke tale til fornuften eller få pågældende til at analysere situationen. Her skal man i fredstid have lavet aftaler med pågældende om, hvad vi som voksne kan gøre for at bringe vedkommende under 7 og ud af situationen.

Fx foreslog en dreng, at pædagogen sagde "storetå", hvis vedkommende oplevede drengen var på vej op over 7. Drengene hjælper på samme måde hinanden indbyrdes ved at lave aftaler.

Drengene kan efter længerevarende træning opøves i at mærke kropstegn, der indikerer at de er på vej op over 7 (hurtig vejrtrækning, hjertebanken m.m.), og bruge egne redskaber til at bringe sig ned fx ved at holde fast om en ting, mærke sin fodsål i gulvet (nogle kropslige redskaber).

” *Det er mærkeligt, jeg sidder og bliver så rolig indeni!*

Dreng på hest

Ridning

Hesten er et godt redskab til at arbejde med elementerne indenfor metoden kropsbevidsthed: grounding, centrerung, afgrænsning og tyngde. Hestens bevægelser og ridning er medvirkende til at forstå kropslige fornemmelser og opnå bedre kropskontrol. Alle sanser bliver taget i brug ved ridning. Når man er sammen med heste, og når man rider, kommunikerer man igennem kropssproget. Det betyder, at man i sin omgang med heste skal være opmærksom på sit kropssprog. De signaler man udsender overfor hesten, er afgørende for, hvordan hesten vil samarbejde. Bevidsthed om sit kropssprog, har overførselsværdi i samværet med mennesker.

Det er både ridning og omgang med hesten, som er givende i forhold til kropsbevidsthed. Hestens sensitive væsen spejler rytterens følelsesmæssige tilstand. Den reagerer på rytterens intentioner og kropssprog. Med heste er der kontant afregning, det vil sige, at der er en tydelig forbindelse mellem årsag og virkning. Hesten reagerer omgående på rytterens handlinger og følelsetilstand. Rytteren bliver dermed nødt til at være opmærksom og forholde sig til sine handlinger og følelser, og eventuelt ændre dem i forhold til hestens reaktioner, for at samspillet bliver optimalt. Dette er med til at give en større forståelse af sig selv og sine handlinger.

Ved ridning trænes samarbejde, empati og opmærksomhed, ligesom balance, koordinationsevne, udholdenhed, smidighed og motorik udvikles.

Ridning foregår ofte ude i naturen, som i sig selv har en healende og beroligende effekt.

For en traumatiseret dreng, der måske ikke er vant til heste kan en trækketur være en god oplevelse. Her er det vigtigt, at drengen har tillid til, at trækkeren kan og vil holde hesten, så der ikke sker noget. Hestens ro og rytme går direkte i kroppen på drengen. Der er en nonverbal kontakt mellem hest og dreng, hvor drengen bliver rørt, uden han selv skal røre.

Ridning bremser drengenes høje gear. Hestens rolige rytme hjælper dem ned i et langsommere tempo, som de har svært ved selv at komme ned i.

Ridning og samvær med heste kan med den rette opfølgning og kontakt til en voksen, der ved hvad han/hun har med at gøre, hjælpe traumatiserede børn og unge til at komme mere i ro og opbygge nye nervebaner i bla. den nedre del af hjernen med henblik på ændret adfærd.

Teori bag metoden robusthed

Mentalisering, omtanke, robusthed

- Mentalisering. At kunne mentalisere indebærer, at vi kender vores egne tanker og følelser, og at vi kan se os selv fra den andens perspektiv, sætte os ind i, hvordan den anden tænker og føler. Sagt på en anden og mere enkel måde: At vi kan se os selv udefra – og den anden indefra. *"Having mind in mind"*.²⁰ Direkte oversat til dansk, betyder mentalisering "omtanke".
- OmTanke, som det at kunne tænke tanker om sine egne og andres tanker og følelser. Altså, at kunne tænke tanker, men også kunne tænke OM Tanker- reflektere over sig selv, have empati og kunne sætte sig i den andens sted. Dette er vigtigt at kunne, for at blive robust.
- Robusthed defineres her, som det at kunne klare livets udfordringer i stort og småt: at kunne håndtere udfordringer i forhold til andre mennesker, at klare opgaver, som kræver at vi øver os, at kunne holde fast i et mål der skal nås, at håndtere fristelser. Meget præcist udtrykt i Antonovskys flodmetafor :²¹
"I stedet for at bruge alle ressourcerne på at forhindre folk i at falde i floden og drukne, er det bedre at give dem mulighederne for at lære at svømme i den".
For at kunne håndtere udfordringer skal vi øve os i at være robuste, kunne overkomme vanskeligheder og udholde de frustrationer, som følger med. Dette sker i relationen til voksne. Det er af afgørende betydning, at vi giver børnene og de unge mulighederne for *"at lære at svømme"*.

Læge og forsker Poul Lundgaard Bak har, med udgangspunkt i bla. mentalisering, omtanke og robusthed, udarbejdet et materiale beregnet til brug for voksne, der er sammen med børn og unge. Dette materiale indeholder både viden om hjernen, historier og øvelser. OmTanke materialet danner, sammen med bla. viden om impulsstyring og affektregulering teoretisk grundlag for projektets arbejde med drenge i gruppeforløb.

For at kunne anvende robusthed i praksis anbefales det at sætte sig ind i dette materiale.²²

De centrale begreber, som er anvendt i projektets gruppeforløb med drenge, skitseres her kort:

Opmærksomhed

Her defineres "jeg" dels som den, der oplever, og dels den der træffer valg fx om hvad opmærksomheden skal rettes imod. Dette "jeg" oplever således Verden ved hjælp af opmærksomheden, som kan betegnes som et usynligt spotlys - som en lysmester der styrer sit spotlys på en teaterscene.

"Verden" består af tre dele:

- den ydre verden der omgiver os
- kroppen og
- tanker og følelser

Bevidstheden om, hvor vi har vores fokus/opmærksomhed, samt vores evne til selv at kunne styre den – og bestemme over den, er vigtig for at kunne være robust.

Evne til selvregulering, affektkontrol og impulsstyring

Med udgangspunkt i ”Skumfidus testen ” har vi drøftet (og/eller set klip fra youtube) vigtigheden af, at kunne styre sin umiddelbare lyst eller impuls til at handle, uden først at kunne nå at tænke sig om, og overveje konsekvenserne af sine handlinger. Kort fortalt, er Skumfidus testen et forsøg, der blev udført i USA for mere end 40 år siden med 300 børn på 4 år. Man bød børnene en skumfidus, og fortalte dem samtidigt, at *”hvis du kan vente med at spise den til jeg kommer tilbage om 5 minutter – så får du en til”*. 40 år senere indbød man de samme – nu voksne mennesker – igen, og spurgte til deres selvoplevede tilfredshed med livet, *”har du fået et godt liv?”* Det viser sig, at denne test – med større sikkerhed end intelligencetest og skole karakterer viser, hvordan det vil gå dig i livet.

Det er således af afgørende betydning, at kunne styre sine impulser/lyster, at kunne tænke sig om og overveje konsekvenser. En anden meget vigtig pointe er: kan man ikke – kan man lære det.

Ny forskning viser, at viljestyrke og selvkontrol har afgørende betydning for, hvordan det vil gå dig. Det ser ud til, at det man tidligere troede var altafgørende, nemlig selvværd, ikke i sig selv er så meget værd. Ny viden peger på, at børns evne til selvkontrol er en af de mest bestemmende faktorer for, hvordan det går dem senere i livet.²³

Hjernen: tænkehjerne og alarmhjerne

Her tages udgangspunkt i nyere viden om den menneskelige hjerne, blandt andet på baggrund af såkaldte PET scanningsbilleder, som viser, hvor der er aktivitet i hjernen, hvornår eller i hvilke situationer.

Vi bruger hjernens overflade (frontal cortex, hjernebarken) når vi mentaliserer – når vi bruger vores omtanke. Denne del af hjernen giver os mulighed for netop dette – at tænke, huske, ræsonnere, planlægge og overveje konsekvenser af vores handlinger.

Bliver vi derimod stærkt påvirket af følelser, som fx vrede, angst, smerte eller nervøsitet ”skrues der ned” for vores ”Tænkehjerne” og op for vores ”Alarmhjerne”. Alarmhjernen er en noget dybere liggende del af hjernen (amygdala). Denne del af hjernen alarmerer, når der er ”fare på færde”, og man kommer i sine følelsers vold. Evnen til omtanke reduceres kraftigt på et kort øjeblik, og vi reagerer med kamp eller flugt.

Har man været udsat for traumatiske oplevelser, måske gentagne gange, kan det betyde, at hjernen er blevet overfølsom, og derfor overreagerer og fejl alarmerer i ufarlige situationer. Her kan fx være tale om fobier, angst eller oplevelser, der in-

volverer vold eller mobning.

Øvebaner: på vej og omvej

Som tidligere nævnt, er det vigtigt at kunne sætte sig mål, realistiske mål. Det er vigtigt at kunne være vedholdende med at øve sig i at nå disse mål, evt. med hjælp fra voksne. At kunne fortsætte med at øve sig, også når vi møder udfordringer/forhindringer og kommer på afveje. Det er vigtigt at kunne holde fokus, komme tilbage, fortsætte med at øve sig, og forhåbentlig nå sit mål.

Den vigtigste forudsætning herfor er motivation og drømme for fremtiden. Derfor er det vigtigt, at det er den unges eget mål, noget der er meningsfuldt. Det lykkes bedst, når den unge får hjælp til at sætte sig enkle, konkrete overskuelige og tidsbegrænsede mål. Det kan være en ide at arbejde med delmål, for at skabe størst chance for succes. Dette kan give overskud og mod på evt. at arbejde med et lidt større mål. Det er vigtigt at italesætte, at det er ok og uundgåeligt at lave fejl – at komme på afveje.

Trygge og utrygge fællesskaber

Robusthed trænes, som tidligere nævnt, bedst i relation med andre - i trygge fællesskaber. I fællesskaber er vi hinandens forudsætninger, og det har afgørende betydning for mennesker, at føle sig værdsat af andre. Derfor er det en alvorlig sag, at blive behandlet som anderledes. Når der er utryghed mellem mennesker, bliver det vigtigt at holde sammen – at gøre ligesom dem, vi gerne vil være sammen med, ellers risikerer vi selv at blive ekskluderet. Utryghed og frygt hænger sammen. Utryghed og frygt reducerer evnen til at tænke sig om. Ligeledes kan evnen til medfølelse reduceres, og der kan opstå en "social proces på afveje".²⁴

Oxytocin - kærlighedshormonet

Den måde vi møder andre mennesker på, får vi igen. Mødes vi med venlighed, måske uventet venlighed, opstår en kemisk proces i vores krop, og vi mærker (kærligheds)hormonet oxytocins virkning: en følelse af varme, glæde og velvære. Dannelsen af oxytocin kan bla. stimuleres ved positiv opmærksomhed og nærvær, venlighed overfor andre, fysisk aktivitet, omsorgsfuld og kærlig berøring.

METODERNE I PRAKSIS

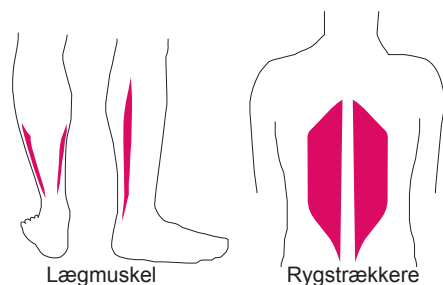
Metoderne Kropsbevidsthed og Robusthed som skitseres her i praksis, kræver en vis viden og optræning for at udføre. I projektet har to trænere i hver af metoderne både indført de voksne fagpersoner i teorien bag metoderne og udført dem i praksis med fagpersonerne i sidemandsoplæring.

Træning for voksne

For at arbejde med metoden kropsbevidsthed og være autentisk overfor børn og unge, er det vigtigt, at den voksne er i stand til at mærke sig selv. Den voksne har ansvaret for relationen, og det har stor betydning, at den voksne selv kan holde sig i ro i mødet med børn og unge i alarmberedskab.

Følgende øvelser er en hjælp for voksne til at bevare roen – også i tilspidsede situationer.

Den voksne = lærer, pædagog, træner, som møder unge i alarm.



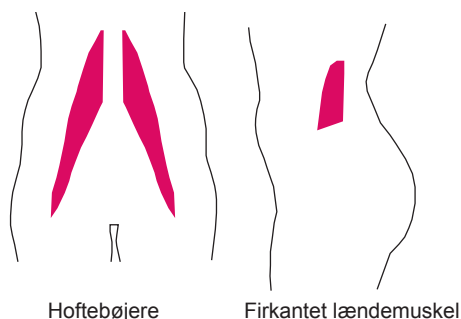
Grounding

Ved grounding trænes muskelgrupperne Soleus (lægmuskel), alle små muskler i fødder og tæer, bagsiden af underben og rygstrækkerne.

Øvelserne laves for at støtte det parasympatiske nervesystem og for at få en oplevelse af sit ståsted, når den unge er i alarm/arousal, så den unge kan "låne"/spejle den voksnes ro.

Øvelser

- Pres tæerne mod gulvet
- Gå på indersiden, ydersiden af fødder, trædepude, hæl.
- Flyt vægten frem og tilbage på den ene fod og den anden fod.
- Tænk varme, store fødder, tyngde.



Centrering

Der trænes to muskler i bækkenet:

Psoas (dybe hoftebøjere), quadratus lumborum (firkantet lændemuskel)

Øvelserne handler om at have kontakt til sit midtpunkt, det giver støtte og kræfter til at møde den unges forskellige tilstande.

Centret/midtpunktet er ca. 2 fingersbredder under navlen og dybt inde foran rygsøjlen.

” Vi bliver nødt til at komme ud, der hvor det er svært at mærke efter, fordi så er det lettere at formidle ud til børnene, hvor svært det egentlig er for dem også at mærke efter. Vi skal finde os selv først, før vi kan få ud og formidle det til børnene.

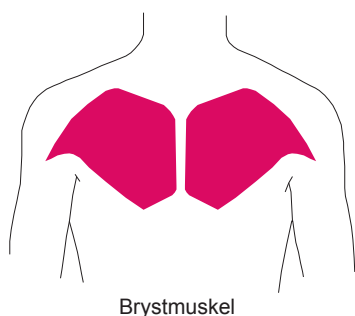
Pædagog

Øvelser

Udgangspunktet er at få vægt ned i bækkenet.

Det kan være hjælpsomt at træne to og to sammen.

- Sid som en "væltepeter"
- Mærk sædekuderne
- Bevæg dig fra side til side – frem og tilbage samtidig med at du mærker dit midtpunkt inde i maven
- Bevæg dig med udgangspunkt i midtpunktet
- Skub ud/ træk til med udgangspunkt i midtpunktet



Brystmuskkel

Afgrænsning

Træning: mærke sin fysiske grænse = hudgrænsen.

Øvelserne hjælper til at mærke din afgrænsning og betyder "her er jeg" i forhold til den unges psykologiske og sociale grænse.

Øvelser

- Stående: løft det ene ben udad og opad ca. ½ meter med hælen mod loftet. Skift til andet ben.
- Stående med skulderbreddes afstand mellem fødderne: pres udad – slip, gentages.
- Sideliggende: underste ben bøjet, øverste ben strakt, løft benet ½ meter, hæl peger opad – gentages og skift til andet ben.
- Stå i en døråbning: pres arme og ben udad og slip – gentages nogle gange.
- Stående: strakte arme, saml hænderne foran dig og pres sammen – slip, gentages. Træner pectoralis (brystmuskkel)

Parathed til udfordring

Følgende øvelse er et forslag til at gøre sig klar til at møde den unge, som er i arousal eller møde en gruppe unge.

Øvelsen er summen af træning i brug af ovennævnte øvelser.

Formålet er at afgrænse dig samt støtte dig til at holde hjertet åbent.

Før du går ind i gennem døren, kan du gøre dig parat til mødet

- Mærk fødderne på underlaget
- Spænd ydersiden af lårene – pres knæene udad
- Arme lidt tilbage med hænderne fremadrettet: stram op i ryggen
- Let indadrotation med armene (spænder lidt i brystmusklerne)
- Mærk tyngde fra hovedet hele vejen ned gennem bækkenet ned til fødderne
- Grib med storetæerne
- Mærk huden omkring dig; den fysiske grænse
- Kontakt hjertet

Se det udført på vedlagte dvd.

Ugentlig gruppesession

Kropsbevidsthed

Følgende er opskrift på en gruppesession, hvor der trænes kropsbevidsthed. Efterfølgende afsnit uddyber henholdsvis øvelser og pausetræning, som er "ingredienser" i opskriften.

HUSK det er forslag, og at træneren selv skal øve sig og gøre stoffet til sit eget.

Læsevejledning: kursiv skrift er trænerens speak, () indeholder uddybende forklaring.

Ramme

- Tid: Max. 30 minutter
- Lokale: Rart sted, hvor man kan være uforstyrret.
- Materiale: Te, vand, boller (drengene er ofte sultne, når de kommer fra skole) madrasser og/eller sækkestole (fat-boy), tæpper, puder
tavle
- Deltagere: 3-4 drenge, 1 træner. Hvis pågældende træner er en gæst, er det en god ide at have en medarbejder med, som kender drengene. Denne kan fungere som tryghed for dem, samt ved hvad der er sket lige inden gruppesessionen og kan følge op senere.

Indhold

Begynd med en kop te/vand, så alle kan indstille sig på, hvad der skal ske i dag.

- Dagsorden
Kort oprids af, hvad vi skal i dag. Også selvom det er samme struktur altid. Det skaber tryghed og forudsigelighed.
- Runde med skalering
Giv hver gang en kort beskrivelse af, hvordan det er at være på skalaen, gerne med lidt forskellige ord, men genkendeligt.²⁵ Brug gerne tavle, så budskabet både er auditivt og visuelt og dermed bliver tydeligere for de unge.
Hvor er du lige nu på en skala fra 0-10?
Du skal ikke tænke. Hvor tror du, at du er henne? Du skal ikke tænke, men sig det første, som falder dig ind. (de unge kan faktisk være ret præcise).
- Siden sidst
De som har noget at sige, får ordet. Træner styrer drøftelsen og inddrager andre deltagere. *Hvordan har det været siden sidst? Er der nogen af jer, der har været oppe i rødt? Har I været over 7? Hvad skete der? Hvad gjorde du? Hvad kunne du have gjort? Er der nogen af jer andre, som så hvad der skete? Kunne I hjælpe? Kunne I godt se, hvad der skete? (ja, det kunne de godt. Og de ville rigtig gerne hjælpe). Nå, hvad mon man så kunne gøre?*

- Rundkreds hvor alle står op: fysisk træning²⁶
Samme struktur, samme musik hver gang.
Få instruktioner. De unge følger/spejler de øvelser, som træner udfører
Samme øvelser, genkendelighed.
 - Tempoet op-ned:
Stop øvelsen og kør ned med en stille øvelse inden drengene kører for meget op. Dette træner plasticitet i nervesystemet.
 - Med fokus på kontakt²⁷ og grounding.
Relationen mellem træner og den enkelte dreng er vigtig. Træners rolige nervesystem trækker drengene med ned i tempo. Træner har lavet aftaler om hjælp/støtte til den enkelte.
Ingen ord – bare følg mig - kig på mig – se hvad jeg gør
- Pausertræning²⁸
Det er vigtigt at bruge samme musikstykke hver gang, fordi kroppen vænner sig til det og husker. Det skaber tryghed og genkendelighed.
Det har betydning at den unge ligger/sidder godt. Gør noget ud af det fx lav en afskærmning eller læg et tæppe godt omkring for at afgrænse den unge. Hvis det er muligt, dæmp lyset. Det er vigtigt at den unge er med til at vælge sin placering i rummet, og derefter bruge det samme sted at træne hver gang. Det giver sikkerhed og tryghed.

Skalering

Her følger nogle forslag til at forklare skalaen 0-10.

Eksempel 1:

Ok, nu skal vi så til at snakke om, hvor er I henne på en skala fra 0-10. Jeg skriver lige op på tavlen. (begynder at tegne en linje)

Nu laver jeg denne her fra 0-10 (tegner samtidig med hun fortæller)

I kan sikkert godt huske den, nogle af jer! (har tegnet strengen færdig)

Så når vi snakker om at være fra 0-5; det er der, hvor vi rigtig kan høre, hvor vi kan lytte, vi kan være helt i ro. Jeg kan godt høre, hvad du siger, jeg kan godt huske – hvad skal jeg om lidt og sådan noget.

Det var op til 5. (peger på skalaen samtidig med)

Når jeg så begynder at nærme mig 5 og op mod 7, så begynder jeg at blive sådan lidt forvirret, urolig. Jeg kan ikke høre, jeg begynder at lave lidt ballade, eller bliver lidt sur eller... er der nogen af jer, der kender det! (flere nikker)

Så fra 7 -10. Når jeg når op på 10, så kan jeg slet ikke! Så kan det være, at det er der, hvor jeg pludselig går hen og sparker fodbolddommeren over benene, eller

hvor jeg lige farer i hovedet på en kammerat, bliver gal, kaster med tingene. Sådan noget.

Så lige nu skal du mærke efter: hvor er du mon henne? Lige i det her øjeblik?

Eksempel 2:

Fra 0-5 hvad for et dyr ville man minde om? Hvordan ville man se ud i kroppen, når man er fra 0-5, tror I?

Hvad med fra 5-7 og

fra 7-10?

Så kan der komme beskrivelser på fx en løve, der angriber fra 7-10. En lama, der ligger ned; en kat, der ligger på ryggen eller...

Eksempel 3:

Det er ligesom at gå over en fodgængerovergang.

0-5 er grøn: ok, jeg går over, der er ingen problemer

5-7 er gul: ok gul, nu skal jeg til at skynde mig, hvis jeg skal over

7-10 er rød, og så er jeg kommet på rød, som et blinklys!

Idéen er at tale om skalaen på mange forskellige måder, så alle har en chance for at huske.

Øvelser for børn og unge

Træningsforslag til grupper af 2 til 6 børn/unge.

Øvelserne er signaløvelser, der direkte stimulerer barnets/den unges hjernestamme og de lavere dele af hjernen. Øvelserne er en veksling mellem at få energi op og få reduceret energi.

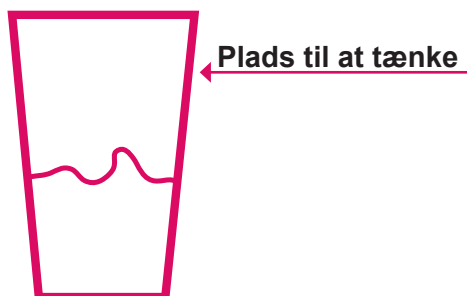
Øvelserne giver barnet/den unge nye erfaringsspor til de dele af hjernen, som har høj arousalniveau, så barnet/den unge får mere overskud til at indlære den undervisning, det modtager.

Øvelserne træner samtidig barnets/den unges plasticitet i nervesystemet, som øger kroppens mulighed for at rumme følelser og stress.



Eksempel 1:

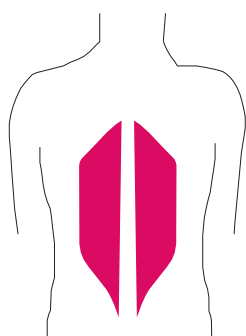
Hvis der kommer mange ydre stimuli, måske lidt overvældende og "kropsrummet" (den del af kroppen, hvor følelserne mærkes) er begrænset i personen, så skal der mindre til før følelserne "løber over". Det giver mindre plads til at tænke, og handlingerne bliver mindre hensigtsmæssige/instinktive.



Eksempel 2:

Hvis den samme følelsesstyrke kan opleves i et større kropsrum, giver det mindre "bølgegang", og dermed mere plads til at bruge meddelelserne i følelserne konstruktivt til at tænke og handle/gøre noget med det.

Rygstrækkerne



Rygstrækkere

Træning af musklerne:
Erector spinae (den lange rygstrækker)

Øvelserne opererer indenfor temaerne: roller, bevægelse, centrering og balance.

De hjælper med til:

- At holde fast på sig selv
- At holde fast i sig selv og have et udgangspunkt for at møde verden
- At blive bedre til at holde fokus og koncentrere sig
- At holde fast i mig selv og ikke gå med de andre
- Forøger koncentration



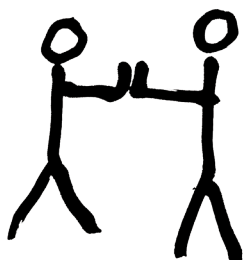
Øvelse 1:

- Stå på alle fire: kig ned i madrassen.
- Stræk højre ben og venstre arm samtidig; hold ryggen lige
- Tæl til 10
- Skift
- Højre arm og venstre ben
- Tæl til 10
- Øvelsen gentages 5-10 gange



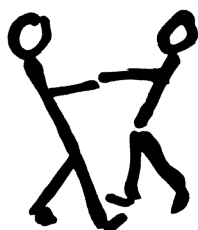
Øvelse 2:

- Lig på maven
 - Hagen ind til bryst og armene langs siden
 - Løft overkrop og ben samtidig
 - Tæl til 10 og slap af
 - Gentag 5-10 gange
-



Øvelse 3: skub

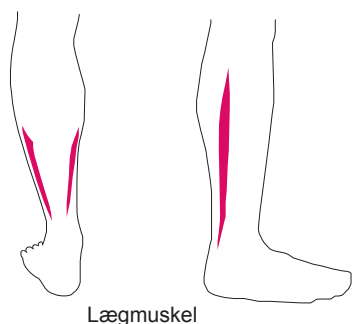
- To og to
- Begge har det ene ben foran det andet, fokus på grounding
- A: skub ud med armene langsomt og sejt
- B: give passende modstand (ikke vælte hinanden)
- Gentag 4-5 gange
- Skift B skubber



Øvelse 4: træk

- To og to
- Samme opstilling som øvelse 3
- A: trækker til sig langsomt og sejt
- B: giver passende modstand
- Skift

Grounding



Muskelgrupper, der trænes:

Soleus (lægmuskel), alle små muskler i fødder og tæer, bagsiden af underben og rygstrækkerne.

Øvelserne laves for at den unge får et ståsted og kan mærke støtten fra underlaget. Herved hjælpes balancen med at kunne administrere og håndtere stress.

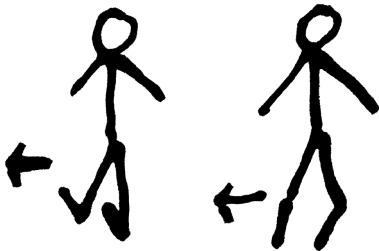
Ved øvelserne bruges fødderne til at trække stress væk fra kroppen.

Hvis du har stress i hovedet – så få ”store fødder”.



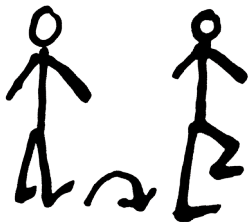
Øvelse 1:

- Lille bold under fod, bevæg bolden under fødderne, passende tryk; det må ikke gøre ondt!
 - Fodflade – sider af foden
 - Arbejd ca. 1 minut
 - Skift fod
-



Øvelse 2:

- Gå rundt i lokalet
 - Gå på hælen, på tæerne, på ydersiden, på indersiden
-



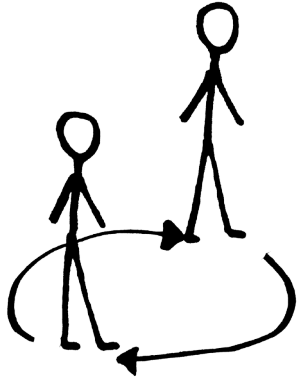
Øvelse 3: hoppe isflager

- Hop og land på en fod, hold ro i 10 sekunder
 - Hop med modsat fod, ro i 10 sekunder
 - Fortsæt 3-4 minutter i alt
-



Øvelse 4: krigeren

- Forestil dig at være en kriger.
- Stående på et ben, og ræk så langt ud du kan; foran, til siderne, opad, bagud i 1 minut
- Skift ben – gør det samme – i 1 minut



Øvelse 5:

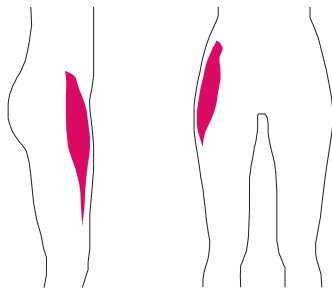
- Bevæg dig rundt i rummet: bevæg dig hurtigt og langsomt
- 4-5 minutter



Øvelse 6:

- Sjippe: hurtigt – langsomt
(tema: løbe til og løbe fra)

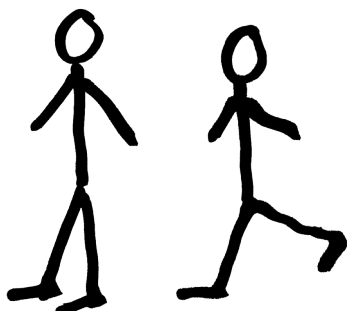
Afgrænsning



Lårspænder

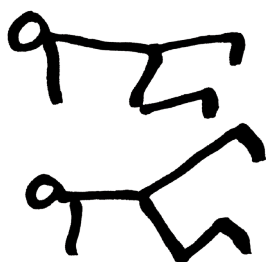
Træning af ydersiden af lårene; tensor fascier latae (en "lårspænder") samt muskler, der knytter an til den muskel.

Øvelserne indeholder temaerne: sund afgrænsning af mig fra de andre. Social balance.



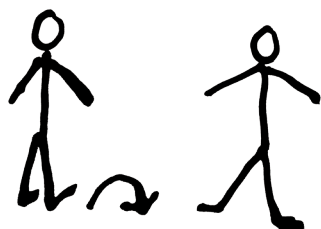
Øvelse 1:

- Stående med skulderbreddes afstand mellem fødderne
 - Løft det ene ben ud til siden, strakt med hælen udad ca. $\frac{1}{2}$ m
 - Hold i 5-10 sekunder
 - Byt ben igen 5-10 sekunder
 - Ca. 5 gange til hver side
-



Øvelse 2:

- Sideliggende: underste ben bøjet, løft det fri ben mod loftet, strakt med hælen pegende opad ca. $\frac{1}{2}$ m, tæl langsomt til 4
 - Tæl langsomt til 4 mens du tager benet ned
 - Løft 5 gange
 - Skift side og løft det andet ben 5 gange
-



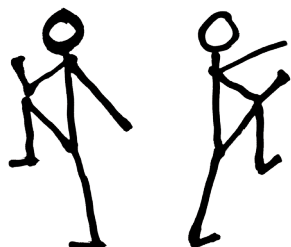
Øvelse 3:

- Stående med samlede ben
 - Hop og spred benene, stå stille
 - Hop og saml benene, stå stille
 - I alt 10 gange
 - Evt. tag armene med (som at "hoppe mand")
-

Centrering

Træning af balance, krydsbevægelser, spejling (efterlignende træner), ride.

Øvelserne handler om kroppens midtpunkt som udgangspunkt for egen kraft og fremdrift. At bygge kraft op, kunne holde det og vælge at udløse det. Midtpunktet er ca. 2 fingres bredde under navlen og dybt inde foran rygsøjlen.



Øvelse 1:

- Stående: foretag krydsbevægelser – skiftevis højre albue mod venstre knæ og venstre albue mod højre knæ.
- Hurtigt – langsomt
- 2-3 minutter

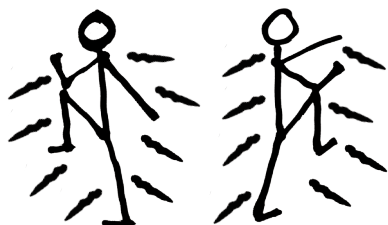


Øvelse 2:

- Øvelse 3 og 4 under rygstrækere:
- Skiftevis skubbe ud og trække ind med oplevelsen fra sit midtpunkt



Supplerende øvelser



Øvelse 1: lemmedasker

- Stå med skulderbreddes afstand: ryst med hele kroppen.
- Løft op og ned i knæ



Øvelse 2:

- Stå med fødderne i en hoftebreddes afstand fra hinanden og let bøjede knæ.
- Ryst med hele kroppen

Formålet er at slappe af i alle led, hvilket øger energien ved at stimulere stofskiftet og løsner op for stivhed. Pumper blod til mellemgulvet

Øvelse 3: hestelæber

- Lyden, som når du vil stoppe en hest

Formålet er at løsne spændinger omkring munden og få det parasympatiske nervesystem i ro og afspændthed. Kan få dig til at le.

Pausetræning

Fortæl drengene inden de skal praktisere pausetræning, hvad en kropsgennemgang er for noget. At man skal prøve at mærke sin krop, hvilket man kan gøre ved at tænke på hver del af kroppen én efter én. Bare lade opmærksomheden følge med rundt i kroppen til det, som træneren nævner.

I træningen af de forskellige øvelser har drengene desuden stiftet bekendtskab med rent praktisk, hvad det vil sige "at spænde en muskel op" og "give slip".

Det er vigtigt at disse ting er på plads, så drengene ikke skal bruge energi på at tænke over instruktionen, men bare naturligt følger med.

Når alle ligger/sidder på faste pladser, sættes stille musik på:

Nu er det tid til dig. Tid til at "holde en pause"

Du har været i gang lige siden du stod op – nu er det tid til dig, tid til at "holde en pause"

Læg eller sæt dig, så du synes, det er rart. Du kan ligge på maven, siden eller ryggen. Det er bare vigtigt, at du ligger så godt, du kan.

Du kan ligge eller sidde med åbne øjne eller lukkede øjne.

Hvis det er svært at ligge, så flyt dig rundt, så du synes det passer dig, og du ligger godt.

Kan du ikke holde ud at ligge, så sæt dig op. Det er bare vigtigt, at du ikke forstyrrer de andre.

Prøv at trække vejret helt ned i maven og pust langsomt ud – træk vejret ind gennem næsen og pust langsomt ud (Højst et par gange)

Hvis det er svært at holde pause, så prøv at lytte til musikken eller tænk på noget sjovt eller rart.

Du får lige et minut til at "holde pause". Jeg skal nok sige til, når du skal i gang igen. (giver tryghed. Drengene skal ikke bruge energi på: hvad sker der nu?)

Hold pause og lyt til musik, så længe der er ro. Når man sanser, den første bliver urolig, så stop:

Nu skal du langsomt til at indstille dig på at skulle i gang igen. – Lige så langsomt, bevæg dig, stræk dig, og mærk lige efter, om det har været rart/ikke rart, og hvor du nu er på en skala fra 0-10. – Jeg vil spørge dig bagefter.

Efter flere træninger og det fungerer for den unge/gruppen, og du kender de unges formåen, grænser og hvor længe de magter at ligge, kan seancen fortsætte efter introduktionen med en kropsgennemgang, hvor der lægges vægt på det helt kropslige (ikke fantasi, klokker el.lign.)

Følgende kan kortes af eller forlænges efter behov:

” Denne kropsgennemgang er præcis kropslig, fysisk - ikke noget med klokker eller farver - børnene skal føle deres fysiske krop. Altså: mærk benene, mærk fødderne, tæerne osv. Der skal ikke være nogen slinger i valsen, fordi det er hjernestammen, som skal have instruktioner, og ikke noget mentalt!

Træner

Mærk begge dine fødder og alle tæerne. Spænd op i fødderne eller bevæg dem lidt. Slip igen

Mærk dine ben – fra tåspidserne og helt op hvor benene slutter og kropsstykket begynder – helt op til hoftelæddene

Mærk tyngden og vægten af benene mod madrassen.

Mærk hele din ryg – fra rygsøjlen og ud til siderne. Mærk forsiden og siderne af kropsstykket. Mærk tyngden af kropsstykket mod madrassen.

Mærk dine hænder med alle fingrene – prøv at spænde op i hænderne, og slip igen spændingerne.

Mærk begge dine arme – fra fingerspidserne og op til skuldrene. Mærk tyngden af armene mod madrassen.

Mærk din hals og din nakke, mærk din hovedbund fra ørerne og op til panden.

Mærk hele dit ansigt, hele dit hoved. Mærk vægten af dit hoved mod madrassen.

Mærk hele din krop. Hele dig, som du ligger.

Mærk huden omkring dig – din fysiske grænse.

Træk vejret ind gennem næsen, og fyld dig helt op med luft – pust langsomt ud.

Du får nu lige et minut til bare at ”holde en lille pause”. Jeg skal nok sige til, når du skal op og i gang igen.

Her kan tiden øges alt efter gruppens/den enkeltes formåen.

Nu skal du langsomt til at indstille dig på at skulle i gang igen. Lige så langsomt, bevæg dig, stræk dig og mærk lige efter – var det rart/ikke rart. Hvor er du nu på en skala fra 0-10. Jeg vil spørge dig bagefter.

Afslutningen kan efter et stykke tid udvides med:

Find et eller to ord, der passer på, hvordan det er at være dig lige nu.

Træneren går hurtigt rundt mellem de enkelte og spørger, mens de endnu ligger/sidder, om det var rart/ikke rart og hvor på skalaen, de nu vurderer sig.²⁹

Ovenstående er et forslag. Det er vigtigt at finde ord og sætninger, som passer til træneren. Det er afgørende at være autentisk, nærværende og i kontakt .

” Man skal også som underviser tænke, at det giver mening, og jeg kan se, at det giver mening for de børn, jeg har med at gøre.

Træner

Kort instruktion til klasse

Dette er en instruktion til en klasse enten som start på dagen eller efter en pause³⁰. Fokus er på at geare ned og blive klar til undervisning.

Det handler om at eleverne er i ”deres eget rum”, som for det meste vil sige siddende på deres egen stol ved eget bord.

Herefter gennemgås kroppen i forhold til bevidsthed om, hvordan man har det lige nu, få ro og grounde.

Spil stille musik i baggrunden.

Speak:

Nu starter vi med 7-8 minutter, hvor der lige nu er tid til dig, tid til at være og lytte og holde en pause. Og du skal indstille dig på snart at modtage undervisning sammen med (navn på læreren).

Start med at sætte dig godt til rette på stolen, så du føler du sidder godt – du kan sidde med åbne eller lukkede øjne – koncentrer dig om at mærke hele dig selv, som du sidder på stolen – træk vejret helt ned i maven og pust langsomt ud – gør det et par gange.

Mærk at der er god støtte til fødderne mod gulvet – mærk benene – mærk at du sidder godt på stolen – mærk hele din ryg – mærk hele kropsstykket – måske kan du fornemme vægten af kropsstykket med stolesædet – og stoleryggen.

Mærk begge dine skuldre og arme – mærk begge dine hænder og fingre – mærk din hals og nakke – hele din hovedbund fra nakken ud til ørerne og frem til panden – mærk hele dit ansigt.

Koncentrer dig nu om at mærke hele din krop – hele dig selv- som du sidder på stolen – mærk huden omkring dig – din fysiske grænse.

Træk vejret helt ned i maven og pust langsomt ud – du har lige 2 minutter, som du kan bruge til at indstille dig på at skulle i gang med at have matematik – langsomt stræk og bevæg dig – musikken bliver nu skruet ned – og (navn på læreren) går i gang med at undervise.

Lærer og træner eksperimenterede med at give eleverne opgaver af forskellig sværhedsgrad efter kropsgennemgangen. Eleverne oplevede større koncentration.

Gruppeforløb robusthed

I gruppeforløbene omhandlende robusthed, introduceres drengene til viden og fælles sprog om bla. hjernen. Hvordan hjernen fungerer, når den er i alarm, og hvilke redskaber man kan bruge for at få eller holde den i ro, så der bliver plads til tænkning og indlæring m.m.

Teorien der danner grundlag for forløbene er hentet fra OmTanke materialet³¹. Det vægtes og prioriteres forskelligt afhængig af den konkrete målgruppe. Der anvendes desuden visuelt materiale til at understøtte forståelse.

Kendetegnende for grupper i junior- og ungdomsklubregi er, at deltagelse er frivilligt og foregår i fritiden. Dette kræver en del oplysnings- og motivationsarbejde, samt gør udfordringen med fremmøde og fastholdelse stor.

Herudover varierer drengenes etniske og sproglige baggrund samt deres alder. De yngre drenge kan have brug for små skridt med mere konkret, visuelt materiale, som laminerede billeder og klip fra nettet. Ikke for lang taletid, blande øvelser og krop ind, inddrage drengene og gøre personligt fx med fortællinger fra eget liv *"dengang jeg gjorde noget, som jeg bagefter fortrød" – kender I det?*

Gruppeforløb med drenge

Følgende er en skitse af et forløb over 6 gange i en lukket gruppe bestående af ca. 6 drenge, som mødes én gang ugentligt i max en time.

Grundregler

Der er ikke to gruppeforløb der bliver ens.

Vær åben for at gribe nuet, hvis momentet opstår.

Læg gerne øvelser/lege ind, når der er behov for "at gøre noget – og tale mindre".

Forudgående motivationsarbejde

- Skab nysgerrighed.
- Brug positive fortællinger om Robusthed. Hvad kan man bruge det til?
- Gerne fortællinger fra nogle af de unge der har prøvet at være med i en gruppe.
- Brug sproget fra OmTanke materialet i det daglige pædagogiske arbejde, så det bliver til et fælles sprog.

1. gang

Indledning: Hvad er dine drømme for fremtiden? Hvad kræves der for at de kan blive til virkelighed? Hvad tror du kunne være nyttigt at lære først?

Gruppen handler om at lære at styre sine tanker, følelser (temperament) og handlinger. Siger det dig noget?

Gruppen er frivillig, du er særligt udvalgt, der er tale om en lukket gruppe, hvor man kommer hver gang. Vi starter til aftalt tid.

Formål: Drengene præsenteres for formålet med at deltage i gruppeforløb, nemlig at få viden om, hvordan vores hjerne fungerer, når vi går i alarm – og hvordan vi kan styrketræne vores opmærksomhed, og selv være med til at bestemme over vores tanker, følelser og handlinger. På den måde, kan vi undgå at komme til at gøre eller sige noget, som vi senere fortryder.

Rammer: Brug samme rum hver gang. Det er godt at sidde fx om et rundt bord, så alle kan se hinanden. De voksne har på forhånd gjort rummet klar: fundet stole, materialer, lavet te osv. De voksne er rollemodeller, møder derfor forberedte og til tiden.

Aftaler: Der gælder almindelige regler om at hilse på hinanden, respektere taletid, lytte til de andre, at overholde "tavshedsaftale" m.m.

Indhold:

Gennemgang af "opmærksomheden":

- hvem har fat i spotlyset,
- holde fokus,
- hvad kan trække/forstyrre i den anden ende?

Herefter oplæsning af historien om "tankernes hus":

- Hvad handler den om?
- Hvordan kan man styrketræne opmærksomheden?

Materiale: OmTanke materialet, lommelygte, laminerede tankebobler.

Opgave til næste gang: Læg mærke til din opmærksomhed - hvad er det, der trækker i den? – Ude i "Verden" omkring dig, i din krop, indeni dig. Kan du selv styre den derhen, hvor du vil?

2. gang

Kort repetition fra sidst: "Opmærksomheden", gerne ved hjælp af hvad drengene kan huske.

Hvordan gik det med opgaven: Drengene fortæller og kommer med eksempler.

Indhold:

Gennemgang af hjernen - tænkehjerne og alarmhjerne:

- Hvordan reagerer vi mennesker?
- Hvad kan vi have brug for, så vi igen kan tænke os om? fx gå væk, tælle til 10, trække vejret dybt og roligt. Hvordan føles det?

Materiale: laminerede scanningsbilleder af hjernen.

Opgave til næste gang: Hvornår går min hjerne i alarm? Hvad gør jeg for at komme tilbage i tænkehjernen? Kan andre hjælpe?

3. gang

Kort repetition fra sidst: Tænkehjerne og alarmhjerne.

Hvordan gik det med opgaven: Udveksling af oplevelser af at gå i alarm fx ved krav situationer. Udveksling af følelser: sur, ked af det, vred, glad, stolt. Hvordan følte det i kroppen? Hvad gjorde du?

Indhold:

Skumbanan testen:

- Fortællingen om forsøget i USA (evt. se klip fra Youtube)
- Pointen fastslås.
- Hvad kan man gøre for at styre sine impulser, følelser/lyster?
- Styrketræne fx med ur. Hvorfor er det så vigtigt?

Materialer: skumbananer

Opgave til næste gang: Hvornår/i hvilke situationer kunne det være godt for mig, at prøve at styre mine impulser eller følelser?

4. gang

Kort repetition fra sidst: Skumbanan testen, pointen. Gerne ved hjælp af hvad drengene husker.

Hvordan gik det med opgaven: Udveksling af eksempler på nogle gange, hvor det lykkedes at nå at stoppe/styre sig/tænke sig om, før de kom til at gøre noget, de bagefter ville fortryde. Hvordan var det?

Indhold:

"Øvebaner":

- Er der noget du kunne tænke dig at blive bedre til?
- Er der situationer, du kommer til at havne i, som du gerne vil undgå?
- Drengenes egne ideer/mål.
- Vigtigt at hjælpe med til at gøre målene meningsfulde, realistiske og konkrete.
- Gå på øvebane/afvejen.

Materialer: Øvebane

Opgave til næste gang: Aftale passende øvebaner.

5. gang

Kort repetition fra sidst: Øvebaner. Formål.

Hvordan gik det med opgaven: Hvordan er det gået? Hvad gik godt - hvad var svært? Kom du på afveje? Evt. regulering af øvebane. At øve sig.

Indhold:

Film om mobning :³²

- Drøftelse af trygge/utrygge fællesskaber.
- Hvad kan vi gøre?
- Har vi medansvar?
- Samtale om oxytocin/kærlighedshormonet.

Materiale: Mobbefilm

Opgave til næste gang: Spred venlighed, giv komplimenter - tag medansvar for den gode stemning.

6. gang

Kort repetition fra sidst: mobning, trygge og utrygge fællesskaber, oxytocin, venlighed. Hvordan var det at give/modtage venlighed eller komplimenter?

Indhold:

Evaluering af forløbet:

- Hvordan har det været at være i gruppen?
- Hvad har givet mest mening? –
- Hvad husker du især?
- Kunne noget have været anderledes?
- Hvad skal der til for, at du husker dine øvebaner?
- Kan de voksne hjælpe dig - hvordan?
- Gode ideer til fremtidige grupper.

Materiale: Evalueringskemaer, mundtlig drøftelse.

I skolen:

I skoleregi, hvor der er ro, struktur og forventninger om læring, kan indholdet formes som klasseundervisning. Det betyder en større gruppe børn og deltagelse af både piger og drenge.

”

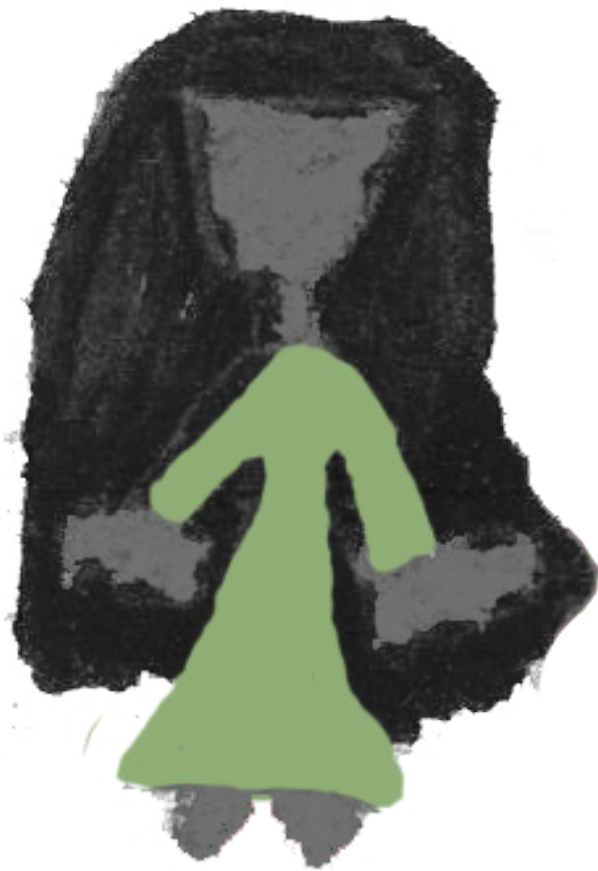
Vi kan beskrive det som et lysstop. Vi kender de tre farver. Vi kender det, de kender det. (...) At få skabt en forbindelse mellem den måde de reagerer på hurtigt og ofte voldsomt, at de kan få sat ord på det og forstå det og blive bevidst om det.

pædagog

For de større børn i skolen, kan suppleres med små mindfulness øvelser med fokus på åndedrættet til musik,³³ mere højtlesning af historier fra materialet samt gruppearbejde fx ud fra følgende spørgsmål med efterfølgende lille oplæg for klassekammeraterne på ca. 5-10 minutter:

- Hvad har I lært om opmærksomheden? Hvorfor er det så vigtigt at have styr på den?
- Hvad har I lært om at styre sine lyster/impulser? (skumbanan testen). Hvorfor er det vigtigt at kunne, for at få et godt liv?
- Hvad har I lært om at øve sig i noget, man godt ved, at man kan blive bedre til?
- Hvordan kan man gøre – og hvad gør man, hvis man kommer på "afveje"?

For uddybning se dvd bagerst.



UNDERVISNINGSMATERIALE I PTSD

Følgende materiale er tænkt som "opskrifter" til undervisning af elever, forældre og fagfolk. For at blive i metaforen kan nævnes, at man kan sammensætte sin ret, som man vil og krydre den alt efter smag. Ingredienserne kan blandes i den rækkefølge og i de mængder, man ønsker eller har erfaring for, er passende. For at retten kan kaldes PTSD, er der dog behov for et vist kvantum grundsubstans.

Underviser skal fremstå autentisk og må derfor vælge af materialet og gøre det til sit eget - med egne ord og eksempler fra virkeligheden. Råstoffet her er beregnet til at få inspiration og ideer fra.

Elevundervisning

Samlet materiale

I forbindelse med det tidligere projekt "Generel vidensformidling om posttraumatisk stress til skolebørn og deres voksne netværk"³⁴ blev der udarbejdet et undervisningsmateriale om PTSD til 5. klasser.

Dette materiale er efterfølgende blevet anvendt på to lokale skoler. En af skolerne har siden udarbejdet et materiale for indskolingen.

I forbindelse med dette projekt, Fokuseret PTSD-indsats, har skolen desuden udarbejdet et opfølgende undervisningsforløb for 7. klasse.

Der foreligger således et samlet materiale for elevundervisning i PTSD dækkende et skoleforløb, hvilket kan være relevant for skoler med mange etniske minoritets elever.

Undervisningsmaterialet for 5. klasserne fra det tidligere projekt medtages i denne publikation for at have materialet samlet ét sted.

Fælles for forløb

Skolerne beslutter selv, om de vil indlægge denne form for undervisning á la færd-selsundervisning o.lign. De beder derfor ikke forældrene om tilladelse til at undervise i PTSD, men orienterer dem om, at denne undervisning finder sted.³⁵

Elevundervisningen i PTSD foregår i andre lokaler end klasseværelset. Gerne lokaler, som opleves rare og rolige. Det er en god idé at gøre noget ud af modtagelsen fx stå ved døren og tage imod og give hånd, præsentere sig selv og høre barnets navn. Det giver børnene følelse af, at dette er noget særligt, og kan virke befordrende for deres udbytte af undervisningen.

Der undervises i mindre grupper, gerne kønsopdelte.

Det anbefales, at lærere med særlig interesse i dette felt påtager sig undervisningsopgaven.

Klasselæreren er til stede, og der følges op PTSD-lærere og klasselærer imellem efterfølgende. Hensigten med klasselærerens tilstedeværelse er dels at få viden om emnet, dels kende børnenes reaktioner og give mulighed for intervention og endelig at kunne følge op i klassen og i forhold til den enkelte elev efter behov.

De PTSD-lærerne, der efterhånden har mange års erfaring med elevundervisning med 5. klasse, oplever, at børnene er meget optaget af undervisningen, og især af at finde hjælpemuligheder. Børnene føler sig set, hørt og forstået, og deres tillid til lærerne, som voksne, man kan regne med øges. Enkelte ramte elever har ligefrem skiftet position i klassen efter et undervisningsforløb.

Erfaringer fra tidligere PTSD projekt:

I det tidligere projekt fandt man, at langt de fleste af børnene oplever undervisningen meningsfuld. Den mere teoretiske del af undervisningen kan ikke stå alene, da det især er historierne om Fatme og Ali, som børnene genkender, husker og er optaget af.

Undervisningen er også berigende for de deltagende lærere: *"Vi følte os fuldstændig tomme og fyldte – på én gang – når vi var færdige med undervisningen. Vi var meget berørt af de ting, vi havde hørt, og den måde energien blev samlet i rummet og holdt fast. Der blev lyttet intenst til børnenes beretninger uden at tabe fokus fra emnet og budskabet".*

De lærere, som udarbejdede PTSD undervisningsmaterialet til 5. klasse gjorde sig mange overvejelser forud. De havde alle stor erfaring i undervisning af målgruppen, blot ikke indenfor så følsomt et emne, der potentielt kan berøre eleverne direkte.

Deres bekymring, om børnene kan holde til undervisningen og ikke bryder sammen, viste sig ubegrundet: *"Vi var især meget bekymrede for, om vi gik for tæt på børnene; om vi overskred deres grænser; om vi fik lukket op for noget, som vi ikke selv kunne takle eller om børnene slet og ret ikke ville sige noget eller endog være afvisende over for undervisningen".*

De besluttede at opdigte to historier ud fra den virkelighed, de kendte fra eleverne på skolen og deres familier fra lokalområdet Gellerup. Det blev til historierne om et søskendepar fra en traumeramt familie. To historier, som inviterer børnene til identifikation uden at være personligt afslørende, da den foregår i et fiktivt univers. Ved samtale om historierne kan børnene vælge at blive i det fiktive univers eller komme med mere personlige vurderinger. De børn, som ikke har erfaringer som de to søskende, forholder sig til historierne, og alle kan bidrage med positive løsningsforslag. Det er netop ideen, at børnene bevarer håbet og oplever, at det er muligt at gøre noget.

Som nævnt blev det en stor oplevelse for lærerne at formidle viden om PTSD. Emnet viste sig at være utroligt vedkommende for børnene, der i stor udstrækning spejlede sig i de to fortællefigurer Fatme og Ali. De fleste af børnene var meget lyttende og opmærksomme under oplæsning af historierne, og det var nemt at få dem til at tale om teksten. Der var stor intensitet i klasselokalet, ingen grinede eller larmede. Børnene kom med mange nærværende, kvalificerede bud på, både hvordan Fatme og Ali oplever deres liv, og hvordan andre oplever dem.

Efterhånden som lærerne havde prøvet flere undervisningsseancer, blev de mere fri til at jonglere med deres materiale afhængig af målgruppen. Om de fx begyndte med at male krig eller fortælle om PTSD; om de lod børnene tegne, mens de læste historierne højt osv.

Flere gange foretrak nogle af eleverne at blive inde i frikvarteret og havde lige noget de gerne ville fortælle læreren.

Følgende er uddrag af lærernes oplevelser i undervisningen:

- En dreng, som lærerne vidste, kommer fra et traumatiseret hjem, og som plejer at være meget udadregerende, tyssede på de andre børn, fordi han ville have alt med.
- En anden dreng virkede meget afvisende, afbrød læreren flere gange, og gav udtryk for, at hans far havde fortalt ham alt om krigen, og at læreren ingenting vidste. Da klasselæreren tog drengen med ud af klasseværelset og talte med ham, viste det sig, at drengens far dagen forinden var flyttet hjemmefra.
- En pige fortalte, at hendes mor var den eneste, der overlevede et bombeangreb engang, hun var gået ind i en butik.
- På et hold tegnede børnene, mens historierne blev læst. En dreng sad og kørte farvekridtet hen over papiret. Efterhånden som historien skred frem, blev tegne-/kradsebevægelserne voldsommere og voldsommere. Det var tydeligt, at historien gjorde dybt indtryk, og han havde muligvis ikke kunnet sidde stille under oplæsningen, hvis ikke han havde haft papiret at afreagere på.
- Under en drøftelse af, hvad der kan gøres for børnene i historien, sagde en pige flere gange, at hun syntes, at de skulle på børnehjem. Læreren spurgte, om dette ville løse problemerne. Men pigen var meget insisterende – det ville hjælpe. Efter timen fik PTSD-læreren at vide, at netop denne pige havde tilbragt halvandet år på børnehjem, og at det var den lykkeligste tid i hendes liv. Nu var hun hjemme igen hos en traumatiseret far, som var skilt fra moderen.
- Nogle børn mente slet ikke, at børnene i historien kunne hjælpes. En pige sagde, at det var bedre for Fatme at dø. Flere gav hende ret, et andet barn tilføjede, at så ville hun få det godt!
- Flere børn var meget bekymrede for forældrene. De mente ikke, at man skal fortælle forældrene, at man har det skidt. For så vil forældrene bare få det dårligt. Når lærerne spurgte, hvordan Fatme og Ali kan få det bedre, var der en hel del børn, der svarede, at børnene kunne hjælpe faderen eller moderen. Så ville både de og forældrene blive gladere. Underviserne påpegede her, at det er de voksne, som skal passe på børnene, ikke omvendt.

” Vi bruger ikke ordet PTSD, og som udgangspunkt taler vi ikke om sygdom eller krig.

Undervisning i indskolingen

Mål

Målet for undervisning er: Formidling, forståelse for og indsigt i forskellige livsvilkår. Italesætte at der findes mange mennesker/familier, der er tvunget til at rejse fra deres land, venner og alt det kendte. Hvad det indebærer at rejse til et nyt og fremmed sted. At det for mange er meget svært.

Vi taler om ligheder og forskelle med fokus på, hvad vi alle har tilfælles og kan finde sammen om.

Vi bruger ikke ordet PTSD, og som udgangspunkt taler vi ikke om sygdom eller krig.

Men det vigtigste mål for undervisningen er at formidle og bibringe håbet om og troen på et godt liv på trods. Vi taler med eleverne om de muligheder, der er for at få eller give støtte og hjælp, hvis der er nogen der har det svært – altså handlemuligheder.

Målgruppe

Elever i slutningen af første klasse eller begyndelsen af anden klasse.

Metode

Metoden er højtlesning af en billedbog, samtale om billederne og indholdet. Refleksion og perspektivering.

Valg af litteratur

Billedbogen: *”Den lange rejse”* af Pierre Bourgeat ill. Lene Bourgeat, Høst og Søn.

Det er en stærk og intens historie, fortalt af en dreng. Med meget få ord fortæller han (”jeg”) om sit tidligere liv, om alt det frygtelige der skete – angst, savn og sorg, den lange rejse, og om hvor han lever nu. Han fortæller om drømme, håb og tro. Illustrationerne i bogen underbygger og forstærker historien.

For os et oplagt valg i forhold til vores mål, men der findes mange gode fortællinger.³⁶

Undervisningsforløb

Undervisningen foregår ikke i elevernes eget klasseværelse. Vi finder et lokale, hvor der er rart at være, og hvor det er muligt at sidde så alle kan se hinanden. Vi underviser i hold. Drengene og pigerne for sig. Vi henter eleverne i deres klasse.

Varighed ca. 45 minutter.

- Tænk over hvordan du vil præsentere stoffet for eleverne med henblik på at skabe forventning, fortrolighed og nærvær.

Når alle har fundet en plads og sidder godt, begynder vi.

I dag har vi fået lov til at være sammen med jer, og det har vi glædet os til. Vi vil gerne læse en bog sammen med jer – en bog med nogle fine billeder og en rigtig god historie. Vi vil gerne tale med jer om både billederne, og om hvad historien handler om. Og det vil vi gerne, mens vi læser, men også bagefter.

- Vi forsøger at skabe et rum der indbyder til oplevelse, fordybelse og indlevelse. Vi læser historien. Side for side taler vi om billederne og spørger ind til teksten. Altid med værd-sættende fokus. Vi taler om ligheder og forskelle – i begyndelsen af historien drengens i mod-sætning til vores liv. I slutningen drengens. Vi taler om angst, savn, drømme og håb. Er det svært, ”forærer” vi svar.
- Når vi har læst historien, laver vi refleksion og perspektivering med henblik på håb og tro på, forståelse for og handlemuligheder. Vi repeterer kort historien med fokus på forskelle og ligheder: Drengens tidli-gere liv og nu.

Her hvor I bor og går i skole, lever der mange mennesker, som kommer fra vidt forskellige steder i verden. Mange bor langt væk fra det land, som er deres. De har været nødt til at rejse, for at kunne leve trygt og sikkert. De vil nok altid min-des og savne, og for mange er det meget svært. Men heldigvis, som drengen jo også fortæller, er der noget, uanset hvor vi kommer fra, som er fælles, og det er det, der er vigtigt at finde sammen om.

Vi taler om, hvad man kan gøre for at få hjælp, hvis man har det svært. Om hvad vi hver især kan gøre, hvis der kommer en i klassen, som har det ligesom drengen. Der kommer mange forslag, specielt når vi taler om, hvad vi selv kan gøre for at hjælpe. Blandt andet at man kan trøste og lege med. Lave ting sam-men. Man kan invitere hjem.

Vi runder af med at sige at det er vigtigt at tale med nogen, hvis man har det svært. Vi fortæller, at de altid kan komme til os eller deres egne lærere, hvis de har behov for det.

Efterfølgende taler vi med klassens lærere og fortæller om forløbet og de enkelte elevers reaktion.

Vi har en mening og et mål med vores undervisning, men det er aldrig helt til at vide, hvordan forløbet udvikler sig. Alt afhænger af de elever, vi underviser. Det er jo små unge mennesker, vi er sammen med. De har mange oplevelser og viden med og i sig, men ofte ikke erfaringen og ordene til at udtrykke sig. Derfor er det så vigtigt at være ekstra lyttende og åben. Det er en hårfin balance i forhold til, hvor meget vi italesætter.

Undervisning for 5. årgang

Mål

Målet er at formidle viden om PTSD, og at bryde tabu omkring følgerne af PTSD. I den forbindelse er det også et mål, at lade børnene få en oplevelse af, at de bliver set og hørt, og at der er en forklaring på forskellige slags reaktioner og adfærd. Målet med undervisningen er at skabe rum til at løse børn fra egen skyld og skam – at indgive dem mod og skabe mulighed for en åbning for at søge hjælp.

Målgruppe

5. klassesettrin.

Metode

Inspiration til undervisningen har været den plads og det omfang den kriminalpræventive undervisning og færdselsundervisning har i skoler. Børnene undervises kønsopdelte i mindre grupper.

Undervisningsforløb

Gennem hele forløbet med børnene vil det være nødvendigt at holde øje med, hvornår der ikke skal tales mere om emnet. Det er derfor ikke sikkert, at alle oplæg vil blive brugt!

Undervisningen fordeles på to lektioner på ca. 1½ time ialt efterfulgt af én lektion ca. en uge efter, hvor børnene repeterer, reflekterer og snakker om traumatisering igen.

Hvorfor kommer vi, og hvorfor skal børn vide noget om PTSD?

Kan formuleres som spørgsmål: *Ved nogen hvorfor vi er her, og hvad vi skal?*

Vi er her for at fortælle om PTSD.

PTSD betyder Post Traumatisk Stress Disorder (skrives på tavlen).

- **Post** betyder efter. Dvs. at man kan forandre sig af at have oplevet noget frygteligt. Denne forandring kommer så, efter det man har oplevet. Det kan være krig, at komme i fængsel, se nogen blive skudt, se nogen blive slået ihjel osv.
- **Traumatisk** (af tysk=drøm) en ond drøm/mareridt. Det man har oplevet var så væmmeligt, at man nogen gange kan tro, man er der endnu – ligesom et mareridt. Man kan ikke glemme det.

- **Stress** er den måde ens krop reagerer på, når man udsættes for/oplever noget man ikke kan lide. Stress i kroppen kan vise sig som: søvnløshed, hovedpine, meget ked af det, meget vred, ondt forskellige steder.
- **Disorder** betyder at noget er, som det ikke skal være.

Når man lider af PTSD betyder det, at man har oplevet noget uhyggeligt/grimt, som andre har gjort mod én. Måske har man boet i et land, hvor der var krig og har set nogen blive skudt. Måske har man selv været ved at dø, været i fængsel el.lign. Senere, måske først når man er i sikkerhed, kan man få det meget dårligt, blive syg. Man kan måske ikke sove om natten, eller man kan få hjertebanken uden at vide hvorfor, man får måske tit ondt i hovedet eller bliver ked af det. Der er mange forskellige måder at blive syg på.

Alle som oplever noget unormalt, kan mærke det på en eller anden måde.

Når vi skal fortælle jer om dette, er det fordi mange af dem der lider af PTSD kommer fra lande, hvor der er krig. De er måske flygtet fra det land med krig.

Hvad sker der i krig?

(Her kan udleveres tegnepapir, så børnene kan tegne, sådan som de synes krig ser ud)

Vi ved, at det kan være svært at bo i en familie, som kommer fra steder i verden med krig.

Det kan det, fordi mor og far måske nogen gange gør eller siger noget, som man ikke forstår, bliver bange for eller ked af. Måske skælder de pludselig meget ud eller råber højt eller slår. Måske er de tit kede af det eller bange for noget. Måske vil de ikke ud af lejligheden og helst sidde i mørke eller noget helt andet.

Når mor eller far eller begge har det sådan, kan børnene tro, at det er deres skyld. Børnene kan blive utrygge. (hvad betyder det?)

Nu skal I høre historien om Ali/Fatme.³⁷

(En af historierne læses op)

Sådan kan man have det, når man bor i en familie, som har oplevet krig.

I skal prøve at male på en krop.³⁸

Inde i hovedet kan I tegne, hvad Ali/Fatme tænker på.

På resten af kroppen kan I prøve at male med farve, sort = der hvor det gør ondt, blå = der hvor det mærkes, når Ali/Fatme er ked af det og rødt = der hvor det kan

37 Se bilag A
38 Se bilag B

mærkes, når Ali/Fatme er glad.

Hvis nogen har lyst, kan de evt. skrive på bagsiden af "kroppen", hvad man kan gøre for at hjælpe Ali/Fatme.

Mens der males kan man evt. tale om, hvad disse børn kan være bange for:

- At miste far og mor
- At far skal slå
- At nogen skal tage dem væk fra deres forældre, hvis de taler om hvordan det er
- At de er de eneste, som har det sådan
- At de ikke er gode nok, som de børn, de er

Man kan også tale om, hvad far er bange for.

Spørgsmål?

Lille afspændingsøvelse til afslutning:

Sid på stolen og luk øjnene

Lad hænderne hvile på lårene.

Lyt til musikken og det "jeg" siger.

Træk vejret dybt ned i maven (gentag med jævne mellemrum)

Mærk fødderne bliver tunge – ben, lår, bagdel, ryg, mave.

Lad hovedet hænge lidt ned.

Åben munden lidt (så kæben slapper af)

Armene er tunge og hænderne hviler tungt på lårene.

Lyt til dit åndedræt og musikken

Sid sådan lidt

Mærk fødderne osv.

Vågne – åben øjnene.

Bilag:

- A. Historierne om Fatme og Ali
- B. Skabelon af krop til at male
- C. Orientering til forældre

Historien om Fatme

Fatme vågner, det er helt mørkt i værelset, - hun kan ikke lide mørket. Hun ligger lidt og lytter. Hun kan høre lyden fra fjernsynet inde i stuen, så sidder hendes far nok derinde. Det er koldt og vådt i sengen, og hun vil gerne ud på wc og have det våde nattøj af. Der er en hel sø i sengen af tis – ad, hun synes det er så ulækkert. Hvorfor kan hun ikke bare vågne, når hun skal tisse? Hun ligger lidt og kan mærke, at hun får ondt i maven, hun er bange. Det er mærkeligt, alle hendes søskende tisser i sengen, og mor er så træt af det. Nogen gange er sengen ikke helt tør, når hun skal sove, og det lugter.

Fatme lister ud af sengen og ud på badeværelset. Hun tager det våde af og finder noget tørt nattøj og et håndklæde til at lægge på den våde madras.

På vej tilbage i seng, lister hun hen og kigger ind af døren til stuen. Far sidder foran fjernsynet, han ser træt ud. Hun kan se, at han har ondt i hovedet igen, bare han ikke begynder at græde eller kaste med ting, for så vågner lillebror og græder, og så bliver alting helt forfærdeligt. Hun er bange og lister tilbage i seng, men kan ikke sove. Hun har ondt i maven nu, som om hun skal kaste op.

Bare hun vidste, hvorfor hun bliver så bange, når far sidder der inde i stuen om natten.

Om dagen er han meget træt, og de skal alle sammen være stille. Han er mest inde i mors og hans værelse, og når han kommer ud, bliver der helt stille i lejligheden. Det er som om at alting sker langsomt, som om at selv små lyde larmer.

Mor er også træt, men hun siger ikke noget. Hvis hun har det dårligt, bliver hun let sur, og det er svært at gøre det rigtige. Det er også dumt at tisse i sengen, bare hun dog kunne lade være. Hun prøver hver aften at bestemme sig for at vågne, når hun mærker, at hun skal tisse – hun mærker det bare aldrig. Hun vågner altid først, når det er koldt og vådt i sengen. Mor er så træt af det, der er så meget, hun skal vaske. I morgen reder hun sengen fint og siger ikke noget om tisset.

Fatme vågner næste morgen, der er stille – hun kigger på uret. Åh, nej – hun har sovet for længe. Hun skynder sig op, hurtigt tager hun tøj på, hun kan ikke nå at vaske sig. Hun griber skoletasken i gangen og løber ud ad døren. Bare læreren nu ikke skriver hjem. Hun kommer tit for sent. Hun kan høre skolens klokke ringe ind. Hun løber alt hvad hun kan og kommer ind i klassen, netop som læreren råber navnene op.

”Undskyld, jeg kommer for sent”, siger hun.

Hun sætter sig tungt på stolen. Hendes mave gør ondt, hun har ikke fået morgenmad – og hun har for resten heller ikke fået madpakken med. Hvorfor havde de ikke vækket hende i morges?

Læreren står og snakker, hun hedder Grethe. Fatme kan godt høre lyden af hendes stemme, men ordene er bare underlige lyde. Hun tager sin bold op af tasken, den er gul og dejlig at røre ved. Hun kaster den fra den ene hånd til den anden.

”FATME”. Råbet når hende som et slag. Det er Grethe, der råber. Hun står lige foran Fatme.

”Hva’, ja!” svarer Fatme. ”Sig mig lige engang, hvad er det med dig, først kommer du for sent – igen – og så sidder du og leger med din bold i timen. Tag så dit idrætstøj, og skyld dig over i hallen, de andre er gået.”

Idrætstøj, det har hun glemt. Har de virkelig idræt i dag? Fatme går så langsomt over til hallen, som hun kan. Hun vil ikke have idræt, hvordan kan hun undgå det?

I hallen er de andre i gang med at spille fodbold. Fatme spørger, hvilket hold hun skal spille på. Hun måtte låne noget gammelt idrætstøj, der engang er blevet glemt på skolen, fordi hun havde glemt sit eget. Hun ser åndssvag ud. Da hun går ind på det grønne hold, er der et par af de andre piger, der siger "Åh, nej". Fatme ved godt, at de andre ikke gider have hende på holdet, idræt er ikke noget for hende, hun kan ikke få sin krop til at gøre de rigtige ting. Og i dag skal hun også passe på, hvor tæt hun kommer på de andre, de skal helst ikke lugte, at hun lugter af tis.

"Ad, hvor du lugter!" råber en af drengene. "Du stinker fandme af tis, bli'r du aldrig vasket?" Alle de andre skriger af grin. Det hele drejer rundt i Fatmes hoved, rundt og rundt og rundt og rundt, hurtigere og hurtigere. Hun stormer frem mod den dreng, der råbte. Hendes arme og hænder hamrer løs på ham. De vælter om på gulvet, og hænderne fortsætter med at sende byger af slag ned over drengen.

Der er stille, alt for stille – så lyden af en telefon, der ringer. Fatme sidder på skolens kontor. Hun kan høre Grethe tale med skolelederen: "Det er femte gang i denne uge, jeg kan ikke have hende i klassen, hun er jo farlig for de andre børn."

Farlig, er hun farlig? Det var jo drengen, der var startet. Åh, det er noget rod det hele, alt i hendes hoved er rod. Hun smiler ved tanken om at kunne stikke hænderne ind i hovedet og rydde op.

"Synes du det er sjovt?" spørger en stemme, det er skolelederen. Hvad skal hun svare, skal hun sige: "Ja, tænk hvis jeg kunne rydde op i mit hoved". Hun kommer til at grine. Lederen spørger, om hun er klar over, at den anden dreng er kommet på skadestuen, fordi hans læbe flækkede, da hun slog ham.

Hun trækker på skuldrene, det vidste hun ikke. Hun ved ikke noget, ikke engang hvordan hun er havnet her på kontoret, eller hvordan hendes hænder holdt op med at slå.

"Kig på mig og svar, når jeg taler til dig" siger lederen – han hedder Hans og hans sko er brune, der er skidt på den ene sko. Hun kigger forsigtigt op, hendes mave gør ondt, og hun har kvalme. "Jeg vil hjem", hører hun sig selv sige. "Ja, det var også meningen, vi kan ikke have nogen der slår her på skolen" siger Hans. "Men der er ingen hjemme hos dig, du må gå ned i klassen og love at opføre dig ordentligt resten af dagen".

Fatme ser ud af vinduet i klassen. Det regner, og det er sidste time. Mon Ali har fået fri?

"Fatme, her er et brev til dine forældre. Jeg vil have det tilbage i morgen med mors eller fars underskrift, så jeg kan se, de har talt med dig om din opførsel", siger Grethe.

Klokken ringer. Fatme går ud af klassen, der står nogen af drengens venner, de vil slå hende. Hun gemmer sig på toilettet. Hun er så sulten – ingen kan lide hende, hvorfor mon hun er til? Fatme mærker brevet fra Grethe i lommen.

Hendes hænder holder brevet, de trækker det i tynde strimler, som igen rykkes over i små fine firkanter. Papirstykkerne flyder på vandet i toilettet. Hun skylder ud. Papirstykkerne hvirvles rundt i toilettet, og da vandet igen er stille, er der ikke flere stykker papir.

Der er stille på gangen nu. Fatme åbner forsigtigt døren til toilettet. De er væk. Hun går ud af skolen, hjem.

Historien om Ali

Det regnede. Det regnede rigtig meget. Ali sad og så ud af klasseværelsets vindue. Om lidt skulle han hjem. Ud at cykle i regnen. Og han havde ikke noget regntøj med. Han havde slet ikke noget regntøj. Mor blev ved med at love, at hun ville købe noget til ham, men det blev ligesom aldrig til noget.

Det samme gjaldt Fatme, hans søster. Hun havde heller ikke noget regntøj. Men hun havde ikke fri endnu, så måske var det holdt op med at regne, når hun skulle hjem. Ali havde fri efter denne time.

"Ali, Ali", sagde hans lærer, men Ali hørte ingenting.

Først da hun næsten råbte hans navn:

"Ali", lød det temmelig højt, "du følger jo ikke med, - hvad er det dog med dig, du sidder bare og kigger, og er slet ikke med. Det er altså her, det foregår. Og det er altså en rigtig god ide at følge med lige nu, for det er lige nu vi gennemgår lektien til i morgen".

Læreren, som hed Karen, kiggede bestemt på Ali. Ali kiggede bare tilbage uden at sige noget. Han kunne altså ikke lige koncentrere sig om det her lige nu. Men det kunne han jo ikke bare sige.

Ali var faktisk meget glad for at gå i skole. Det var så dejligt at være henne i skolen sammen med kammeraterne. Frikvartererne var de bedste, for så skete der så meget. Ham og de andre drenge pjattede med pigerne eller drillede dem. Eller også sad de og hørte musik, mens de spillede kort. Det var lidt sværere i timerne. Det var egentligt ikke, fordi han ikke lærte noget eller kunne følge med, - nej det var bare nogle gange så svært at høre efter, hvad læreren sagde, fordi der kom en hel masse andre tanker ind i hovedet på ham, som han måtte tænke lige med det samme. Og hvis han ikke gjorde det, så begyndte han bare at snakke og pjatte og drille sidekammeraterne.

"Ali, ved du hvad vi har for til i morgen?" spurgte Karen ham.

Nogle piger fnisede, - én af drengene sagde, at han bare skulle sige side 42.

Ali sagde ingenting. Han var lige ved at grine, - nej han var ej, - han var faktisk lige ved at græde, men heldigvis kunne han godt grine. Ali grinede højt og sagde, at han da godt vidste, at det var side 42, de skulle have for.

Karen kiggede igen bestemt på ham. Hun sagde ingenting.

Hun gik stille hen foran hans bord, satte sig på hug foran ham og sagde meget stille, at det altså ikke var side 42 men side 43.

"Ali, hvordan kan det være du bare sidder og kigger ud af vinduet?" spurgte hun igen, "hvad foregår der egentligt inde i det hoved?"

Hun sagde det på en sød måde, mens hun kiggede på sådan en undersøgende måde. Hun kiggede på ham, som om hun ledte efter noget i hans ansigt, - som om hun ventede på noget, eller ventede at se noget.

Ali vidste ikke, hvad han skulle sige.

Hvad skulle han sige eller gøre?

Han kunne da ikke bare sidde her og fortælle, hvad det er han sidder og tænker, - hvad det er, der foregår inde i hans hoved. Hvad ville hun ikke tro, - ja for slet ikke at tænke på alle klassekammeraterne, hvad ville de ikke tro om ham.

Ali kunne mærke, at hans hoved igen blev lige som når han ikke havde ryddet op på sit og lille brorens værelse.

Det var ikke til at være der, når der var rodet. Det var ikke til at holde ud at være det, når han ikke kunne finde sine ting, fordi der var så rodet.

Sådan havde han det også lige nu. Det var ikke til at holde ud, at Karen sådan ville høre hvad der foregik inde i hans hoved lige nu. Tankerne, - ja billederne - vrimlede frem indeni ham, - og han havde slet ikke styr på dem.

Han kunne da ikke bare fortælle, at han var bange for at komme hjem fra skole hver dag, og at han faktisk sad og tænkte på sin mor, da han kiggede ud ad vinduet og sket ikke hørte efter, hvad Karen sagde.

Ali mærkede hvordan han blev varm indeni - den slags varme indeni, som når man er glad. Men samtidig mærkede han også hvordan maven trak sig sammen, og det begyndte at gøre ondt.

Han sad jo netop og tænkte på alt det, som hun så tit lovede ham eller hans søskende, men aldrig kunne holde. Hun havde også så meget at se til. Alle børnene selvfølgelig, men også alt det andet, - alt det derhjemme der skulle passes, - mad der skulle købes ind, - samtidig med at hun skulle gå på kursus og først var hjemme kl. fire om eftermiddagen.

Og så var der jo far.

Åh, han blev nogle gange så træt så træt, når han tænkte på far. Ked af det, vred, ja nogle gange som om hans hjerne blev et stort sort hul, når han tænkte på ham.

Mor sagde aldrig noget til det.

Altså at hans far altid skulle sove om dagen, fordi han ikke kunne sove om natten, - men sad oppe næsten hver nat. Ali vidste faktisk ikke, hvad han lavede, nogle gange kunne han høre at tv'et kørte, men for det meste var der stille, og al lyset i stuen var som regel tændt. Ali havde heller aldrig set ham læse, så det var ikke det, han fik tiden til at få med. Det var heller ingen, der spurgte.

Det var bare som om, det lå i luften, at det skulle man ikke spørge om. Ali havde bare lidt på fornemmelsen, at det var noget med den gang før far og mor kom til Danmark.

Der var jo krig, hvor de kom fra. I deres eget land. Far fortalte aldrig noget fra dengang. Kun at det var et smukt land, - og at det ville være dejligt, hvis de kunne vende tilbage igen engang. Far savnede sit gamle land. Det var Ali ikke i tvivl om. Men han kan da ikke savne krig og ødelæggelse.

Og nu sad Karen der og ville vide, hvad der foregik i hans hoved. Åh det var ikke til at holde ud.

Det var ikke til at holde ud. Og ingen ville kunne forstå det. Der er ingen der ville kunne forstå, hvorfor han næsten altid er bange for at komme hjem efter skoletid.

Ali vidste aldrig, hvordan far havde det. Nogle gange var han i strålende humør, andre gange kunne man ikke engang komme ind i entréen, inden der blev skældt ud.

Selv om Ali og hans søskende altid gik stille ind og passede på ikke at smække med døren, - ja så kunne far alligevel blive vred, råbe højt og skælde ud.

Tit havde far hovedpine, og så skulle man bare være stille hele tiden. Det var svært. Det var også svært for de mindre søskende, som ikke forstod, hvorfor de skulle være stille. Så slog far dem, fordi han ville have ro.

Ali husker også engang, hvor de sad og så fjernsyn. Far sagde at det var for højt. Ali ville tage fjernbetjeningen for at skrue ned, men tabte den. Far samlede den op, slog Ali med den, og råbte og skældte ud.

Åh han fik så ondt i maven, når sådan noget skete. Eller hovedpine. Ligesom nu.

"Ali, klokken har ringet, - du har fri, - du skal hjem nu". Karens stemme nåede endelig Ali.

Ali havde på fornemmelsen, at hun havde sagt det til ham flere gange inden han hørte det.

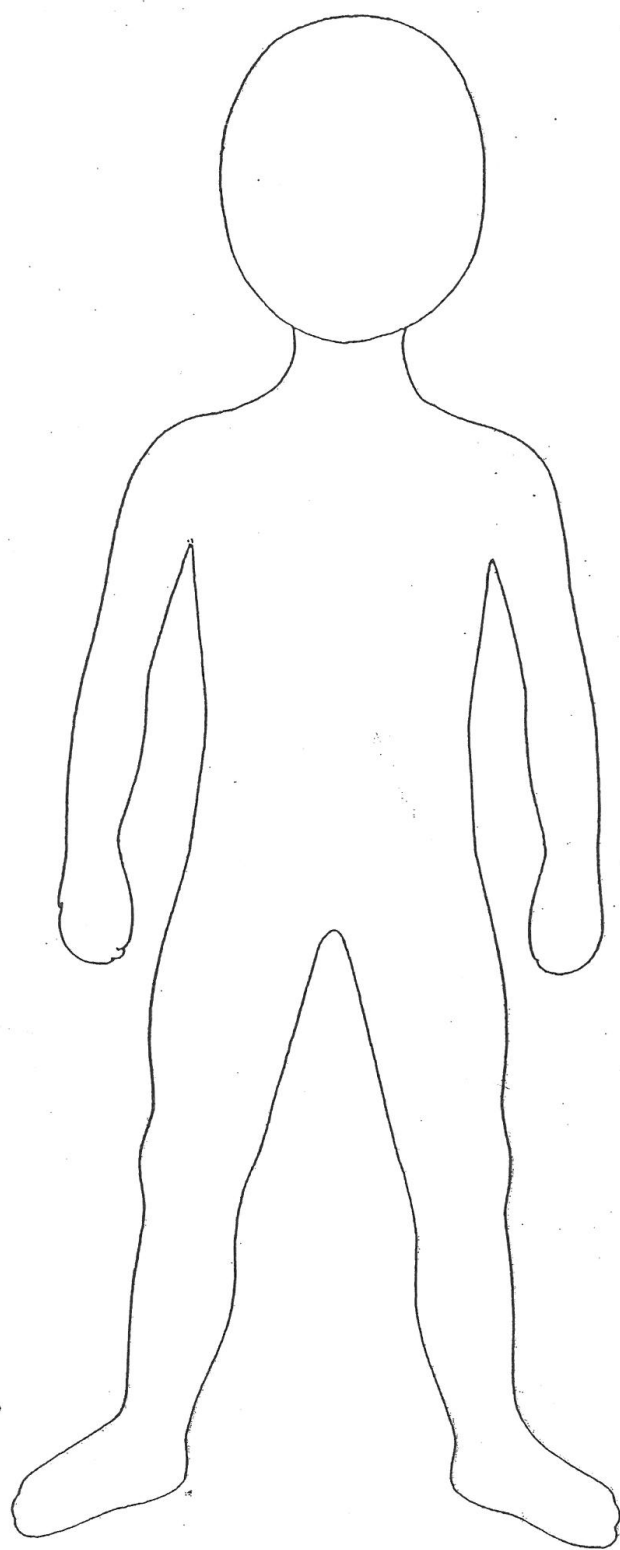
"Ali du må gerne gå nu, det har ringet! Skal du ikke hjem?", Karen smilede til ham.

"Hvad er der med dig Ali, - du ser træt ud, - får du ikke sovet nok?"

Ali kiggede på Karen. Bare hun dog ville sige, at han kunne få lov til at blive på skolen hele eftermiddagen, så han ikke behøvede at gå hjem. Han havde ikke lyst til at komme hjem lige nu.

"Jo", sagde han, men jeg har bare sådan en hovedpine".

"Nå, - så er det jo godt, at du har fri nu. Skynd du dig at smutte. Det regner heller ikke mere"



Skole, dato

Til forældrene til 5. Årgangs piger

Vi har i dag kl. 12-13.40 haft 1. del af et 2-delt kursus om PTSD.
2. del afholdes torsdag, den 29.4. kl. 8-9.30.

I Gellerup bor mange familier, der kommer fra lande, hvor der er eller har været krig og uroligheder. Det kan give mange forskellige reaktioner at have oplevet ting som krig og det at være flygtning.

Det er vigtigt, at man kender mulighederne for at få hjælp, hvis man har disse reaktioner.

Der har gennem de seneste år været lavet en del foredrag om dette i Gellerupområdet. Her på skolen får pigerne på 5. årgang i år et kursus om dette emne.

Der er gode erfaringer med kurserne, fordi de giver viden om forhold, som kan være svære at forstå og tale om.

Klassen undervises af lærere, der er særligt uddannet til at lave disse kurser.

Venlig hilsen
(navne på PTSD lærerne)

Undervisning for 7. årgang

Mål

Målet er at genopfriske og repetere elevernes viden fra 5. årgangs undervisning om PTSD, samt lave en overbygning og videreudvikling af deres viden om PTSD gennem en dybere og mere teoretisk gennemgang af PTSD-begrebet kombineret med en kort bevægende fortælling.

Gennem bevidstheden og åbenheden om PTSD vil vi give eleverne overskud, mod og mulighed for at bryde en eventuel oplevelse af ensomhed og isolation i forhold til PTSD-relaterede problemstillinger og derved give bedre trivsel for eleverne både i skolen og i hjemmet.

Vurderingen er, at den mere teoretiske form kombineret med den bevægende fortælling er mulig, da eleverne nu er ældre og mere modne og bevidste.

Målgruppe

7. årgang.

Metode

Metoden er undervisning med oplæg, fortælling, interaktion og refleksion.

Undervisningsforløbet

Undervisningen foregår typisk ikke i elevernes klasseværelse, men i et andet lokale, hvor vi sørger for, at der er ryddeligt og roligt, og hvor eleverne kan sidde rundt om ét stort bord. Der undervises i hold af 10-12 elever sammensat af klasselæreren. Klasselæreren deltager.

Varighed ca. 90 minutter, ingen pause.

Vi byder velkommen og præsenterer forløbet:

- Velkommen
- PTSD – genopfriskning og mere om PTSD-begrebet
- Oplæsning af historien om Ali fra Irak³⁹
- Quiz og byt om historien Ali fra Irak
- Fælles snak
- 2/2 snak om, hvis Ali kom ind i klassen som ny dreng – post it sedler
- Fælles opsamling
- Farvel

Vi skal tale om PTSD i dag. Husker nogen noget fra 5. klasse?

- Kort snak om hvad eleverne husker og om historierne om Ali og Fatme fra 5. klasses undervisningsforløb.
- Gennemgang af PTSD ud fra slides med mulighed for spørgsmål og kommentarer⁴⁰
- Vi læser historien om Ali fra Irak op.
- Cooperativ Learning strukturen: elever skiftes til at stille hinanden spørgsmål om indholdet i historien⁴¹
- Fælles snak om faderen der græder. Vi stiller følgende spørgsmål:
- *Hvorfor græd Alis far?*
Hvorfor tror du, Ali aldrig før har set sin far græde?
Hvordan føles det for Ali at se sin far græde?
Kan man som barn gøre noget, når en voksen græder?

Ofte kommer der i disse samtaler meget personlige bud med baggrund i elevernes egne oplevelser, og vi oplever også at nogle elever siger ”jeg” i stedet for Ali, når de taler om historien, men vi finder det vigtigt, at samtalen fra vores udgangspunkt er om Ali, således at eleverne kan distancere sig eller ”gemme” sig bag Ali, når de taler om de problemstillinger, der er i historien, men som de jo også ofte er berørt af.

Hvis samtalen er lidt træg, kommer vi med korte bud for at sætte samtalen i gang.

Samtalen afrundes.

Herefter deler vi eleverne ind i par, og hvert par får en lille stak post it sedler og en blyant og opgaven: ***Skriv gode idéer, tanker, forslag og råd om, hvad klassen og den enkelte kan gøre for at Ali kunne få det godt i klassen, hvis han kom ind i klassen som ny elev.***

Eleverne skal, hver gang de har skrevet en seddel, gå op og sætte den på tavlen.⁴² Efter 3-5 minutter laves en fælles opsamling.

Vi tager sedlerne enkeltvis og læser dem op, og beder de elever, der har skrevet dem, uddybe det, de har skrevet. Efterhånden kan sedlerne måske deles ind i små grupper på tavlen.

Typisk er det idéer, tanker, forslag og råd om at tage godt imod Ali, tale med ham, gøre ting sammen med ham, og støtte og trøste ham, hvis han har det svært og er ked af det. Ofte er der også forslag om, at hvis han har det svært, kan han tale med en voksen, en lærer, sundhedsplejersken, skolesocialrådgiveren el.lign. om sine problemer.

40 Se bilag A
41 Se bilag B
42 Se bilag C

Vi afrunder med at sige, at det er vigtigt at tale om det, der er svært, og at vi PTDS-undervisere, lærerne og de andre voksne omkring eleverne er der for dem, og gerne vil tale med dem.

Vi siger tak for i dag og farvel og giver hver enkelt elev hånden.

Senere samme dag taler vi kort med klasselæreren, om der er behov for en opfølgende samtale om forløbet eller om enkelte elever.

Eleverne har virket oprigtigt interesseret i undervisningen og deltaget i de forskellige aktiviteter. Klasselærerne har givet udtryk for, at de selv lærte mere om både PTSD og om de enkelte elevers problemstillinger omkring PTSD.

Historien *"Ali fra Irak- Første gang jeg så min far græde"* er fra undervisningsmaterialet *"Rejsen ud af mørket"* af Adil Erdem ill. Mikael Skotting udg. af Mellemfølgelig Samvirke 2002.

Bilag:

- A. Slides til gennemgang af PTSD
- B. Kopier af et udvalg af CL kortene
- C. Kopier af enkelte af post it sedlerne
- D. Historien om Ali

Hvad er PTSD?

- PTSD betyder Post Traumatisk Stress Disorder
- POST= efter. Man kan forandre sig efter at have oplevet noget frygteligt
- TRAUMATISK= fysisk eller psykisk skade pga. ydre påvirkning
- STRESS- kan vise sig som søvnløshed, hovedpine, depression, aggression og som psykosomatiske symptomer
- DISORDER- dysfunktion

Typer af traumatisering

- Primær traumatisering – personen har selv oplevet traumet
- Sekundær traumatisering – traumatiseringen overføres til fx familiemedlemmer
- Retraumatisering
- Traumatisering forstærkes ofte af tilpasningsstress og høj grad af social belastning (arbejde, uddannelse, økonomi m.m.)

Faktorer hos den traumatiserede af særlig betydning for relationer

- Mistillid på flere planer
- Vrede/kort lunte, nedsat aggressionshæmning
- Angst
- Tristhed/depression
- Nedsat opmærksomhed og koncentration
- Social isolation
- Personlighedsændring/psykisk sygdom

PTSD's betydning for børns udvikling

Tab af:

- Retten til at være barn
- Troen på godhed og retfærdighed
- Troen på forældres evne til at beskytte
- Tillid
- Selvværd
- Aggressionsstyring/impulskontrol
- Glæde
- Koncentrationsevne
- Overblik/evne til planlægning

Hvorfor tør Ali ikke være i mørke rum uden vinduer?	Hvorfor kan Ali ikke glemme det øjeblik da hans onkel henter ham?
Hvad spørger politiet Ali om?	Hvorfor skulle familien flygte?

Hvem bor Ali og hans familie hos inden de flygter?	Hvor gammel er Ali?
Hvorfor bliver Ali taget af politiet?	Hvor foregår historien?

Shakke med ham om
gode ting så han
ikke kan buske
hvad der var sket
i Irak.

Prøve at lated
ham om at kende

Shakke med ham
om hvad han har
oplevet
- invitere ham hjem

gøre ham
glad. " " "

~~spør~~

Spørger om han vil
være med

Når der er
gæst nogle
dage kunne
man invitere
ham hjem

Sige at man
kan shakke
med ham hvis
han har brug
for det

Ali fra Irak

Første gang jeg så min far græde.

Jeg var fem år gammel, da vi kom til Danmark. Jeg husker ikke helt krigen i Irak. Vi boede hele tiden forskellige steder, så min far ikke skulle blive taget af politiet. Det var noget med, at han var leder af et forbudt parti. Men jeg husker helt tydeligt den nat, min mor og far, lillesøster og jeg skulle sove hos min moster. Hun boede i udkanten af byen. Da jeg vågnede næste morgen, var kun min moster i huset. Hun fortalte mig, at mine forældre og min søster var gået på indkøb i byen. De ville komme tilbage i løbet af eftermiddagen. Det troede jeg ikke på. Jeg løb skrigende ud af huset og lige ind i en gruppe soldater. Jeg spurgte dem igen og igen, om de havde set mine forældre.

Min moster turde ikke komme ud på grund af soldaterne. Hun blev stående på trappen og kaldte mig tilbage.

Soldaterne greb fat i mig og skubbede mig ind i en militærbil. Så kørte vi væk. De spurgte mig hele tiden om mine forældre: "Hvad hedder dine forældre? Hvor bor de? Hvad laver de?" Jeg var meget bange for, om jeg sagde noget forkert.

Lidt senere kom vi til en politistation. En betjent sagde, at jeg skulle opføre mig pænt og gøre, hvad de sagde. Jeg skulle ind i et lukket rum sammen med nogle andre børn, som var ældre end mig. Jeg kan huske, at jeg græd resten af dagen og nægtede at spise. De andre børn spiste min mad.

Jeg kan ikke huske, hvor længe jeg var spærret inde, men på et tidspunkt kom min onkel. Han løftede mig op og fortalte, at min moster sad ude i bilen og ventede. Han sagde også, at jeg skulle love at opføre mig pænt og gøre, som de sagde.

Mange år senere fandt jeg ud af, at min onkel havde betalt penge for at befri mig fra det mærkelige sted. Selv om det hele skete for otte år siden, har jeg svært ved at glemme det øjeblik. Det er måske grunden til, at jeg i dag ikke tør være i mørke rum uden vinduer.

Efter nogle dage hos min moster og onkel ringede mine forældre. Jeg skulle køres til grænsen til Tyrkiet. Derfra skulle vi flygte sammen. Jeg var så glad! Glad for at jeg havde hørt fra mine forældre. Endelig skulle vi være sammen igen! Vi kørte af sted med det samme i min onkels bil. Efter lang tid kom vi til en cafe, hvor mine forældre ventede. Det var som om, vi ikke havde set hinanden i flere år. Det var første gang jeg så min far græde.

Samme aften tog vi med en lastbil til Tyrkiet. Vi boede forskellige steder, men jeg kan ikke huske det så godt. Fra Tyrkiet kom vi så til Danmark. I lufthavnen blev vi straks omringet af en flok politimænd. De fulgte os hen til en stor politibil og kørte os ud af København. Min lillesøster græd hele vejen. Efter en time kom vi til et stort gult hus. Her skulle vi bo sammen med flygtninge fra mange lande.

Vi fik et stort værelse, hvor både jeg, min søster og mine forældre skulle bo. Men intet køkken eller bad. Vi skulle spise sammen med de andre i en stor kantine, og der var to store fælles

badeværelser. Jeg skulle bade sammen med min far på mændenes bad og min søster sammen med kvinderne. I starten var vi glade for stedet, som var et asylcenter, der hed Sandholm. Centret lå i udkanten af en lille by i Nordsjælland.

Der var en del irakere, vi kunne snakke med, og jeg havde fundet nogle nye venner. Men det var et problem, at folk hele tiden flyttede ind og ud. Så på den måde havde jeg ikke de samme venner hele tiden.

Vi kom ikke rigtig nogle steder. Vi havde vist heller ikke ret mange penge. Jo, vi fik nogle lomme penge, men det var slet ikke nok til at købe tøj for og den slags. Min far måtte heller ikke arbejde, mens vi ventede på asyl, heller ikke min mor.

Der måtte vi vente i næsten tre år. Mine forældre var næsten altid sure. De ville have, at vi kom væk fra asylcentret og fik vores egen lejlighed, så jeg kunne starte i skole. Min mor blev syg flere gang. På et tidspunkt sagde min far noget om, at vi skulle til et andet land. Men det blev ikke til noget.

Så kom endelig dagen, hvor vi fik asyl og en lejlighed i København. Mine forældre blev glade igen. De sagde, at de snart kunne lære dansk og få arbejde. Min mor var skolelærer hjemme i Irak, og hun drømte om at undervise arabiske børn i Danmark i vores modersmål, arabisk. Nu er der gået fem år, siden vi fik vores eget hjem. Mine forældre har stadigvæk ikke fået arbejde, men vi børn har det meget godt.

” I mødet med målgruppen skal man huske på, at kendetegnende for PTSD ramte er, at de opfatter verden som farlig, har mistillid til andre mennesker og befinder sig i højt alarmberedskab.

Forældreundervisning

Mål

Psykoedukation indebærer at undervise patienten i egen sygdom. Tanken er, at patienten derved bliver i stand til at forstå sig selv og sin situation, og samtidig får ideer og anvisninger til, hvad vedkommende selv kan gøre for at få det bedre.

Oplægget til forældreundervisning er generel vidensformidling om PTSD – en undervisning, der er tilpasset målgruppen: forældre fra krigshærgede lande. Undervisningen kan tilbydes grupper af forældre, hvor nogen måske er ramt af PTSD, mens andre ikke er. Derfor kaldes det forældreundervisning og ikke psykoedukation.

Målgruppen

Traume og PTSD er et alvorligt og følsomt emne, som især de som selv er ramt, ikke umiddelbart ønsker at blive mindet om. Forældrene er derfor ikke opsøgende i forhold til emnet. Tværtimod er PTSD ikke noget man skilter med, men noget man forsøger at skjule for omgivelserne, selv overfor andre i familien.

I mødet med målgruppen skal man huske på, at kendetegnende for PTSD ramte er, at de opfatter verden som farlig, har mistillid til andre mennesker og befinder sig i højt alarmberedskab.

Kontakt til målgruppen

På grund af tavsheden/lukketheden omkring emnet, kan det være vanskeligt at få fat i målgruppen. Veje dertil kan være:

- forældrekrede i børns institutioner – fx klasse og fritidsklub
- sammenhænge, hvor målgruppen kommer i forvejen – fx foreninger, mødrecafé
- invitation gennem ressourcepersoner, som familierne i forvejen har tillid til fx sundhedsplejersker
- forældre kan undervises i eget hjem af fagfolk, som de kender i forvejen og har tillid til

Det kan have betydning, hvad man inviterer til og kalder oplægget. PTSD undervisning kan fx omskrives til ”Familieliv efter krig” eller ”Hvad kan det betyde for en familie, når man har oplevet krig?”

Invitation

I de situationer, hvor børnene får undervisning i PTSD i skolen, kan det kombineres med at indbyde forældrene til et oplæg. Forældrene inviteres med et brev sendt pr.

post. Grunden til at invitationen ikke sendes med eleverne, er at markere, at det er et budskab voksen til voksen. Brevet formuleres på dansk. Hvis det er muligt gerne med en oversættelse.

Formuleringen af indbydelsen har stor betydning. Det er vigtigt at forældrene ikke kommer til at føle sig forkert.

Påmindelse

Dagen før mødet eller samme dag ringes til familierne for at minde dem om mødet, eller send en sms med en kort besked fx møde på skolen kl. 14-15. Ring hvis du har spørgsmål. Venlig hilsen xx, tlf. xx

Den udvidede service med rundringning eller sms påmindelse skal ses i forhold til, at mennesker ramt af PTSD netop har vanskeligheder med korttidshukommelsen, og at der er gode erfaringer med at bruge opkald/sms.

Overvejelser inden undervisning

Køn

Man kan vælge at invitere kvinder og mænd for sig eller undervise blandede grupper. Der er fordele og ulemper ved begge dele. I blandede grupper siger kvinderne ikke meget, hvis der er mange mænd. Til gengæld lytter de, og hører hvordan mænd taler om dette emne. En viden som de måske kan bruge hjemme i forhold til deres ægtefælle.

Gruppestørrelse

Både store og små grupper kan undervises. Igen er der fordele og ulemper ved hvert valg. "Småt er godt" når emnet er følsomt. På den anden side kan det være en fordel at være flere, så den enkelte kan "gemme sig" i mængden. En gruppestørrelse bør være på max. 10-12 personer, for at oplægsholderne har mulighed for at være opmærksom på og tage vare på den enkelte, hvis der skønnes behov for det.

Det kan være en fordel, hvis man kender deltagerne på forhånd, og dermed kan tilrettelægge oplæggets indhold herefter.

Tid

Da mange har svært ved at koncentrere sig gennem længere tid, bør undervisningen ikke vare mere end max én time.

Nogle deltagere/forældre kan føle uro over at skulle være/opholde sig i længere tid i et lokale sammen med andre. Det anbefales derfor at starte med at orientere om, at hvis man har behov for det, kan man forlade lokalet. Denne information betyder

”

Når forældre undervises er det vigtigt at være autentisk, dvs. du skal lave dine egne sætninger og bruge dit eget sprog. Det er vigtigt at gøre det enkelt. Hold oplægget på et generelt plan: alle kan have det sådan, ikke kun dem, der har været i krig! Fortæl konkret med mange eksempler.

ofte, at deltagerne er i stand til at blive under hele forløbet.

Tolk

Af hensyn til emnets karakter kan det anbefales, at der anvendes tolk. Det er respektfuldt overfor de fremmødte og viser vigtigheden af mødet, at det sproglige ikke skal være en hindring for at forstå nuancer i emnet.

På grund af tolkebehov kan det være relevant at invitere forældre i sproggrupper, hvis det er muligt.

Undervisningsforløb

Når forældre undervises er det vigtigt at være autentisk, dvs. du skal lave dine egne sætninger og bruge dit eget sprog. Det er vigtigt at gøre det enkelt.

Hold oplægget på et generelt plan: alle kan have det sådan, ikke kun dem, der har været i krig! Fortæl konkret med mange eksempler.

Følgende materiale er tænkt som inspiration til indhold af et forældreoplæg. Visse steder er det løsrevne sætninger som ideer til indhold. Husk at formulere på din egen enkle måde. Materialet indeholder både viden til oplægsholderen og ideer til, hvad man konkret kan sige til forældre.

Velkommen

Start forløbet med at forklare, hvorfor forældrene er inviteret.

Forældrene er generelt meget på vagt: Hvad er motivet? Hvorfor er netop jeg inviteret? Min dreng har fået undervisning, hvorfor skal jeg komme?

Sig fx at der er mange familier, der nu bor i Danmark, som kommer fra lande i krig. Det kan være vanskeligt at komme til et nyt land, og samtidig have voldsomme oplevelser i bagagen. Det kan påvirke både den enkelte og hele familien.

Det vurderes, at 20-30% af de flygtninge, der kommer til Danmark er traumatiseret.⁴³

Præsentation af oplægsholdere

Kort om oplægsholderne: navn, profession, hvad er deres baggrund for at tale om dette emne?

Dagens program

1. Hvad ved vi i forhold til voksne, som oplever voldsomme ting fx krig?
Hvad kan man gøre?

Pause

2. Hvad med børnene, der vokser op i familier, som har oplevet krig?
Hvad har de brug for?

Historisk rids

Krigens ofre

- I første verdenskrig udgjorde de dræbte:
95% soldater og 5% civile
- I anden verdenskrig udgjorde de dræbte:
50% soldater og 50% civile
- I Vietnamkrigen udgjorde de dræbte:
20% soldater og 80% civile
- I Golfkrigen, krigen i Rwanda og Eks. Jugoslavien:
10% soldater og 90% civile

Oplægget kan starte med et kort historisk rids omkring krig og diagnosen PTSD's opståen. At nuværende krige rammer langt flere civile end soldater.

Forældrene/deltagerne virker meget interesserede i denne gennemgang, hvor de føler sig set og hørt. De er ikke alene, de er ikke sindssyge.

Pluk i det følgende og nævn kun få sætninger fra hver krig.⁴⁴

- 1. Verdenskrig (1914 -18) – soldaterne kom hjem efter krigen og var irritable, vrede, triste, havde hjertesymptomer og de isolerede sig. Man troede de havde hjernerystelse efter granat eksplosioner – og kaldte det granatchok. Det viste sig at andre soldater, som ikke havde været udsat for fysiske belastninger, havde samme symptomer. Derfor blev det forstået som reaktioner på psykiske belastninger, og blev kaldt for krigsneuroser. Soldaterne blev indlagt på psykiatriske afdelinger, og dette harmonerede ikke godt med billedet af stærke, modige mænd, man sendte i krig.
- 2. Verdenskrig (1940 - 45) – her begyndte man mere systematiske undersøgelser af hjemvendte soldater. Jo mere soldaterne havde været i intens kamp – langvarig kamp - oplevet soldaterkammeraters død – jo flere sammenbrud og jo sværere psykiske reaktioner. Symptomerne er som før irritabilitet, depression, vrede, træthed, hovedpine, svimmelhed, angst, søvnløshed, rastløshed – og man forstod, at det kom af krigens belastninger.

- Vietnamkrigen (1959 – 75) – systematiske undersøgelser – vietnamveteranernes egne organisationer sørger for, at soldaternes problemer tages alvorligt og ikke bare glemmes.
Vietnamsoldaterne rammes særlig hårdt, fordi de sendes ud som helte og i de mellemliggende år vender stemningen, og de modtages ikke som helte, da de kommer hjem. Deres liv er ødelagt – mange ender i stof- og alkoholmisbrug. Undersøgelserne viser, at eftervirkningen kan bryde ud måneder og år efter krigen, og kan vare længe – ja hele livet.
- Samtidig fandt man ud af, at de hyppigste traumatiske forstyrrelser ikke forekommer hos mænd i krig, men hos kvinder i det civile liv i form af overgreb i hjemmet (vold og voldtægt).

Man kan nævne de seneste krige: fx borgerkrig i Libanon (1975 -90), Irakkrigen (2003 – 11) og Afghanistan (2001 – nu), som nogle af deltagerne måske kender til. I Danmark har vi ikke været særlig opmærksomme på krigstraumer før der begyndte at komme flygtninge til landet fra midt 80'erne og frem. Og det er først efter Danmark selv er begyndt at deltage i krige, og soldater kommer hjem med ar på krop og sjæl, at offentligheden begynder at kende til problemstillingen.

I 1980 samlede man alle symptomer og fandt frem til diagnosen PTSD. Diagnosen var en anerkendelse både medicinsk og juridisk af, hvilke lidelser vietnamsoldaterne havde været udsat for.

Hvad er traume ?

Hvad er traumatiserende

- Begivenheder, hvor man tror man skal dø eller andre dør – eller trussel om død

Ifølge ordbogen:

Legemlig skade af ydre påvirkning

Stærk psykisk påvirkning med skadelige følger

Et traume opleves som et massivt bombardement af sanserne, hvor man ikke har mulighed for at handle.

Hvad er PTSD ?

PTSD

P: post (efter)

T: traumatisk (belastning)

S: stress (fysisk og psykisk reaktion)

D: disorder (forstyrrelse)

PTSD betyder Post Traumatisk Stress Disorder

Post=efter

Disorder=forstyrrelse, noget der er i uorden

Bogstaverne kan også skrives på tavle, som variant til powerpoint.

Følgende 4 punkter skal være opfyldt for at få diagnosen:

1. Traumatisk(e) hændelse(r), hvor man reagerer med frygt, hjælpeløshed og rædsel
2. Genoplevelse
3. Undgåelse
4. Øget stress

1. Man skal én eller flere gange have oplevet noget, der er så voldsomt, at man reagerer med frygt, hjælpeløshed og rædsel
2. Det man har oplevet vender tilbage i drømme, indre billeder, tanker og mareridt.
3. Det er pinefuldt at genopleve traumatet, derfor forsøger man hele tiden at undgå at huske alt det, som minder om traumatet.
4. Mennesket er indrettet, så vi har et indbygget alarmberedskab. Når vi bliver bange eller føler os i fare, sker der noget fysisk i kroppen:
 - Hjertet begynder at slå hurtigere
 - Adrenalin strømmer rundt i kroppen
 - Vi bliver helt vågne og på vagt – koncentrerer al opmærksomhed om nuet
 - Vi får flere kræfter – kan ændre normale sanseoplevelser (ignorere sult, udmattelse, smerte)

- Det er vores overlevelse, vi bliver sat op til **kamp eller flugt**

Når man én eller flere gange har oplevet voldsomme situationer, hvor man hverken kunne kæmpe eller flygte, men er låst fast og ikke kan gøre noget, bliver nervesystemet ødelagt. Man får stress og kommer hurtigt i alarmberedskab.

PTSD reaktioner

I det følgende kan man plukke det ud, som kan være relevant for netop den gruppe forældre, man står overfor.

- En traumatisk oplevelse efterlader en person i en tilstand af kaos, angst og hjælpeløshed.
- Det er forventeligt at reagere på traumer – nogen reagerer – andre ikke. Nogen reagerer meget – andre mindre.
- Traumereaktioner er normale reaktioner på en unormal situation.
- Nogen kommer over voldsomme begivenheder med hjælp fra familie, venner og omgivelser ⁴⁵
- Kvinder rammes oftere end mænd af PTSD (dobbelt så mange). Kvinder har mere fysiske symptomer, mens mænd er mere udadreagerende. Her kan man evt. få en dialog omkring kønsspecifikke reaktioner.
- Man kan have vanskeligheder ved at falde i søvn og sove igennem
- Det kan være svært at koncentrere sig
- Mange kan have svært ved at styre deres følelser og impulser, og bliver hurtig vred og nervøs eller forskrækket
- Svært ved at falde til ro fysisk – man bliver overvagtssom
- Når man er traumatiseret, handler man "her og nu"
- Man kan have tankemylder (usorterede tanker, som kører i ring)
- Man kan have stor mistillid og utryghed overfor andre og kommer derfor let til at opføre sig afvisende
- Et traumatiseret menneske bliver ofte påvirket af lyde/lugte fra fortiden, som kan påvirke her og nu

Hvad kan hjælpe?

Traumatiserede mennesker har brug for sikkerhed og kontrol for at fungere godt.

Nogen er meget hårdt ramt og har brug for:

- forståelse, anerkendelse, omsorg og ro. Måske medicin.

Alle kan have brug for:

- noget fornuftigt at give sig til (arbejde, beskæftigelse, aktivitet)
- nogle gode sociale relationer (at føle sig respekteret, anerkendt og at man hører til)
- samtaler, fysioterapi m.m.

Hvad kan man selv gøre?

- Det er godt at planlægge sin dag, så man ikke er hjemme, når der er mest uro i familien, eller at have sit eget værelse i boligen, hvor man kan trække sig tilbage
- Når man er ude blandt fremmede fx til møde, er det godt at bede om en pause, hvis man mærker uro
- Det er godt at løbe, hvor man kan få brændt energi/adrenalin af (røre sig, kondicykel, svømning – gerne i varmt vand, motion). Disse aktiviteter kan give følelsen af kontrol over egen krop. At løbe kan give en følelse af frihed.
- Det er vigtigt at lære at slappe af: høre musik, lave øvelser, læse koran
- Når man kan mærke, man har det skidt så gå væk fra situationen – find noget der er behageligt og fredfyldt
- Hold pause fra problemer
- For at få nattesøvn,
 - er det vigtigt at man ikke sover om dagen, selvom man er træt
 - at man ikke ser ophidsende eller stressende tv inden sengetid fx nyheder, krigsfilm, gysere. Det giver uro i kroppen og sætter gang i tanker, der kan være svære at stoppe
 - at man ikke drikker kaffe, te eller cola eller spise sukker om aftenen, og ryger mindst muligt. Alt det virker opkvikkende på kroppen
 - gå i seng på samme tidspunkt hver aften. Sørg for sengen er behagelig og at der er en behagelig temperatur i rummet
 - det er godt at spise lidt inden man går i seng, da sult forringer søvnkvaliteten
 - ved smerter kan det være hensigtsmæssigt at lægge puder eller andet som støtte for kroppen eller evt. stå op og gå lidt rundt, lave små øvelser m.v.
- For meget adrenalin producerer mavesyre – lav ikke for stærk mad (som ved mavesår)
- Drik kamillete, baldriante eller myntete til at sove på. Undgå kaffe – koffein holder vågen
- Lav noget, som du kan lide – noget der er godt for dig
- Undgå at tænke dårlige tanker – tænk på det der er godt
- Anskaf en kalender – planlæg noget rart (vente på noget positivt)
- Først og fremmest er det vigtigt at blive kaptajn i eget liv – at man ikke sidder passivt og venter på arbejde, aktivering, uddannelse, men selv finder ud af,

hvad man vil og går efter det.

På den måde kan man langsomt genvinde kontrollen over sig selv og sit liv.

Hvad kan familien gøre?

- Vis forståelse – ikke medlidenhed. Det hjælper ikke at synes ”det er synd for”
- Hvis den ramte har været i fængsel, så få det væk, der kan minde om det (fx mad, lugt, lyde, lys)
- Få evt. den ramte til at skrive ned eller fortælle, hvad der påvirker vedkommende negativt (for at undgå disse situationer)
- Lav åbne aftaler, så I har aftalt hvad I gør, når den ramte reagerer voldsomt (de fleste kan aflæse vedkommende og afværge i forhold til børnene – gør det åbent)
- Spørg den ramte hvilken medicin vedkommende får – og for hvad. Hjælp med at holde styr på det. Kun det der hjælper bør tages. Læg mærke til, hvad der virker.
- Berolige ved kropsberøring – stille strygende bevægelser
- Respekter hvis den ramte ikke ønsker kontakt, men forlang at pågældende holder sig lidt væk fra resten af familien
- Undgå krav og kommando, undgå pres – hav tålmodighed
- Det handler om at få gode oplevelser, se og opleve noget godt
- Sørg for selv at få kræfter til at klare opgaverne med at passe den ramte og børn – hold pause og få selv glæde ind i livet

Der er forskel på at have PTSD og være mekaniker i fx Beirut, og have PTSD og bo som flygtning i et helt andet land. I sidstnævnte tilfælde kan traumerne forværres af ikke at kende koder og sprog m.m. i det nye land.

Familiens aktuelle situation med økonomi, anseelse i egen gruppe og samfundets syn på gruppen har indvirkning på familiens trivsel.

Hvad sker der med børnene, når far eller mor har det sådan?

Alt det vi har snakket om: at man er i alarm, er urolig, har dårlig hukommelse osv. Det gælder også for børnene. Selvom de er født i Danmark og ikke har oplevet krig, kan de reagere ligesom deres forældre.

Mange traumatiserede børn opleves som ukoncentrerede og urolige, fordi de er i alarm. De har tit svært ved at huske og har derfor svært ved at lære noget. Andre børn kan være meget passive, og er kun ordentlig til stede i glimt. De børn glemmes ofte, men har lige så stor brug for hjælp.

Hvordan kan børn af forældre med PTSD have det?

- Alle børn er gode til at mærke, hvordan deres forældre har det – ligesom vi forældre kan mærke, om vores barn er glad eller ked af det.
- Børn, hvis forældre har det svært, er tit meget på vagt (i larm). Disse børn bliver ofte mere følsomme og sårbare.

Børnene forsøger at beskytte deres forældre, og holder egne bekymringer for sig selv.

Til gengæld bliver de meget gode til at aflæse, hvordan de voksne har det, og indordne sig. Børnene kan have travlt med at tænke på og bekymre sig om forældrene og kan ikke koncentrere sig i skolen.

Hvis forældrene har svært ved at klare dagligdags ting, kan børnene miste tilliden til, at forældrene kan passe på dem.

Børn af forældre med PTSD

Børn føler sig ofte syge, de kan have

- Ondt i maven
- Ondt i hovedet
- Svært ved at falde i søvn...

Børn kan opleve kaos indeni sig selv:

- Frække og urolige i skolen, men stille og søde hjemme
- Børn kan føle sig ensomme med det, som føles svært

Mange børn kommer til at føle et stort ansvar i hjemmet og for deres forældre, og kan have svært ved at passe skolen.

Nogle børn får problemer i skolen, de kan ikke koncentrere sig og høre efter, de kommer op at slås, de bliver sendt hjem fra skole.

Det kan være svært for forældrene at forstå, fordi børnene hjemme er stille og rolige.

Her kan man evt. få en snak om, hvordan børnene er hjemme, og hvordan de er i

Forældre med PTSD, hvordan kan de støtte deres børn?

- God idé at øve sig i at sætte ord på følelser
- Fortælle barnet man har PTSD: hvorfor man er trist, træt, ked af det, bange...
- Mange børn tror, det er deres skyld mor eller far er ked af det...

skolen.

For de fleste deltagere er det uvant og kan virke meget utrygt at blive opfordret til at tale med sine børn om, hvordan én eller begge forældre har det. Nogle forældre tror måske, at de skal fortælle om, hvad de har oplevet i krigen. Råd dem til ikke at gå i detaljer med deres oplevelser. Derimod vil det være godt for børnene, hvis forældrene kan fortælle, at de somme tider får det skidt, fordi de kommer til at tænke på noget, som er sket for lang tid siden.

Andre forældre kan være bange for, at de ikke kan sætte grænser for deres fortællinger, når de først begynder at sige noget.

I undervisningen er der derfor behov for, at komme med helt enkle, konkrete eksempler. Fx *"Jeg har oplevet krig og mange dårlige ting, som giver mig hovedpine"*, *"Pga. dårlige minder kan jeg somme tider blive ked af det eller meget vred"* eller *"Jeg er ked af det i dag, fordi jeg kom til at tænke på min familie (i hjemlandet)"*.

Nogle af deltagerne mener måske ikke, at deres børn oplever, at de som forældre har det skidt. De forsøger i vid udstrækning at skjule det for børnene. Måske er de ikke opmærksomme på, at børnene står lige ved siden af og hører, når de taler i telefon med slægtninge fra hjemlandet, eller at børnene overværer en samtale mellem voksne, som ikke er beregnet på børn. Børnene ved på denne måde rigtig meget, og de huller, der evt. er, udfylder de selv med deres fantasi.

Ofte vil de børn, der er blevet undervist i PTSD i deres skoler ikke fortælle om denne undervisning hjemme, ligesom det heller ikke er almindeligt, at de voksne taler med deres børn om, hvad de har hørt i deres oplæg. Måske kan den voksne nævne det for sin ægtefælle, men generelt er emnet omgærdet af tabu og tavshed.

Forældre kan hjælpe barnet i samarbejde med barnets skole

- Fortælle skolen, hvis man som forældre har det dårligt psykisk – Det giver skolen mulighed for at støtte barnet i hverdagen.
- Fortæl skolen, hvorfor du måske har svært ved at komme til møder.
- Vigtigt at forældre taler positivt om skolen.

Oplægget kan evt. slutte med drøftelse af skole-hjem samarbejde. Hvor vigtigt det er, at skolen informeres om forhold, som har betydning for barnet, uden at det er "at snage" i familiens privatliv. At skole og hjem samarbejder om, at børnene klarer sig godt og lærer noget.

Børn kommer let til at fungere som bindeled mellem skole og hjem bla. pga. sprogproblemer. Det kan være belastende for barnet, som kan komme i loyalitetskonflikt, især hvis skole og hjem ikke ser ens på en sag.

Det er vigtigt, at forældre taler positivt om skolen, så barnet ved, at det er et trygt sted at være. Det er godt, hvis forældre samarbejder med og besøger skolen. Det støtter barnet i hverdagen og viser, at man interesserer sig for dets skolegang.

Gode råd til forældre

I forbindelse med opblussen af konflikt i Libanon i 2006, hvor en del familier var på ferie i hjemlandet og blev "fanget" i urolighederne, formulerede psykolog Arni Isberg følgende råd til de hjemvendte familier:

Det grundlæggende i traume er oplevelsen af utryghed og ukontrollerbarhed. Derfor handler de pårørendes indsats først og fremmest om at skabe betingelser for barnet, så det føler sig trygt.

Det kan bla. gøres ved

- At barnet oplever fast struktur og forudsigelighed i hverdagen. Fx lad barnet opleve faste rutiner som at stå op og gå i seng på faste tidspunkter, spis omtrent på faste tidspunkter osv.
- Lad barnet vide på forhånd, hvad I skal foretage jer

- Hvis du lover barnet noget, så hold det. Lad være med at love noget du ikke kan holde. Det gør barnet utrygt.
- Lad barnet komme i børnehave/skole hurtigst muligt efter den traumatiske hændelse. Barnet giver som regel selv udtryk for, når det gerne vil af sted.
- Vær ekstra opmærksom på barnet. Har barnet behov for dig, så vær til stede i det omfang, du kan. Det giver tryghed at opleve, at "hvis jeg har behov for mor/far, så vil de være tilstede for mig".
- Hjælp barnet med at dyrke de sociale relationer, det har i forvejen. Vi er flokdyr, og det er vigtigt for os, i særdeleshed børn, at opleve, at de ikke er alene, men tværtimod er en del af en "flok", som passer på dem og beskytter dem.
- Hvis barnet tror på Gud, Allah eller engle, så brug det for at skabe tryghed. Sig nogle bønner med barnet, eller lær barnet nogle bønner, understreg at noget magtfuld og kærligt våger over barnet og beskytter det.
- Hvis barnet ikke kan falde i søvn, så spørg ind til hvorfor. Er det mon noget bestemt barnet tænker på og som gør, at det ikke kan falde i søvn? Er det fx nogle billeder, der flyver gennem hovedet på barnet, om det er bange for noget osv. Hvis det er tilfældet, så tal om det og prøv at berolige barnet med, at nu vil der ikke ske noget farligt/ubehageligt for du (og andre) passer godt på det osv.
- Visualisering: Sid hos barnet og prøv at hjælpe det med at komme i tanke om noget behageligt. Fx at det er sommer, solen skinner, det er dejligt varmt. Barnet leger sammen med en ven/veninde udenfor, fuglene synger, det er dejligt, børnene griner sammen osv. Tal roligt og sagte.
- Eksponering: Giv barnet lov til at tale om den traumatiske hændelse. Børn har det med at ville snakke om det ubehagelige, som er sket, i små bidder. Derfor vil barnet typisk fortælle en smule, og vil så lege igen, spille computer m.m. Respekter denne fremgangsmåde hos barnet. Stil dig derfor til rådighed, når barnet vil sige noget i forbindelse med det, som gør det bliver utryg og angst. Lad barnet bestemme farten.

Det er også vigtig for børn, selv små børn, at få lidt at vide om, hvorfor de har det på den måde, som de har det. Fx

- Har barnet mareridt, vågner det op angst og badet i sved. Forklar barnet, at det bare er en drøm, en meget ubehagelig drøm, men ufarlig. Drømmen kan ikke gøre barnet noget. *Alle* får dårlige drømme engang imellem. Særligt når man har oplevet noget ubehageligt så som (det traumatiske barnet har oplevet). Drømmene er kroppens/sjælens måde at få de ubehagelige oplevelser ud af kroppen, at rense kroppen.
- Det samme gælder for erindringsgennembrud (flashbacks). De er ubehagelige og frygtindgydende, men ufarlige. Almengør barnets reaktioner. Sådan

Undervisningsmateriale for fagfolk

Følgende materiale er tænkt som et grundmateriale, hvorfra der kan plukkes og sættes sammen på nye måder, så man får et materiale, som netop passer til den tiltænkte målgruppe, og at det samtidig føles naturligt for oplægsholderen. Det er vigtigt at gøre materialet til sit eget, bruge egne ord, som man kan stå inde for samt illustrere med egne eksempler. Materialet er alene tænkt som inspiration.

Mål

Målet med vidensformidling om traume og PTSD til fagfolk er, at udbrede viden og dermed et forståelsesgrundlag i forhold til at møde traumeramte børn, unge og forældre på en relevant måde til alles bedste. Det er afgørende, at fagfolk er opmærksomme på egen andel i interaktionen.

Punkt ét for oplægsholderen er, at sætte sig ind i alt omkring traumer. En blanding af læsning, kursus og frem for alt erfaring fra feltet er en god kombination. Der findes masser af litteratur om emnet⁴⁶ på nettet, på biblioteket m.v.

Målgruppe

Punkt to er, at gøre sig klart, hvilken målgruppe man står overfor. Måske arbejder målgruppen for oplægget med børn i en bestemt alder? Måske har målgruppen selv nogle ønsker til særligt fokus afhængigt af deres kontakt i hverdagen med traumeramte flygtningefamilier.

Skal målgruppen alene have vidensformidling og modtage viden eller skal de selv være aktive og forholde sig? Hvor mange personer er der til stede, og hvor lang tid har man til rådighed? Akkurat som når man forbereder alt anden undervisning.

Metode

Det er en fordel at vidensformidling foregår til egen faggruppe, idet man indenfor gruppen har fælles arbejdsgrundlag og taler samme sprog. Hvis det er muligt kan det anbefales at to forskellige faggrupper holder oplæg sammen, hvilket kan give forskellige vinkler ind i oplægget fx en lærer og socialrådgiver sammen.

Eftersom målet er vidensformidling om traumer og PTSD, er der i ethvert oplæg en grundsubstans omkring dette, som skal medtages.

I det følgende præsenteres forskellige slides til powerpoint. For hver slide kommenteres, hvad der kan være vigtigt at tage med i gennemgangen, og hvad man især skal være opmærksom på.

Det værdsættes af deltagerne, hvis man har mulighed for at sende eller uddele sit materiale, så det er tilgængeligt under selve oplægget.

Det skal understreges, at der males med bred pensel, dvs. at der generaliseres for at få budskabet frem. Man skal huske, at hver familie og hvert individ er unikt, og at man altid skal tage udgangspunkt i den konkrete familie.

HUSK dette er kun forslag og at hver oplægsholder skal sammensættes sit eget materiale og fortælle med egne ord. Hvis det er powerpoint, man benytter, er det en god ide at begrænse antal slides så meget som muligt, og evt. supplere med tavle, dialog, drøftelse to og to sammen osv.

Powerpoint kan downloades fra nettet.⁴⁷

Grundmateriale for oplæg

Afhængig af deltagerantal kan det evt. være relevant med en runde, hvor deltagerne fortæller, hvor meget de kender til feltet (til inddragelse i oplægget hvor det er relevant).

De flygtningefamilier vi skal tale om i dette oplæg kommer fra lande i krig. Krige har ændret sig over tid fra at soldater slås ved fronten, til at være rykket helt ind i civilsamfundet, hvor infrastruktur og byområder lægges øde. Udviklingen er gået mod, at det i højere grad er almindelige borgere, kvinder og børn, krige rammer.

Flygtninge med traumer i Danmark

- I Danmark bor ca. 80.000 mennesker med flygtningestatus
- 9,8% af befolkningen = 536.308 personer har udenlandsk baggrund
- Heraf kommer ca. 320.000 fra typiske flygtninge lande
- Sundhedsstyrelsen vurderer, at ca. 30% af alle flygtninge i Danmark har alvorlige traumer efter krig.

Kilde: CETT - Viden fra uddannelsesforløbet "Børn på tværs af grænser". 2009-2011 og www.cett.dk/

Hensigten med denne slide er at gøre opmærksom på, hvor stort et omfang, den problemstilling, som vi taler om, har.

Slide skal opdateres med jævne mellemrum til aktuelle tal.

Det er god etik at nævne kilden til oplysninger, hvis muligt.

Sammensatte problemer



Kilde: psykolog Eva Malte

For flygtningefamilier fra ikke-vestlige krigshærgede lande forekommer traumatisering ofte sammen med, og forstærkes af tilpasningsstress og socioøkonomiske stressfaktorer.

Det påpeges, at traumer ikke er eneste problemstilling i familierne, men at det er den linse vi ser igennem i dette oplæg.

Afhængig af målgruppen for oplægget, kan man gå i detaljer med de enkelte "bobler", som kan vises på selvstændige slides, eller man kan nævne lidt fra hver og blot medtage slides som notathjælp til deltagerne, eller helt udelade dem.

Socioøkonomiske stressfaktorer

- Dårlig økonomi (langvarig kontanthjælp, brøkstregspension)
- Arbejdsmarkedstilknytning (arbejdsledsløshed, social deroute, uddannelse anerkendes ikke)
- Uddannelse (svært ved sprogtilegnelse, ujævn skolegang)
- Netværk (mangler kontakter)
- Sygdom
- Mange børn
- Betydning for børn at vokse op i relativ fattigdom

Mange familier lever med *dårlig økonomi*. Det er opslidende aldrig at have penge nok, og altid være nødt til at prioritere blandt regningerne, hvilken der nu skal betales!

Kontanthjælp, som er tænkt som en midlertidig ydelse, kan for mange familier være forsørgelsesgrundlag i flere år. En del er tilkendt førtidspension på et tilsvarende økonomisk niveau. Dårlig økonomi over lang tid kan lede til fattigdom, der er som en svamp for stressfaktorer!

Socioøkonomiske stressfaktorer handler ikke kun om økonomi, men også om sko-

legang, uddannelse, arbejdsmarkedstilknytning og netværk. Blandt etniske minoriteter er arbejdsløshedsprocenten væsentlig højere end i den øvrige befolkning.

Der kan forekomme *social deroute*, hvor folk som tidligere klarede sig godt i hjemlandet og var velanskrevne, skal starte på bar bund i eksillandet. Det er svært at få anerkendt uddannelse fra andre lande i Danmark, og mange taxachauffører, grønthandlere og rengøringspersonale har faktisk uddannelser, som ikke anvendes.

Tilpasningsstress

- At leve i eksil i et andet land med værdier, normer og sprog, der er væsentligt forskelligt fra hjemlandet
- At leve i kernefamilie, når man er vant til at have en storfamilie omkring sig
- Rollefordelingen i hjemmet kan være ændret
- At vi i vores kultur blander os langt ind i familiens liv
- Mangler oplevelsen af at være kaptajn i eget liv, hvilket indebærer risiko for fysisk og psykisk sygdom
- Migration er en livslang stressfaktor
- Diskrimination, politisk klima, mediernes retorik

Migration er en livslang stressfaktor.⁴⁸ Fx er det belastende for krigstraumatiserede mennesker, at *leve i eksil* i et andet land med værdier, normer og sprog, der er forskellige fra hjemlandet. Hvis vedkommende boede i hjemlandet, var omgivet af familie, et sprog de forstår, koder de kender m.m. giver det en helt anden tryghed, på trods af traumer.

Det kan være belastende i sig selv at skulle *leve i en kernefamilie*, når man er vant til at have en storfamilie til at hjælpe fx med børneopdragelse, praktiske gøremål m.m. Der er ofte også sorg over tab af familien i hverdagen.

Rollefordelingen i hjemmet kan være ændret: manden mister status – kan måske ikke lære sproget og er ikke længere hovedforsørger. Hustruen har stadig sin funktion i hjemmet som husmor og mor. Hun bliver måske den udadvendte med kontakt til børns institutioner, offentlige myndigheder m.m.

Det *politiske klima, mediernes retorik* osv. påvirker på gruppeplan flygtningefamilier. Det er ikke befordrende igen og igen at blive gjort opmærksom på, at man

tilhører en gruppe defineret problematisk på forskellig måde. Mange oplever *diskrimination* på individplan fx med bemærkninger som "rejs hjem".

Fokus for dette oplæg er traumer.

Traumedefinition

- Traume defineres som en **ydre hændelse** udover almindeligt erfaringsområde, som ville belaste **næsten enhver**
- Selvom begivenheden vil være en belastning for alle, vil traumet **nedfælde sig forskelligt** i den enkelte

Kilde: Christie, Helen Johnsen (1994)

Der er både noget generelt og specielt ved traumer: Det generelle er, at et traume er en *ydre belastning*, der vil belaste *næsten enhver*.

Det specielle er, at selvom to mennesker oplever samme traumatiske hændelse, så vil den *nedfælde sig forskelligt* i dem. Med bred pensel kan siges, at jo mere robust en person er inden denne udsættes for et traume, jo bedre netværk og jo større mulighed for et meningsfuldt liv bagefter – desto bedre chance for en rimelig tilværelse.

At en begivenhed er *udover almindelig erfaring* vil sige, at traumet er så voldsomt, at ingen af ens tidligere strategier er tilstrækkelige til at håndtere det. Begivenheder, som vi alle vil opleve fx skilsmisse, sygdom, dødsfald, er oplevelser, som hører livet til, og som vi er rustet til at klare.

Nogen bruger traumbegrebet mere i flæng, som udtryk for noget ubehageligt. I denne sammenhæng anvendes det præcist: Traumatiske hændelser er ekstreme og faretruende, og de er uden for ens egen kontrol. Et sansebombardement – lugte, lyde, syn. Det er billeder brændt ind på nethinden!

Påvirkning individuelt

- **Personlighed.** Personens individuelle historie og måder at håndtere udfordringer på.
- **Opvækstbetingelser.** Grad af omsorg, tryghed, psykosociale- og socioøkonomiske vilkår
- **Alder** – fysisk og psykisk ved indtrædelse af traumet
- **Omgivelserne.** Får man støtte, hjælp og forståelse? Synet på den traumatiserede. Mulighed for at vende tilbage til et meningsfuldt liv?

Man kan vælge at uddybe den individuelle påvirkning for netop at indikere forskelligheden, som man skal være opmærksom på. Det er vigtigt ikke at forfalde til stereotyper om, at alle traumatiserede er eller har det på en bestemt måde.

Indenfor personlighed kan nævnes, hvordan personen er skruet sammen til at møde vanskeligheder, om personen oplever traumet som del af en væsentlig kamp eller den er meningsløs, om man er troende og ser en højere mening med tingene m.m.

Alle bliver påvirket af de opvækstbetingelser man har haft, og hvor robusthed bla. hænger sammen med den tryghed og omsorg, man har oplevet eller mangel på samme.

Det har betydning, hvornår i livet man oplever traumet. Om man er spæd, barn, teenager eller voksen har betydning for modenhed og overblik og dermed forståelse for, hvad der foregår.

Omgivelserne har betydning på mange måder: Får man støtte, hjælp og opbakning fra sin familie og venner, og har man et godt netværk? Hændelsens konsekvenser og synet på den traumatiserede har også betydning fx vietnamsoldater, som drog ud som helte, men kom hjem og var uglest, fordi folkestemningen havde vendt sig.

Ikke mindst har det stor betydning, om man er i stand til at indgå i sin familie, om man kan få arbejde og i det hele taget genoptage et almindeligt liv igen.

Traumatiske begivenheder

- Korttids traumatiske begivenheder
Enkeltstående begivenhed, der indebærer en fare, en risiko eller trussel, som ofte er pludselig og overvældende for næsten enhver
 - Naturkatastrofer
 - Ulykker
- Langtids traumatiske begivenheder
Enten en begivenhed, der varer over længere tid eller gentagelse/mængden af traumer
 - Naturlige og teknologiske katastrofer
 - Intentionelt menneskeligt forehavende

Kilde: Meichenbaum

Traumatiske begivenheder kan inddeles i kortids- og langtidsbegivenheder. De korte begivenheder er enkeltstående og ofte pludselige. Det kan dreje sig om naturkatastrofer: oversvømmelse, orkan, eller ulykke fx bilulykke eller ildebrand. Hændelser der er uden for menneskelig kontrol.

Langtidsbegivenheder kan enten vare over lang tid fx krig, gidseltagning; eller være gentagelser fx tortur, seksuelt misbrug; eller der kommer flere begivenheder i træk fx Japan i 2011 (jordskælv, tsunami, atomulykke)

Traumatiske begivenheder

- Begivenheder præget af tilfældighed
Verden er for altid blevet et usikkert sted at være
- Begivenheder, hvor andre mennesker har planlagt at gøre skade
Tilliden til andre mennesker er for altid brudt

Det vigtigste i forbindelse med traumatiske begivenheder er at skelne mellem, om der er tale om *tilfældighed*, eller om det handler om hændelser *forårsaget af menneskelig ondskab*.

I dagligdagen tænker mennesket ikke over sin sårbarhed. Man færdes i trafikken uden bekymring, selvom mange bliver dræbt hvert år. Hvis uheldet er ude, og man rammes tilfældigt, hives gulvtæppet væk under én, og *man rystes*. *Verden er ikke længere et trygt sted at være!*

Endnu værre er det, hvis det man udsættes for er planlagt af andre mennesker. At det er med vilje, andre mennesker gør noget ondt mod mig. Så er verden ikke kun et usikkert sted at være, men *tilliden til andre mennesker påvirkes*.

I forbindelse med undersøgelser af vietnamveteraner blev diagnosen Post Traumatisk Stress Disorder (PTSD) udviklet i 1980.

Det var også på dette tidspunkt, at man lavede undersøgelser af bla. vold og voldtægt i hjemmet og fandt, at det kan udløse PTSD.

Post Traumatisk Stress Disorder

- Personen oplevede eller var vidne til en livstruende situation, der ligger udover almindelig menneskelig erfaring
- Personens reaktion omfattede intens frygt, hjælpeløshed eller rædsel

PTSD er en belastningsreaktion, som mennesker på tværs af kontinenter kan opleve efter traumatiske hændelser. Det er en biologisk reaktion for overlevelse. Forståelse af traumer og behandling heraf er kulturelt bestemt.

4 grundlæggende forhold skal være til stede for der er tale om PTSD:

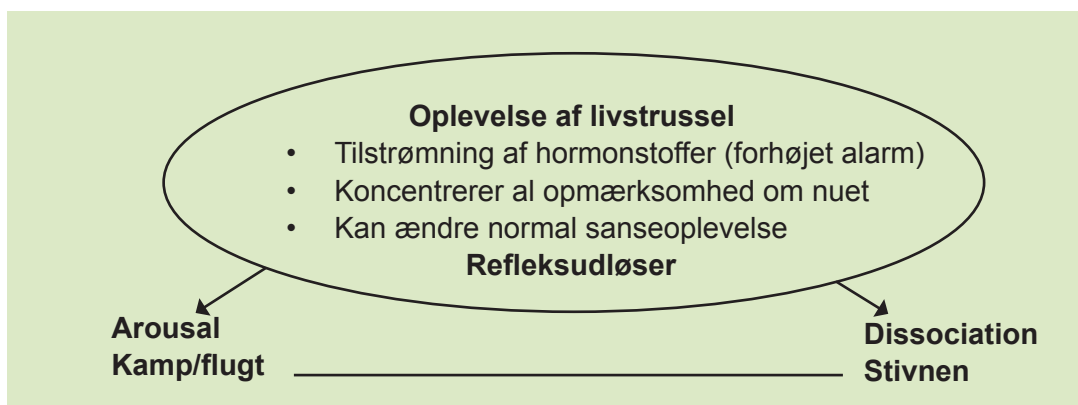
- 1) a. man skal have været udsat for eller været vidne til en voldsom livstruende situation, der ligger udover almindelig menneskelig erfaring
b. man skal have følt intens frygt, hjælpeløshed eller rædsel

- Genoplevelse
Traumatisk begivenhed eller dele af den bliver til stadighed genoplivet
- Undgåelsesadfærd
Forsøger at undgå stimuli, der genopliver traumet
- Øget alarmberedskab
At være i permanent alarmberedskab

- 2) genoplevelse
- 3) undgåelsesadfærd
- 4) øget alarmberedskab

Man kan vælge at gå ind i hvert af punkterne og supplere med slides af symptomerne for at give et billede af, hvordan det kan opleves, at være ramt af PTSD. Man kan også nøjes med at medgive slides som notatlettelse til deltagerne, og som de selv kan nærlæse senere.

Det vigtige er at understrege de 4 punkter, som alle har afgørende betydning for den traumatiseredes adfærd.



Når man oplever overhængende fare (fx er ved at blive kørt ned af en bil), sker der en automatisk kropslig refleks. Vi handler uden at tænke - det er vores overlevelse!

Der sker en tilstrømning af hormoner fx adrenalin, som sætter os i forhøjet alarmberedskab. Blod pumpes til musklerne, så vi får flere kræfter end normalt, vi får skærpede sanser og fuld koncentration om nuet. Fx åbner pupillene sig, hørelsen forfines og sult nedsættes. Vi bliver årvågne og klar til kamp eller flugt! Når faren er drevet over, sender hjernen nye hormoner ud i kroppen, som får os til at slappe af igen.

Traumatiske reaktioner sætter ind, når man er sat op til kamp/flugt og er i alarm, men bliver fastlåst og ikke kan handle. Man kan ikke komme ud af situationen og få sit nervesystem i ro igen. Nervesystemet mister evnen til at regulere sig selv. Det forhøjede alarmniveau, også kaldet arousalniveau kan blive mere eller mindre permanent. Personen får svært ved at falde i søvn, bliver overfølsom overfor støj, vågner hyppigt m.m.

Alternativt til kamp/flugt kan forekomme "stivnen", som det også ses for dyr i naturen. Ved at byttedyret "spiller død" kan rovdyret miste interesse, hvilket kan sikre overlevelse. Når et menneske er komplet hjælpeløst og ude af stand til at yde modstand, kan vedkommende komme i en tilstand af overgivelse. Den hjælpeløse flygter fra situationen, ikke ved at handle i den virkelige verden, men ved at ændre bevidsthedstilstanden. Man kan sige, at når mennesket oplever begge veje låste, udvikles dissociation/gå ud af kroppen: tanker og følelser splittes ad. Det er en god automatisk overlevelsesstrategi i nuet, men sker det hyppigt kan det give vedvarende problemer.

Symptomer - genoplevelse

- Belastende erindringer
- Mareridt
- Flash-backs
- Psykisk stress og fysiske reaktioner på mindelser om

Sker det flere gange, at man bliver fastlåst uden handlemulighed, kan der opstå uorden i reaktionsmønsteret. *Symptomerne begynder at leve deres eget liv* uafhængigt af begivenhederne de udsprang af.

Man kan få tankemylder, tankerne kører i ring, og man oversvømmes af sine grublerier og tanker – man kan ikke slukke for dem.

Flash-backs er som at drømme eller have mareridt i vågen tilstand. Det er som en film, hvor det man har oplevet eller dele af det gentages. Man mister fornemmelsen for tid og sted – er væk fra nuet og tilbage i tid.

Flash-backs kan optræde hvor som helst og når som helst, uden man kan kontrollere det. Det er en pinefuld tilstand, som det er svært at tale om.

Ofte ved den ramte ikke hvad der sker, og kan tro han/hun er ved at blive sindssyge. Flash-backs kan medføre, at den ramte isolerer sig fra kontakt med andre.

Traumatiske erindringer er *ikke det samme som almindelige erindringer* fx fra barndommen, hvor de kan fortælles ind i en sammenhæng.

Traumatiske erindringer mangler ord og sammenhænge, de er indkodet som livagtige følelser og billeder. Nogen betegner dem som *"uudslettelige billeder"*.

Triggere

- Se voldsomme billeder på tv
- Høje lyde
- Et måltid, hvor bestikket larmer
- Mad der minder om maden i fængslet
- En rød dug
- Flyvemaskiner, sirener
- Synet af myndigheder

- Ventetider
- Andre vil bestemme over én
- Telefonen, der ringer
- Dårlige nyheder fra den efterladte familie

Der er mange forskellige, endda meget små ting, som selv lang tid efter traumet kan blive ved med at aktivere den choktilstand, man har været i.

Syn, bevægelse, lugt kan aktivere, at personen i tankerne bringes tilbage til traumet eller dele heraf, som vedkommende har oplevet.

Symptomer - undgåelse

- Undgå tanker og følelser der minder
- Undgå aktiviteter og situationer der minder om
- Vigtige aktiviteter bliver ligegyldige
- Føler sig fremmed overfor sig selv og andre
- Følelsesflad
- Oplevelser af manglende fremtidsmuligheder

Fordi det er så pinefuldt at genopleve, vil personen forsøge alt for at undgå at komme i situationer eller deltage i aktiviteter, som kan få vedkommende til at mindes traumet.

Reaktioner

- Blive hjemme
- Sidder i et rum for sig selv – vil have ro
- Undgå at komme i pressede situationer
- Undgå mange mennesker
- Bliver trist
- Bange for at blive sindssyg
- Tror ikke andre vil dem det godt

For pædagoger og lærere er det værd at pointere, at dette kan være årsagen til, at mange forældre ikke møder op til forældremøder eller arrangementer, hvor der er mange mennesker.

Eller måske ikke møder op til konsultation, fordi de er bange for ikke at kunne styre sig selv, hvis de føler sig presset.

Symptomer - arousal

- Irritation og vredesudbrud
- Koncentrationsvanskeligheder
- Overvagtssomhed
- Overreaktion på forskrækkelse
- Vanskeligheder ved at falde i søvn eller sove igennem

Selvom man er væk fra den farlige situation reagerer kroppen fortsat med at være i høj eller permanent alarmberedskab – en følelse af hele tiden af "at køre i 5. gear". Man føler sig konstant presset og er hele tiden på vagt.

Udover symptomer nævnt på slide kan tilføjes: Ens humør bliver svingende og uforudsigeligt, man har svært ved at falde til ro fysisk – er urolig og rastløs, får ofte hjertebanken, åndenød, svedeture

Kompleks PTSD

- Personligheden har for altid lidt skade
 - Skade på evne til at etablere/bevare relationer til andre mennesker
 - Skade på oplevelse af egne fysiske og psykiske grænser – grænseløs
- Ofte ledsaget af andre diagnoser

PTSD diagnosen er ikke dækkende til beskrivelse af de lidelser og psykiske følger, hvor personer over tid har levet under livstruende forhold – krig, fangenskab, tortur - hvor man udmattes og svækkes fysisk og er totalt under andre menneskers kontrol.

Fx under tortur, hvor man er forhindret i at tage kontrol over sit eget liv og ikke kan

” Vi skal sørge for, at traumeramte så vidt muligt oplever sikkerhed, forstået som kontrol. At den traumatiserede oplever at have kontrol over situationen.

bestemme over basale forhold som søvn, mad, lys og mørke. Man mister følelsen af egne og andres grænser, og kommer let til at miste indlevelse i andre mennesker.

Troen på sig selv som et værdifuldt og handlekraftigt menneske svinder. Troen på andre mennesker forsvinder, hvilket påvirker relationer til familie, venner og samfund.

Man mister sin integritet, og personligheden kan ændres.

Når man er traumatiseret ved man det ofte ikke selv, og man kan have svært ved at formidle til andre, hvordan man har det, hvilket kan føre til ensomhed.

Traumatiserede oplever ”verden er farlig” og ”jeg kan ikke stole på andre mennesker”.

De befinder sig i ”selvforsvars-mode”, da de aldrig føler sig i sikkerhed. Belastningen påvirker immunforsvaret med risiko for hjerte-kar sygdomme, diabetes og andre alvorlige sygdomme til følge. Vi skal sørge for, at traumeramte så vidt muligt oplever sikkerhed, forstået som kontrol. At den traumatiserede oplever at have kontrol over situationen.

Indsatser

- Den komplekse traumatiserede
Medicin, forståelse, ro, omsorg, anerkendelse
- Den traumatiserede
Meningsfulde aktiviteter fx beskæftigelse og deltagelse i sociale relationer er betydningsfuldt
Der er evidens for at indsatser for hele familien hjælper bedst
Andet fx samtaler, fysioterapi, lægebehandling/medicin

Den vigtigste behandling i traumatiserede familier er at få hverdagen til at fungere. Komplekse traumatiserede har brug for hjælp til genopbygning, rammer, tryghed, sikkerhed, ro og sammenhæng i tilværelsen. Og de har brug for omsorg.

Det kan være hårdt for resten af familien, at leve med en kompleks traumatiseret person, og det er vigtigt, at de beskyttes mest muligt fx ved at manden forlader hjemmet, når han får det dårligt. Kvinderne i disse familier er ofte på hårdt arbejde med at passe mand og børn. De bør se sig selv som sygeplejersker, som også skal

have pause ind imellem for at holde til den både fysiske og psykiske belastning.

Fra forskning ved vi, at indgåelse i meningsfulde aktiviteter og sociale relationer har langt større betydning for traumatiserede end behandling af deres traumer. Desuden er det vigtigt at inddrage hele familien i indsatsen.⁴⁹

Andre indsatser kan være samtaler, fysioterapi og lægebehandling/medicin. Mange med kompleks PTSD modtager førtidspension, hvilket kan opleves som ro fra beskæftigelsestiltag m.m.

Generelle tiltag

- Tillid
- Normalisering
- Strukturere
- Opbygge kompetencer og genvinde kontrol
- Se på ressourcer
- Se fremad og bevare håbet

For alle traumatiserede skal man generelt være opmærksom på følgende:

- Tillid: arbejdet med traumatiserede kræver først og fremmest at der bruges tid på at skabe kontakt og opbygning af tillid. Et væsentlig led i den helende proces er kontaktforholdet mellem familie og fagperson
- Normalisering: psykoedukation er vigtig, da mange ikke er klar over, at de har PTSD, men er bange for at være sindssyge. Det er meget ordløst at være traumeramt og kan føre til ensomhed.
- Strukturere: både ydre sociale systemer og det indre tankemylder - hvad hører til hvor? Sørge for de forskellige problemer bliver løst ét af gangen.
- Opbygge kompetencer og genvinde kontrol: få hånd om eget liv, hjælp til selvhjælp, bestemme selv.
- Se på ressourcer: gøre mere af det positive i sit liv, huske hvad man er god til, synliggøre fremskridt, se på selv de mindste ting.
- Se fremad og bevare håbet: hvem er jeg nu, og hvad vil jeg? Det er vigtigt at bevare håbet for en god fremtid både for sig selv og sin familie.

” Den vigtigste behandling i traumatiserede familier er at få hverdagen til at fungere.

Hvad er godt at gøre?

- lære at slappe af
- sauna, svømme i varmt vand
- godt at bevæge sig, at røre sig fysisk
- at løbe kan give en følelse af frihed
- nogen har gavn af medicin – tal med lægen
- drik ikke for meget kaffe, cola eller spis sukker
- nogen slapper af ved at høre musik, læse koran o.lign.
- forsøge at blive kaptajn i eget liv
- lav noget som du kan lide – noget der er godt for dig
- undgå at tænke dårlige tanker – tænkt på det der er godt

I stedet for at læse op af slide, kan man slå ned på nogle få af udsagnene og uddybe.

Fx drik ikke for meget kaffe, cola eller spis sukker – slet ikke lige før sengetid. Det indeholder koffein, der aktiverer adrenalin i blodet, som gør det svært at falde til ro. Fx det er vigtigt at være kaptajn i eget liv – at man ikke sidder passivt og venter på arbejde/aktivering/uddannelse, men selv finder ud af hvad man vil og går efter det. Fx når den traumatiserede/familien kan mærke at det trækker op til konflikt, kan forældre indbyrdes aftale enten at sige det højt eller på anden måde give hinanden tegn på, hvad der nu skal ske: far går ud, mor tager børnene væk m.m.

Hvis man som institution, organisation eller andet skal holde møde med en traumeramt familie, er der i selve mødet forskellige ting, som det er godt at holde sig for øje – det er helt elementære ting, som de fleste gør pr. automatik, men det skader ikke at repetere det.

Mødet med traumatiserede forældre

Før mødet:

- Send brev ud om mødet
- Skriv hvad mødet skal handle om
- Skriv hvor længe mødet skal vare
- Skriv hvem der er tolk
- Hav ikke for mange dagsordener
- Hav god tid
- Hav tid til interesse for familien

- *Mødets indhold* - for mange er det forbundet med angst at blive indkaldt til et møde, hvor de ikke kender indholdet. Derfor er det vigtigt at oplyse om formålet med mødet.
- *Placering* - det er vigtigt at den traumatiserede oplever fysisk bevægelsesfrihed – fx at lade være med at placere personen inderst ved et bord og langt væk fra døren.
- *Tolk* - brug det i alle situationer, hvor der er den mindste tvivl om, at folk forstår det, der bliver sagt. Mange vil sige, at de godt forstår – og lade som om – og senere viser det sig, at de ikke har forstået, hvilket giver grobund for mange misforståelser.
Det er især vigtigt at ægtefæller ikke oversætter for hinanden, og slet ikke at børn bruges som tolke.

Under mødet:

- Gentag formål med mødet – tidsramme
 - Sørg for ro
 - Giv mulighed for pause
 - Vær rolig og afdæmpet
 - Vær åben og lydhør
 - Lad familien komme på banen
 - Vær antiautoritær
 - Vær myndig på en anerkendende måde
- *Mål og tid* - start mødet med at repetere hvad vi mødes om, og hvor lang tid, der er til rådighed.
 - *Holde små pauser* - eller indbyde til, at såfremt personen får brug for en pause, er det ok at rejse sig eller gå.
 - *Vær rolig og afdæmpet* - altså det modsatte af at være vred, sur, hurtig eller stresset. I mange samtaler kan man blive voldsomt provokeret – personen kan

finde på at kalde én for racist, og/eller anklage én for ikke at ville hjælpe eller aldrig at have hjulpet. Her er det vigtigt at vide at traumatiserede mennesker har meget svært ved at tro på og have tillid til andre mennesker.

- *Vær åben og lydhør* - det er vigtigt at vise respekt – dvs. lytte og svare på det der bliver sagt – vise man har hørt – give værdi til det der fortælles. Vise indlevelse – dvs. forståelse, men ikke medlidenhed. Medlidenhed kan virke nedladende og respektløst, hvorimod at udtrykke forståelse for det personen siger, viser ligeværd.
- *Lad familien komme på banen* - spørg til folks egne ideer og tanker, og i det omfang det er muligt forsøge at imødegå det, på den måde vil personen igen føle, at han/hun er i kontrol med sit eget liv.
- *Vær ikke autoritær* – det er ikke det samme som ikke at virke sikker – det er tværtimod godt at kunne udvise sikkerhed – det kan virke tryghedsskabende ved på tydelig måde at kunne redegøre for fx loven og de muligheder der er, mens en autoritær tone uden mulighed for dialog, udveksling af synspunkter og opklaring af misforståelser, kan være direkte angstprovokerende.

Børn og traumer

Begivenheder der forårsager traumer hos børn - under krig

- At være vidne til forældres eller nære slægtnings død
- At være udsat for eller overvære kamphandlinger
- At måtte flygte
- At måtte leve adskilt fra sin familie gennem længere tid
- At være vidne til eller offer for vold
- At få fysiske skader af at deltage i krigshandlinger
- At leve i fattigdom og nød pga. krig

Kilde: Svendsen, Grete (2001:51): Traumatiserede flygtninge og socialt arbejde.

Nogle børn som kommer til Danmark har i deres hjemlande været udsat for voldsomme oplevelser, og kan derfor være primært traumatiseret.

Mange børn og unge fra etniske minoritetsfamilier er født og opvokset i Danmark og har ikke selv oplevet krig og ødelæggelse og er på den måde ikke direkte eller primært traumatiseret, som deres forældre måske er. De kan være indirekte eller sekundært traumatiseret.

Sekundær traumatisering

- Traumatiserede forældre videregiver deres livserfaringer til børnene – livserfaringer, der handler om, hvordan man overlever.
- Den traumatiserede har generel mistillid til andre mennesker, er mistroisk, depressiv og i permanent alarmberedskab, hvilket påvirker resten af familien. De får samme følelse af magtesløshed og samme symptomer, fordi de lever sammen med en person, som er uforudsigelig i sine reaktioner

Begrebet sekundær traumatiseret bruges om de symptomer, som de, der er tæt på den traumatiserede oplever.

Forældre overfører deres stress til børnene – de smitter børnene med overførsel af egen angst og afmagt.

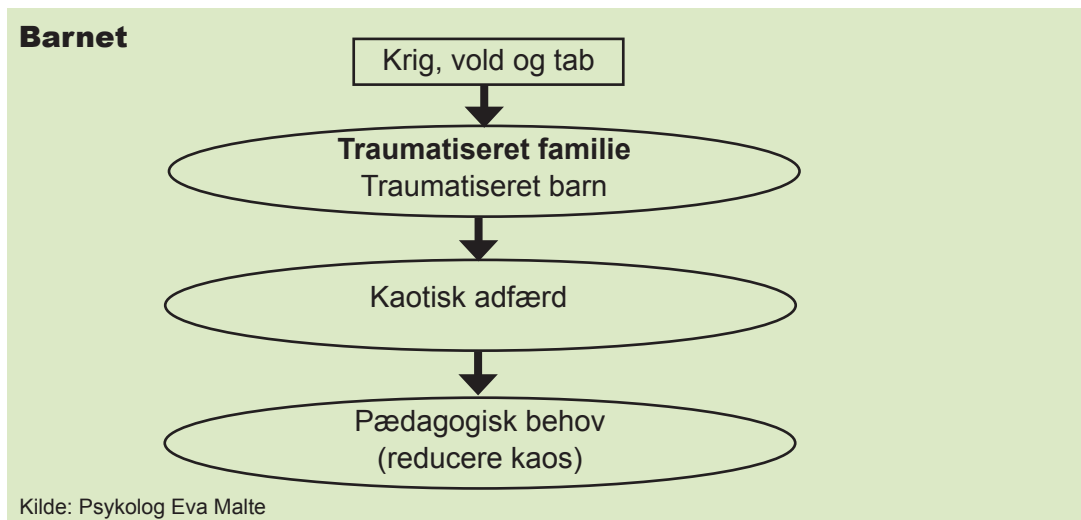
I en familie hvor fx faderen er traumatiseret og generelt oplever verden som farlig, har mistillid til andre mennesker, er mistroisk og i permanent alarmberedskab, påvirker hans sindstilstand og reaktionsmønster resten af familien.

Børn, der vokser op i familier, hvor forældrenes traumer resulterer i vold og andre overvældende oplevelser, er i stor risiko for at blive primært traumatiseret. Fordi traumatiserede forældre er i forhøjet alarmberedskab, handler de ofte før de tænker, og har svært ved at tænke rationelt – også selvom der ingen fare er. Denne adfærd overfører de til deres børn.

I praksis kan det være svært at skelne mellem primær og sekundær traumatisering, idet symptomerne og den afledte adfærd ligner hinanden. I forhold til at sikre børn en god hverdag er det for den professionelle vigtigt at vide, at det er barnets adfærd, man skal handle på og ikke lade sig handlingslamme over manglende diagnose.

” En person med et overaktivt stresssystem vil være opmærksom på andres ansigter, herunder lærere og klassekammerater, som kan rumme tegn på en trussel, men ikke på ufarlige ting som undervisning.

Bruce D. Perry 2012:40



Børnene overtager den traumeramtes symptomer. Også de oplever

- verden er farlig
- jeg kan ikke stole på nogen og
- de er i permanent alarmberedskab

Børnene bliver sensitive overfor mimik og gestik. De aflæser konstant omgivelserne for farer, og er parat til forsvar.

Det farligste for mennesker, er andre mennesker. Derfor er børnene ekstremt opmærksomme på andre mennesker fx deres lærers toneleje, hendes mimik og kropssprog. Og de reagerer på dette mere end det talte ord.⁵⁰

Symptomer hos børn

- Små børn regredierer, klynger sig til forældre, er bange for at falde i søvn, har mareridt
- Skolebørn får koncentrationsbesvær, øget alarmberedskab, angst for fremtiden og psykosomatiske symptomer
- Teenagebørn bliver forvirret omkring deres identitet, påtager sig ofte stort ansvar i forhold til deres alder, bliver pessimistiske i forhold til fremtiden

Kilde: Edith Montgomery

Små børn, der ikke er i stand til at forstå eller bearbejde oplevelser, er meget sensitive overfor traumatiske begivenheder. De føler sig hjælpeløse og har brug for voksne tæt på for beskyttelse. De regredierer, glemmer allerede tillærte færdigheder og de kan gentage de voldsomme begivenheder under leg.

Skolebørn har en bedre forståelse af, hvad der er sket og kan udvikle kognitive strategier, men kan også blive overvældet, netop fordi de forstår mere.

Teenagebørn kan blive meget ensomme. De tager ansvar for deres forældre, våger med forældrene og får dermed ødelagt deres søvn og døgnrytme. De kan være præget af konstant forventning om nye katastrofer.

Generelt kan man sige, at drenge ofte reagerer med kamp/flugt, og derfor let kommer i konflikt med deres omgivelser. Især har mange drenge problemer i skolen, hvor de tit placeres i specialtilbud. Piger reagerer mere indadvendt.

Hyppe reaktioner hos børn

- Angst for at være alene
- Angst for mørke
- Afbrudt søvn og mareridt
- Små børn klynger sig til forældre
- Let vagt ophidselse og vrede
- Uro og hyperaktivitet
- Let til gråd
- Let til forskrækkelse fx ved høje lyde
- Manglende appetit
- Skyldfølelse og selvbebrejdelse
- Tristhed
- Koncentrationsbesvær
- Indlæringsvanskeligheder
- Vanskeligheder ved sociale kontakter
- Fysiske smerter
- Angst for fremtiden

Man kan også vælge at liste symptomer op afhængig af den målgruppe, man står overfor.

Udviklingsmæssig traumeforstyrrelse

Forslag til ny diagnose for børn, der

- Gentagende gange har været udsat for et eller flere traumer gennem opvæksten
- Traumerne har fundet sted i familien
- Barnet har følt sig forrådt; følt frygt, raseri, skam og/eller resignation

Kilde: Bessel van der Kolk

Netop fordi børn ikke er færdigudviklede, påvirkes selve deres udviklingsproces, når de udsættes for traumatiske begivenheder.

Bessel van der Kolk, som er pioner indenfor traumer, arbejder på udvikling af en ny diagnose, som netop beskriver dette. Han kalder det "udviklingsmæssig traumeforstyrrelse".

Faktorer med betydning for udvikling af traumer

- Traumets karakter
- Barnets alder
- Personlighed
- Tidligste relation til forældre
- Andre belastninger
- Forældreevne og aktuel familiesituation
- Omgivelserne som familien lever i

Kilde: Barbro Lundquist "Red Barnet" Sverige

Ligesom voksne reagerer børn forskelligt på traumer afhængig af

- Traumets karakter og varighed
- Alder: se slide ovenfor
- Personlighed: temperament, medfødte copingstrategier fx undgå nye situationer
- Tidligste relation til forældre: har de erfaring med at blive trøstet og taget vare på?

- Andre belastninger: opbrud, separation o.lign.
- Forældrenes evne til at se og handle ud fra barnets behov
- Omgivelserne som familien lever i: barnet behøver rolige omgivelser, mulighed for at lege og en hverdag der fungerer.

Begrebet "protective shield" betegner forældres evne til at beskytte børnene, mens de traumatiske begivenheder står på. Fx filmen "Livet er smukt", om en jødisk far, som forsøger at få sønnen til at opleve deres ophold i koncentrationslejr som en leg.⁵¹

Følgende er tegnet skarpt op for at illustrere problemstillinger vedr. forældreevne. Der er igen generaliseret, og der skal altid tages udgangspunkt i den konkrete familie, man står overfor.

Forældreevne

- Ofte er det praktiske omkring børnene i orden.
- Forældrene i underskud – svært ved at stille krav og sætte grænser
- Svært ved at indleve sig i børnenes behov – er meget optaget af sig selv
- Forældrene kan være uforudsigelige i adfærd, hvilket giver en anspændt atmosfære i hjemmet

De mest sårbare forældre kan ofte være meget optaget af sig selv og måske præget af tristhed. De har svært ved at se børnenes behov og har svært ved indlevelse. Børnene opfylder forældrenes behov og sidstnævnte kan fx udtrykke stolthed over, at børnene kan være stille, mens forældrene sover, eller at et barn kan finde mors pilleglas frem, når det fornemmer, at hun har det dårligt.⁵² Børnene bliver ikke set og hørt, og de råber på forskellig måde "se mig, se mig".

Forældrene er uforudsigelige, og er derfor ikke voksne barnet kan regne med. Far kan ikke længere være et forbillede – har fx ikke arbejde og kender ikke samfundet. Barnet lever i et spændingsfelt mellem skole og hjem. De har ikke fortrolige forældre, de kan dele dagligdagen med. Børnene mister troen på at voksne kan og vil dem. De tager hånd om eget liv, og laver egne regler og normer. De kan evt. finde tryghed i børne-/ungdomsgrupper – og har deres forbilleder der.

Forældrene kan få skyldfølelse, når de ser barnet lide, men magter ikke at tale om

det, hvorved der kan opstå hemmeligheder i familien – barnet må selv udfylde hullerne – det giver angst og utryghed, og barnet kan påtage sig skyld.

Forældrene kan også være overbeskyttende – være angste for adskillelse, bange for at give slip i en ny og ukendt verden, hvilket kan hæmme barnets udvikling. Traumatiserede børn er meget sårbare og angste for adskillelse. Der skal derfor arbejdes på at familien kan forblive sammen – dog ikke for enhver pris.

At arbejde med traumatiserede familier kræver, at der sættes ind på flere områder samtidig, og at det erkendes, at det er lange seje træk – der findes ingen lette løsninger.

I dagligdagen kan vi hver især yde vores til, at familien støttes, således at de bliver bedre i stand til at tage hånd om eget liv.

PTSD's betydning for børn

Abstrakte tab:

- Miste troen på godhed og retfærdighed
- Miste troen på voksne

Når man er vant til at klare sig selv, er det utrygt at lade andre bestemme. Hvordan kan vi som voksne få lov at guide?

Traumatiserede børn kan have lidt konkrete tab, som at have mistet nære personer.

De abstrakte tab, som at miste troen på godhed og retfærdighed og troen på at éns forældre kan beskytte én, præger børnene.

De har svært ved at lade andre bestemme over sig.

Universelle eventyr der handler om det gode og det onde, hvor det gode altid sejrer til sidst, er ikke traumatiserede børns erfaring.

Pædagogisk tilgang

- Børn vil - hvis de kan!

Jo større misforhold mellem det barnet magter, og det vi forlanger, jo hurtigere udvikles uhensigtsmæssige adfærdsmønstre.

Udgangspunktet for arbejdet med børn er, at de ønsker at samarbejde med den voksne.

Hvis barnet ikke samarbejder, må vi søge efter baggrunden herfor. Er det fx for store krav vi stiller?

Der findes forskellige modeller, som beskriver traumatiserede børns pædagogiske behov. De er formuleret forskellige steder og til forskellige tider, og er enige i de centrale punkter.

STOP-model

STOP-model

S: struktur

T: tale og tid

O: organiseret leg

P: (parents) forældre- støtte/samarbejde

STROP/STROF

R: ritualer

Kilde: Lars H. Gustafsson (1988): Barn i krig: röster og fakta.



I 1980'erne udviklede den svenske børnelæge Lars Gustafsson, som har arbejdet i krigszoner i mange dele af verden, STOP-modellen.

Andre har senere tilføjet ritualer, som punkt i modellen, og atter andre har oversat p= parents til f= forældre.

Modellen kan bruges til at målrette tiltag overfor det enkelte barn og indenfor forskellige domæner fx skolen, daginstitution og hjemmet.

Struktur

For at samle børnenes kaotiske verden er det vigtigt at arrangere tiltag med fast struktur i dagligdagen

- Faste rammer
- Forudsigelighed
- Tydelige, rummelige og konsekvente voksne

For at undgå at blive overvældet af et indre kaos behøves en fast struktur. Som familie er det godt at indarbejde en regelmæssig og forudsigelig dagligdag, hvor der sker det samme igen og igen:

- stå op om morgenen, spise morgenmad
- gå i skole/daginstitution
- komme hjem. Få mad
- tid til at lege/gå til fritidsaktiviteter
- gå i seng i rimelig tid, så de er udhvilede til næste dag

Det er godt med faste rutiner fx omkring sengetid: blive vasket, børste tænder, blive puttet, få historie – dette giver genkendelighed for barnet, som bliver tryk ved, hvad der skal ske.

Det gælder om at mindske spillerummet for tilfældigheder og uforudsete hændelser. Målet er et velinformeret barn, som hele tiden har noget meningsfuldt at gøre. Struktur gælder også for skolegang og dagligdag i daginstitution.

Faste rammer

- Når en aktivitet er færdig, skal næste aktivitet iværksættes – der er brug for mindre - ikke mere kaos.
- Fast start på dagen (navneopråb, dagsorden på tavlen)
- Fast slutning på dagen (farvel leg, give hånd, synge en sang)
- Regler for spisning
- Faste pladser

Børn med traumatiserede forældre har brug for en anden pædagogik end andre børn. Moderne pædagogik med stort fokus på selvforvaltning, fungerer ofte ikke for

børn med traumer. Selvfølgelig handler om at tage initiativ, lave regler i egne rollelege og løse problemer. Det har børn med kaotisk indre svært ved at håndtere. Børnene har brug for voksne, der tager ansvar for at skabe tryghed og forudsigelighed i børnenes hverdag. Skemaer for dagen og regler for lege.

Forudsigelighed

- Tydelige dagsplaner
- Tydelige regler for samvær, særligt når der ikke er voksne tilstede
- Mestringsstrategier, hvad kan/skal barnet gøre hvis det bliver svært.
- Forberede børnene på, hvis der skal ske noget særligt (udflugt, besøg m.m.)

Traumatiserede elever kan have glæde af at lave aftaler med læreren om fx at gå ud af klassen eller andet, når de bliver ukoncentrerede eller har for meget uro.

Tale og tid

Barnet har brug for at dele sine oplevelser med andre. Det kan være en lang proces at opnå tillid. Det kræver åbenhed og indlevelse.

- Fast kontaktperson
- Samtale skal foregå på barnets initiativ og på barnets præmisser
- Hjælp til italesættelse

Alle børn, som har haft onde oplevelser, har behov for at fortælle nogen om det. Ved at fortælle, får barnet mulighed for at ordne og strukturere en kaotisk oplevelse, og læsse lidt af byrden over på en anden forstående person.

Mange voksne viger tilbage for at spørge børn med problemer: Hvordan går det? Nogen tænker også, at de ikke vil "snage", men de svigter barnet, måske fordi de beskytter sig selv.

Ved at voksne lytter, stiller spørgsmål, accepterer, vejleder og forstår, er de med til at give mening til oplevelser og hjælper barnet til at få sammenhæng. Lad børnene fortælle og lyt. Lad være med at forvente, det kan løses, men lyt. Det giver barnet tryghed, hvis det oplever, at det er ok at spørge. Hjælp barnet med at få sat ord på oplevelser, tanker og bekymringer.

Ritualer

- Kulturelle ritualer som fødsel, pubertet, bryllup og begravelse m.m.
- Repetitionsritualer som markerer, at det er voksne som sørger for barnets tryghed i hverdagen - modtagelsesritualer, spiseritualer osv.
- Ritualer omkring højtider og festligheder fx fødselsdage, Ramadan, jul, ferie, weekend osv.

For at børn kan genoprette håbet om en tillidsfuld kontakt til andre mennesker og håb for fremtiden, har de brug for regelmæssighed, som ritualer medfører. Ritualer er med til at bekræfte tilhørsforholdet til et fællesskab.

Organiseret leg

Organiseret leg er redskab til, at barnet kan genvinde sig selv i legens virksomhed – skabelse og genfortælling. Organiseret leg er med til at udvikle et tilhørsforhold til et børnefællesskab

- Organiseret leg i undervisningen og strukturerede aktiviteter i fritiden
- Hjælp til meningsfulde lege i frikvarterer og mindre strukturerede og voksenorganiserede aktiviteter i fritiden

At lade børn lege, er at holde liv i det friske og mest levende i dem. Gennem leg har børn mulighed for at holde en pause fra problemer.

Leg giver mulighed for bevægelse. Børn bruger kroppen til at komme af med indre spændinger – brænde noget krudt af.

Leg er barnets arbejde og livsudfoldelse. Gennem leg udvikles barnets personlighed. Traumatiserede børn behøver hjælp til at lege, for at legen bliver god og meningsfuld

- vi skal sørge for plads til legen
 - vi skal komme med ideer og aktiviteter
 - vi skal hjælpe barnet til at beskrive legen med ord, det vil sige at bekræfte barnet i legen.
-

Organiseret leg i skolen

- Tal om, hvad klassen skal lave i frikvarteret
- Aftal med barnet, hvad det skal.
- Aftal med barnet, hvor man henter hjælp
- Aftal med barnet, hvor der er roligt
- Sikre at lege og regler er kendte
- Lav evt. legegrupper.

Det er vigtigt at planlægge frikvarterer med henblik på at undgå konflikter, som fører til alarmberedskab og derfor blokerer for faglig og social læring.

Forældresamarbejde

Barnet er følelsesmæssigt og socialt knyttet til sin familie, derfor må ethvert pædagogisk tiltag inddrage familien

- Drøftelse af opdragelsesproblemer
- Oplysning om skrevne og uskrevne regler
- Oplysning om barnets oplevelser og reaktioner

Det er vigtigt, at forældrene inddrages aktivt i arbejdet, der foregår med deres børn. At forældrene er informerede og derved har mulighed for deltagelse. Forældre er de vigtigste personer for børnene.

Man kan give forældrene viden om børns normale traumereaktioner og forklare det formålstjenlige i at tale med børnene om deres oplevelser .

Traumatiserede børn bør ikke skilles fra deres forældre, hvis ikke det er absolut nødvendigt. Selv kortere separationsperioder kan reaktivere børnenes angst. Støtte bør gives til forældrene, således at de kan beholde deres børn hos sig.

Psykiater Bruce D. Perry er en anden kendt forsker indenfor feltet børn og traumer. Perry har ikke udarbejdet nogen decideret model, men hans forskning peger på mange væsentlige forhold omkring vores tilgang til traumatiserede børn. Bla. påpe-

ger han, at det er afgørende at være forstående og handle på baggrund heraf, frem for at dyrke konsekvens og straf, som let vil trigge barnets følsomme nervesystem.

Et andet forhold, der fremhæves, er vigtigheden af at have realistiske forventninger til barnet. Der bliver ofte tale om "selvopfyldende profetier", hvor fx en lærer ikke har forventninger til eleven, måske af misforstået hensyn eller pga. fordomme. Omvendt kan det blokere for indlæring, hvis læreren stiller for store krav og svære opgaver. Derfor er det nødvendigt med en justering i forhold til den enkelte elevs reelle formåen.

Psykolog Paris Goodyear-Brown har i forbindelse med terapi for traumatiserede børn udarbejdet en model, som hun kalder SOOTHE,⁵³ der oversat betyder dulme, lindre og berolige.

Goodyear-Brown understreger, at den voksne er sit eget vigtigste redskab til at hjælpe det traumatiserede barn bla. ved at møde det med beroligende stemme og beroligende ansigt, som er med til at holde barnet i ro.

Pædagogiske overvejelser

- Motorisk uro og koncentrationsbesvær skyldes et følsomt alarmberedskab, angst og mistillid (grundet tidligere erfaringer)



- Oplevelse af sikkerhed er vigtigt. Undgå at aktivere det følsomme beredskab

Mange traumatiserede børn får fejlagtig diagnosen ADHD. ADHD og traumatisering kan ligne hinanden, ligesom nogle af de pædagogiske redskaber ligner hinanden.

Traumatisering må ikke forveksles med ADHD!

Traumatisereds motorisk uro og koncentrationsproblemer skyldes øget alarmberedskab grundet mange oplevelser af trusler mod overlevelse – fysisk og/eller psykisk.

Det bagvedliggende ved det traumatiserede barn er angst og en følelse af, at der ikke gives sikkerhed.

Oplevelsen af sikkerhed er derfor ekstrem vigtig, både i forhold til sig selv, andre og situationer.

Undgå potentiel retraumatisering ved fx at råbe/true. Undgå i det hele taget så vidt muligt at aktivere det følsomme alarmberedskab.

Handlemuligheder

Det er den voksne, som har ansvar for kontakten:

- Hjælp barnet med at falde til ro. Relationel kontakt og tilknytning gør en forskel
- Vær tålmodig og troværdig
- Vedvarende hjælp til overblik og planlægning gennem ro og guidning
- Støtte til at fastholde mål (begrænset koncentration)

Når beredskabet alligevel aktiveres er det den voksne, der har ansvar for at hjælpe barnet med at falde til ro. Relationen er altid den voksnes ansvar. Gennem kontakt og tilknytning kan vi som fagpersoner i dagligdagen gøre en forskel for børnene.

Tillid tager ofte lang tid, så vær tålmodig og troværdig. Kognitivt kan der være tale om problemer med overblik og planlægning. Barnet har behov for vedvarende hjælp hertil.

Når barnet kommer i alarmberedskab, påvirkes realitetsvurdering og overblik markant, derfor er det vigtigt med ro og guidning.

Hvordan

- Hvordan kan vi som medarbejdere fremstå tydelige, rolige, afbalancerede, venlige, ustressede, lyttende og rummelige?

Afslutningsvis kan det være relevant at henføre den nye/repeterede viden til deltagernes egen praksis.

Hovedbudskabet er, at hvis fagfolk omkring traumatiserede familier agerer ud fra de formidlede teorier og modeller, vil de møde familierne relevant, og der vil opstå et positivt udviklende samarbejde. Med andre ord, skal vi være opmærksomme på os selv som personer i interaktionen.

- Afklaret og velforberedt
- Bevidst nærvær
- Anerkendende tilgang
- Opbakning fra kolleger og ledelse
- Supervision og sparring

Der kan måske være behov for en lille opsummering:

At vi som personer fremstår afklaret/autentisk, ved hvad vi vil, og hvad vi står for og har en velkendt "værktøjskasse", og føler os tilpas ved at være velforberedt.

At vi er i stand til at se og høre "den anden", at vi er i stand til at skabe ægte kontakt i et respektfuldt møde.

Ovenstående kræver opbakning og vedligehold i form af supervision og sparring fra kolleger og ledelse.

PTSD og praksis

- Gå sammen i teams eller mindre grupper
- Prøv om I kan finde et barn fra jeres hverdag, hvor I tænker, der måske kan være tale om PTSD problematik
- Giver det I lige har hørt anledning til andre måder at forstå barnet på?
- Hvilke nye handlemuligheder/tiltag kunne det måske være relevant at afprøve?
- Hvilke udfordringer, dilemmaer og spørgsmål dukker op?

Deltagerne er således klædt på til at drøfte egen praksis, som der efterfølgende følges op på i plenum ud fra udfordringer, dilemmaer og spørgsmål.

Litteratur

Anvendt litteratur

Antonovsky, Aaron (1997): *Hälsans Mysterium*. Bokforlaget Natur och Kultur.

Baumeister, Roy F. og John Tierney (2011): *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. Penguin.

Bentzen, Marianne (2011:315): Sproget før sproget: Somato-affektiv afstemning i behandling af børn, i Hart, Susan (red.): *Neuroaffektiv psykoterapi med børn*. Hans Reitzels Forlag.

Christie, Helen Johnsen (1994): Traumeforståelse – en drøftelse av teoretiske modeller, i Langaard, Kari, Helen Johnsen Christie og Valborg Holdhus: *Interkulturell behandling, erfaringer fra møte med innvandrere- og flygtningefamilier i barne- og ungdomspsykiatrien*. Skriftserie fra NWI (Nic Walla Institutt), nr.1

Fonagy, Peter m.fl. (2007): *Affektregulering, Mentalisering og selvets udvikling*. Akademisk Forlag.

Perry, Bruce D. (2012): *Drengen der voksede op som hund. Hvad vi kan lære af traumatiserede børn om tilknytning, tab og heling*. Hans Reitzels Forlag.

Goodyear-Brown, Paris (2010): *Playtherapy with Traumatized Children*. Wiley.

Gustafsson, Lars H., Agneta Hindkvist og Birgitta Böhm (1988): *Barn i Krig: röster og fakta*. Rädda Barnen.

Hart, Susan (red.)(2011): *Neuroaffektiv psykoterapi med børn*. Hans Reitzels Forlag.

Johansen, Adam (2008): *Arbejdets betydning for flygtninge med traumer – og andre forhold i eksiltilværelsen, der spiller ind på det psykiske helbred*. Dansk Flygtningehjælp.

Jørgensen, Gitte og Charlotte Hagmund Hansen (2011): Børneterapi og neuroaffektiv udviklingspsykologi; i Hart, Susan (red.)(2011): *Neuroaffektiv psykoterapi med børn*. Hans Reitzels Forlag.

Jørgensen, Ulrik (1998): Den torterede flygtning og selvets psykopatologi; i Jørgensen, Ulrik & Mathiasen, Stephen S. (red.) (1998): *At overleve vold – om psykisk traumatisering, mestring og behandling*. Forlaget Klim.

Kofoed, Jeanette og Dorte Marie Søndergaard (red.)(2009): *Mobning, sociale processer og afveje*. Hans Reitzels Forlag.

Mirdal, Gretty M. (1997): Migration og sygdom: fra nostalgi til PTSD, i; Arenas, Julio G. (red.): *Interkulturel Psykologi*. Hans Reitzels Forlag.

Rostbøll, Berit og Alissa Lomholt (2004): *Generel vidensformidling om posttraumatisk stress til skolebørn og deres voksne netværk*. Familiecenter Vest. Magistratens 1. Afdeling. Aarhus Kom-mune.

Svendsen, Grete (2001): *Traumatiserede flygtninge og socialt arbejde*. Dansk Flygtningehjælp.

Supplerende litteratur

Bøger

Berliner, Peter og Malin Wiking (2004): Psykoedukation i Røde Kors – fragmentale skemaer til handling i fællesskaber, i: *Psyke & Logos*, 25, 224-250.

Bovbjerg, Anne og Espe Maria Kahler (2007): *Det traumatiserede barn. Symptomer, konsekvenser og behandling*. Frydenlund.

Borge, Anne Inger Helmen (2004): *Resiliens, Risiko og sund udvikling*. Hans Reitzels Forlag.

Gilliam, Laura (2009): *De umulige børn og det ordentlige menneske. Identitet, ballade og mus-limske fællesskaber blandt etniske minoritetsbørn*. Aarhus Universitetsforlag.

Gjærum, Bente, Berit Grønholt og Hilchen Sommerschild (red.) (2000): *Mestring som mulighed i samspil med børn, unge og deres forældre*. Socialpædagogisk Bibliotek. Gyldendal.

Herman, Judith Lewis (1995): *I voldens kølvand, om psykiske traumer og deres heling*. Hans Reitzels Forlag.

Lauritzen, Marianne og Stinne Marie Nørregaard (red.) (2002): *Når det almindelige bliver ualmindeligt vigtigt – en bog om børn med traumer*. Special Pædagogisk Forlag.

Nielsen, Jørn (2004): *Problemadfærd. Børns og unges udfordringer til fællesskabet*. Socialpæ-dagogisk Bibliotek. Hans Reitzels Forlag.

Waaktaar, Trine (2004): *Stability and Change in youth's behaviour. An exploration of stress and resilience processes*. Faculty of Social Science, University of Oslo.

WEB

www.aarhuskommune.dk/omtanke - Materiale om robusthed.

www.traume.dk - Alt om traumer samt henvisning til Dansk Flygtningehjælp, Oasis, Dignityinstitute m.m.

www.cett.dk - Center for Traume- og Torturoverlevende, Vejle.

www.integrationsviden.dk - Social- og integrationsministeriet.

www.ufe.dk - Undervisere for tosprogede elever. En faglig forening under Danmarks lærerforening, som 1/8-2007 blev underlagt Sproglærerforeningen i Danmarks lærerforening. Ufe stiller sine temanumre såvel som sine blade til fri afbenyttelse på hjemmesiden.

www.ptsdforum.dk - En fængselsbetjent med PTSD fortæller levende om egen tilstand samt formidler faglig viden om emnet.

Litteratur til undervisning i klasserne

Bourgeat, Pierre (1990): *Den lange rejse*. Høst & Søn.

Et sted i verden lever en dreng godt med sin familie, indtil fremmede mænd henter faderen og storebroderen og brænder huset af. Moderen, drengen og lillesøsteren flygter til et fremmed land.

(fra 5 år)

(bruges af Sødalskolen i indskolingen)

Hoffman, Mary (2002): *Et nyt land*. Holte Flachs.

Hassan er kommet til et nyt land. I skoven møder han et billede med de glade farver fra sit somaliske hjemland, men snart dukker krigens uhyggelige farver op i billedet og Hassan bliver ked af det.

(fra 5 år)

Ironside, Virginia (1996): *En taske med bekymringer*. Holte Flachs.

Sofie slæber rundt med en taske med bekymringer, der bliver større. En gammel

dame hjælper hende med at få bekymringerne frem i lyset, så de forsvinder.
(fra 5 år)

Bergström, Gunilla (2006): *Alfons og Hamdis soldaterfar*. Gyldendal
Alfons og Hamdi leger krig og skyder. Alfons er voldsomt interesseret i at tale med Hamdis far, som har været i krig, men faderen vil helst ikke snakke om det. En dag fortæller han dog en historie for drengene.
(fra 5 år)

Lagercrantz, Rose (1995): *Den lange, lange rejse*. Gyldendal.
Billedbog om en lille uønsket piges flugt fra Estland til Sverige under 2. verdenskrig. Pigen er Ilan Wikland selv. (svensk forfatter til bogen)
(fra 6 år)

Doleski, Teddi (2000): *Klumpen*. Ørnens Forlag.
En lille bog om drengen Johnny, som bor alene sammen med sin far. En dag kalder Johnnys bedste ven ham dumme svin! Det gør Johnny meget ked af det. Smerten, han føler, er som en hård, rund klump. Johnny tager Klumpen med ind på sit værelse. Fra den dag giver han Klumpen alt det, som gør ham ked af det. Klumpen bliver større og større...
(fra 5 år)

Erdem, Adil (2003): *Rejsen ud af mørket*. Mellempøkeligt Samvirke.
På baggrund af 12 flygtningebørns beretninger bla. fra Balkanhalvøen, Somalia, Chile og Afghanistan, fortælles historien om deres opbrud, flugt og møde med det nye land Danmark.
(for unge)

Flyvholm, Tine (2011): *Pære-perker-dansk noveller*. Høst & Søn.
Noveller og tegneseriestriber af ni forfattere og en tegner om at være helt almindelig, ung, dansk og have en anden hudfarve end de fleste. Der er både humor og alvor i disse historier om identitet og hudfarve.
(for 14-16 år)

På www.kropogsjael.dk findes små brochurer til at tale med børn om depression.

Projekt: Fokuseret PTSD-indsats
2011 - 2012

<i>Formål</i>	<i>Aktiviteter</i>	<i>Output</i>	<i>Virkning på kort sigt</i>	<i>Virkning på lang sigt</i>
<p>Projektet ønsker at opnå, at de 10-14 årige drenge, der er børn af forældre med posttraumatiseret stress disorder (PTSD) lærer at håndtere egen adfærd i forhold til familie og omgivelser, samt at give de professionelle, der er i kontakt med målgruppen, viden om PTSD, sådan at de bliver i stand til at håndtere målgruppen og støtte dem i deres udvikling og skolegang.</p> <p>Projektet sigter dermed på at løse disse drenges problemer med skolegang og utilisitet, udadreagerende adfærd, herunder kriminalitet og konflikter med deres omgivelser.</p>	<p>Projektet iværksætter undervisning af relevante professionelle, samt børn i familier, hvor den ene eller begge forældre har PTSD.</p> <p>Projektet iværksætter endvidere 2 konkrete metodeudviklingsindsatser, som afprøver konkrete behandlingsmetoder.</p> <p>Projektet iværksætter udarbejdelse af undervisningsmateriale og publikation indeholdende generel viden om PTSD og hvordan traumer sætter dybe spor både hos den enkelte og langt ind i familien, herunder også fokus på den nyeste viden indenfor hjerneforskningen.</p>	<p>Undervisningen af de professionelle vil resultere i kompetenceudvikling i forhold til metoder, som umiddelbart kan implementeres i skoler og dagtilbud og i et forbedret forældresamarbejde.</p> <p>Psykoedukationen af børnene vil resultere i en kompetenceudvikling hos det enkelte barn til at kunne håndtere egen adfærd.</p>	<p>At de 10-14 årige drenge, der opvokser i traumatiserede familier udvikler bedre sociale, personlige og sproglige kompetencer, herunder begår mindre kriminalitet som følge af en bedre trivsel og færre konflikter med deres omgivelser (Indikator 11: Individbaseret monitoring).</p> <p>At de 10-14 årige drenge, der opvokser i traumatiserede familier får en mere stabil skolegang, som følge af bedre sociale, personlige og sproglige kompetencer og en bedre trivsel og færre konflikter med deres omgivelser (Indikator 8: Elevfravær i Folkeskolen).</p>	<p>At de 10-14 årige drenge, der opvokser i traumatiserede familier får et så stabilt liv i og udenfor skolen, at de kan gennemføre deres uddannelse (Indikator 9: Andel af elever, der gennemfører 9. klasse).</p>

Onsdag, den 11. maj 2011

8.30 – 9.30

Undervisere lærere Pernille Bøndorff-Gam og Tina Hammerschmidt, Sødalsskolen

Pernille og Tina har flere års erfaring i at undervise klasser og kolleger i traumatisk stress. De vil dele ud af deres viden.

9.30 – 11.45

Start på at udarbejde eget materiale i faggrupper.

12.30 – 15.00

Underviser antropolog og Ph.d. Laura Gilliam, forsker på DPU, Aarhus Universitet.

Folkeskolen er primært danske middelklassebørns skole, hvorfor etniske minoriteter, især drengene, kan have følelsen af, at være andenrangslever. Dette sker stik imod skolens intentioner om integration. Men hvorfor ender især muslimske drenge i kategorien som skolens ballademagere? Og hvorfor bliver nationale og religiøse identiteter så vigtige i folkeskolen?

Torsdag, den 12. maj 2011

8.30 – 15.30

Der arbejdes fortsat på egne oplæg.

9.00 – 12.00

Eva Malte er til rådighed som konsulent på vore oplæg.

14 – 15.30

Opsamling, afslutning og det videre arbejde v/Karen Ullerup og Anne Kjærsgaard

Fokuseret PTSD-indsats

Kursusprogram for undervisere

Tidspunkt:

uge 18: tirs. 3/5 og ons. 4/5 – fre. 6/5

uge 19: man. 9/5 – ons. 11/5 og tors. 12/5 2011

Sted: Globus 1, Gudrunsvvej 3A, 8220 Brabrand.

Praktisk:

Dagen opdeles nogenlunde efter følgende tider:

- formiddagsoplæg med indlagt 15 minutters kaffepause ca. kl. 9.30 samt små pauser efter behov.
- Frokost 3 kvarter ca. kl. 12
- Eftermiddagsoplæg med indlagt 15 minutters kaffepause ca. kl. 13.30 samt igen små break efter behov.



Tirsdag, den 3. maj 2011

8.30 – 9.30

Velkomst og præsentation af projektet v/ Karen Ullerup og Anne Kjærsgaard
Præsentation af deltagerne

9.30 – 15.30

Underviser cand.psyk. Annemarie Gottlieb, leder af Klinik for Traumatiserede Flygtninge (KFTF – tidl. RCT)

Annemarie vil undervise i grundlæggende viden om traumer, herunder

- udvikling af krigstraumer, PTSD og kompleks PTSD
- behandling
- handlemuligheder

Onsdag, den 4. maj 2011

8.30 – 15.30

Underviser Eva Malte, klinisk psykolog med speciale i børnepsykologi.

Eva vil bruge dagen til uddybning af bla. følgende

- Udviklingsmæssig traumeforstyrrelse. Hvordan og hvorfor opstår det? Hvad sker i hjernen?
- Hvordan ser vi symptomerne? Forskel på børn og voksne.
- Indsigt i traumatisering, tilpasningsstress og social sårbarhed som årsag til samspilsproblemer og indlæringsvanskeligheder i skole og fritid.
- Hvordan kommer traumatiseringen konkret til udtryk i arbejdet med børn og forældre?
- Hvad betyder det for den pædagogiske planlægning omkring barnet/den unge?

Fredag, den 6. maj 2011

8.30 – 11.30

Underviser klinisk psykolog, Ph.d. Jørn Nielsen

Resiliens udvikles af børn, som er udsat for risikofaktorer, og børnenes udsathed forøges betydeligt ved ophobning af disse faktorer. Modpolen til risikofaktorer er beskyttelsesfaktorer, som kan hjælpe barnet igennem vanskeligheder. Jørn Nielsen vil i sit oplæg tage udgangspunkt i et resiliensperspektiv.

12.15 – 15.00

Underviser Sundhedskonsulent Lis Fenger og Bodydynamic terapeut Susanne Mortensen.

En del af projektet handler om metodeafprøvning i KIG (Klubberne i Gellerup) og på Sødalskolen. Metoden er rettet mod personalets tilgang til drengene, og forsøger desuden at hjælpe drengene med at styre egen adfærd.

Metoden består dels af "mentaliserings", dels af "kropsbevidsthed". Lis Fenger, som står for mentaliseringsdelen, vil fortælle om tænkningen bag "omtanke" og "robuste børn", mens Susanne Mortensen vil orientere os om kropsbevidstheden.

Mandag, den 9. maj 2011

15.00 – 17.30

Underviser cand.psyk. og Ph.d. Rashmi Singla, lektor på RUC.

Oplægget uddyber strategier, der skaber forståelse for drengenes og forældrenes livssyn, herunder deres syn på skole og fritidsinstitutioner.

Med udgangspunkt i drengenes flere identiteter, familiernes centrale betydning og samfundsmæssige inklusion/eksklusions mekanismer, belyses muligheder og begrænsninger i samarbejdet.

<p>Projekt</p>	<p>Kompetenceudvikling i forhold til udadreagerende etniske minoritetsdrengene Projekt: Fokuseret PTSD-indsats</p>
<p>Formål med projektet</p>	<p>Børn og Unge og Socialforvaltningen v/HotSpotCentret er i gang med et projekt, hvis formål er, at 10-14 årige drenge, som bor i Gellerup og hvis forældrene i et vist omfang er traumatiserede, lærer at håndtere egen adfærd i forhold til familie og omgivelser, samt at de professionelle, der omgiver drengene, tilføres viden om traumer, så de bliver i stand til at omgås og støtte drengene i deres udvikling og skolegang.</p> <p>For uddybning se bilag.</p>
<p>Hvorfor jer?</p>	<p>En stor del af målgruppen, 10-14 årige drenge, er fordelt på flere forskellige skoler i byen. I er en af disse skoler. Derfor henvender vi os til jer og tilbyder deltagelse i projektet.</p>
<p>Projektets opbygning</p>	<p>Projektet er opdelt i to dele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. en metodeafprøvning (som foregår i Gellerup) og 2. en generel undervisningsdel, hvor drengene, deres forældre og andre voksne, der omgiver dem, undervises i belastninger efter langvarig ophold i krig m.m. <p>Til undervisningsdelen etableres en gruppe af undervisere, som har interesse for, og viden om nævnte problematik.</p> <p>Gruppen af undervisere sammensættes af lærere, pædagoger og socialrådgivere, som primært skal formidle denne viden videre til egen faggruppe.</p>
<p>Tilbud om kursus/ kompetenceudvikling</p>	<p>I har mulighed for at få en lærer med i undervisningsgruppen.</p> <p>Det indebærer, at vedkommende deltager i et 5 dages kvalificeringskursus, hvor der undervises i grundlæggende traumeforskning, og betydning for børns opvækst i disse familier. Under kurset udarbejdes eget undervisningsmateriale, som skal bruges i videreformidlingen til lærere og elever.</p> <p>Kurset finder sted 3.-4.maj + 6.maj + 11.-12.maj 2011</p>

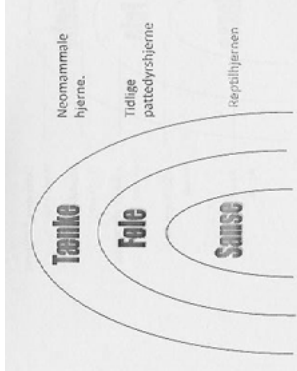
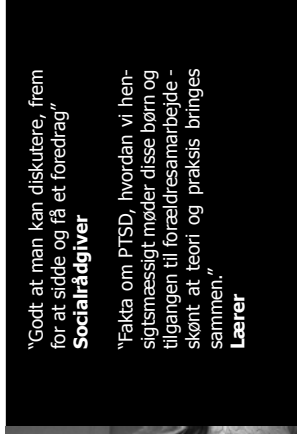
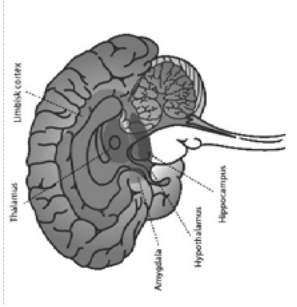
Økonomi	<p>Kurset er gratis, og der ydes 4.500 kr. til vikardækning pr. deltagende lærer. Undervisningsgruppen forpligter sig til, når de er færdiguddannede, at undervise på egen og andre skoler i et omfang a max 15-20 timer i projektperioden (2 år). En del af disse timer ligger udenfor almindelig undervisningstid fx på pædagogiske rådsmøder o.lign. Underviseren/skolen aflønnes med timeløn incl. forberedelse og kørsel, og er dermed omkostningsneutral for skolen</p>
Jeres udbytte	<p>Den deltagende lærer får et kompetenceløft med hensyn til</p> <ul style="list-style-type: none">• den nyeste viden indenfor traumeforskning• erfaring i at videreformidle denne viden både til elever og kolleger• et netværk af kolleger og samarbejdspartnere med interesse indenfor dette felt <p>Skolen får en kvalificeret lærer/ressourceperson indenfor feltet Kompetencen vil komme alle jeres tosprøgede elever til gavn</p>
Kontakt	<p>Hvis jeres skole har interesse i og lyst til at deltage i dette projekt, hører vi gerne fra jer snarest. Vi har 6 pladser til lærere, og der gælder først til mølle princippet.</p> <p>Karen Ullerup, tlf. 8940 5680/4185 6262, kaul@aarhus.dk Anne Kjærsgaard, tlf. 2920 3630, ankja@aarhus.dk</p>

**Tilbuddet gælder i projektets løbetid:
Stopper ved udgangen af 2012**

**ET SAMARBEJDE MELLEM BØRN OG UNGE SAMT SOCIALEFOR-
VALTNINGEN**

Projektleder: Karen Ullerup - Telefon: 8940 5680 - email: kaul@aarhus.dk
Projektkoordinator: Anne Kjærsgaard - Telefon: 2920 3630 - email: ankja@aarhus.dk





PROJEKTETS FORMÅL

Projektets formål er, at 10-14 årige drenge, der er børn af forældre med post traumatisk stress disorder, lærer at håndtere egen adfærd i forhold til familie og omgivelser. Desuden er formålet at give de professionelle, der er i kontakt med målgruppen viden om PTSD, så de på en relevant måde kan møde drengene og støtte dem i deres udvikling og skolegang.

VIDENSFORMIDLING

Projektet henvender sig derfor til alle skoler i Aarhus med tilbud om vidensformidling fx indenfor

- Generelt om traumer
- Hvad er PTSD?
- Hvordan er det for børn/unge at vokse op i traumatiserede familier? Herunder sekundær traumatisering
- Hvad har børnene/de unge brug for?
- Hvordan kan voksne hensigtsmæssigt forholde sig til børnene/de unge?

TILBUD

Vi - en undervisningsgruppe med lærere, pædagoger og socialrådgiver, der alle har både teoretisk viden og praktisk erfaring indenfor feltet - kommer gerne og fortæller om emnet på din skole.

Vi tilbyder:

- Generelt oplæg for en større gruppe personale á 1-2 timers varighed eller efter aftale
- Oplæg og drøftelse i mindre grupper fx et team. Varighed efter aftale
- Undervisning i PTSD tilpasset 5. klasser
- eller har du andre behov, så kontakt os, og vi finder en løsning

**Samarbejde
med**

**Traumatiserede
forældre og børn**

Udviklingsarbejde af gruppen
"Sproghandlinger og kommunikation"

Minna, Tina, Gunhild, Marianne og Susanne
Sødalsskolen



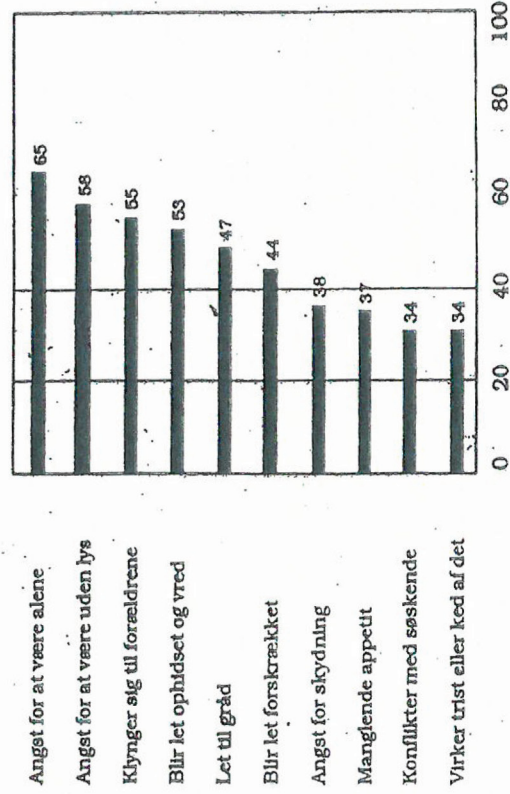
SØDALSKOLEN

Hvad er et traume?

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

Med krigsbørn er det relevant at udvide den generelle traumedefinition og tale om en *traumeprocess*, fordi der ofte er tale om længerevarende eller gentagne ekstreme ydre påvirkninger. Der er grund til at mene, at følgerne efter længerevarende eller gentagen eksponering følger et mindre forudsigeligt mønster end følgerne for enkeltstående begivenheder og kan resultere i personlighedsforstyrrelser.

Model 1 De ti hyppigste psykiske reaktioner(%) hos 311, 3-15-årige flygtningebørn fra Mellemosten, 1992-93



Kulturelle forskelle i undervisningsmetoder og pædagogik i skolen

Danmark | Tredjeverdenslande

På det overordnede plan er samfundets generelle mål at uddanne mennesker til:

- Fleksibilitet
 - (Elev)deltagelse
 - Skepsis
 - Samarbejde
- Stabilitet
 - Opmærksomhed
 - Accept
 - Medarbejde

På det overordnede plan søger samfundet at opnå målene ved hjælp af:

- Induktiv undervisning
 - Undervisningsdifferentiering
 - Procesorientering
 - Skriftlig information
 - Problemløsning
 - Bred elevevaluering
- Deduktiv undervisning
 - Klasseundervisning
 - Produktorientering
 - Udenadslære
 - Multiple choice
 - Karakterer

(Kromayer, 1995)

Hvorfor kan nogle to-sprogede forældre have svært ved at forstå, acceptere og/eller samarbejde med skolen?

- Skolen opleves uden autoriteter
 - Skolens opleves uden disciplin
 - Danske elever opleves uden respekt for læreren
 - Skolen opleves uden sanktioner
 - Eleverne diskuterer og argumenterer
 - Skolens opleves ustruktureret
 - Der lægges vægt på "det hele barn"
 - Skolen opleves udelukkende individorienteret
 - Der gives ikke karakterer i de små klasser
- Eleverne sorteres ikke efter tests
 - Der lægges vægt på, at eleverne kan arbejde selvstændigt
 - Der lægges vægt på, at eleverne får fortsat større medindflydelse på og ansvar for egen læring
 - Der lægges vægt på at høre forældrenes mening i forhold til undervisningen
 - Der lægges vægt på samarbejde mellem hjem og skole om barnets skolegang og fritidsliv

(Mette Bork)

"Den gode to-sprogsmedarbejder" har en vis (special) viden om:

- Det land barnet og dets familie kommer fra og familiens aktuelle livssituation
- Interkulturel pædagogik
- Sprogudvikling med fokus på andetsprog
- Tværkulturel psykologi og krisepsykologi
- Samarbejde med tolk
- Samarbejde med andre to-kulturelle medarbejdere

Interkulturelle kompetencer

Kendetegn ved den gode to-sprogsmedarbejder

- Nysgerrighed og ægte åbenhed og interesse
- Aktiv lytten
- Bevidsthed om ens personlighed og faglighed
- Faglig og menneskelig "tydelighed"
- Evne til at skabe tryghed
- Humør
- Bearbejdelse af egne fordomme
- At "kunne være i forskellen"

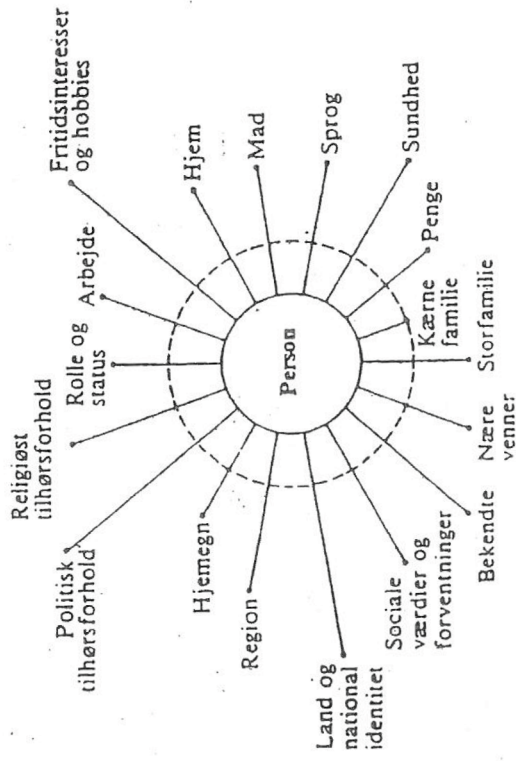
Forskellige typer af traumatisering

Primær traumatisering	- personen har oplevet traume
Ekstrem psykotraumatisering	- psykologiske forandringer i forhold til tortur
Sekundær traumatisering	- kan f.eks. være et barn af en primær traumatiseret forælder
Re-traumatisering	- traumet dukker op efter en årrække

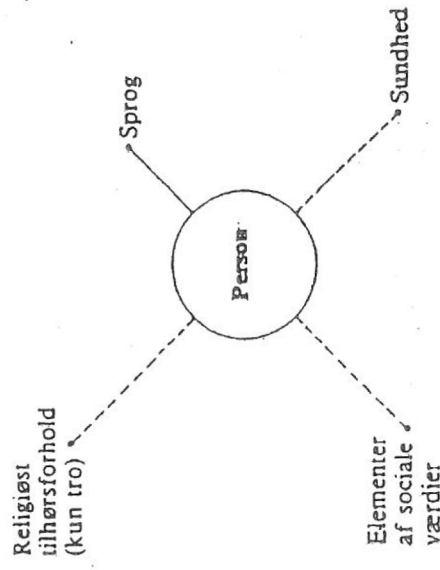
Det sociale netværk

Model 2

A: Før flugten



B: Efter flugten



(Efter Philips, Baker og Pearson, 1982)

Opmærksomhedsfelter i kommunikation med traumatiserede forældre

- Generelt er evnen til at indgå i- og skabe relationer skadet!!
- Forstyrret empatisk evne - forældrene har svært ved at leve sig ind i barnets situation og skiftende behov, adskiller ikke barnets behov fra egne behov, reagerer på egne behov. Bruger børnene til at tilfredsstille egne behov. Videregiver egne uhensigtsmæssige overlevelsesstrategier til børnene.
- Mistilliden til andre skjules ofte under en afvisende holdning
- Uhensigtsmæssige reaktioner kan dække over angst for situationens uforudsigelige karakter og for angsten for kontroltab.
- Magt/afmagt
- Fysisk/psykisk ubehag ved situationen, uro, rastløshed osv.

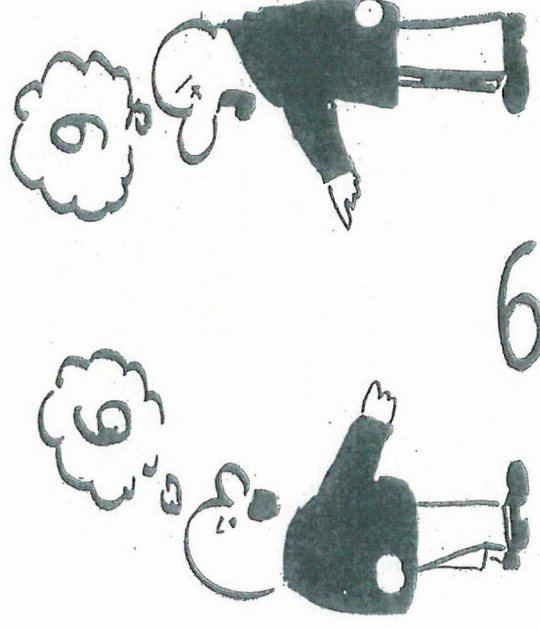
Redskaber

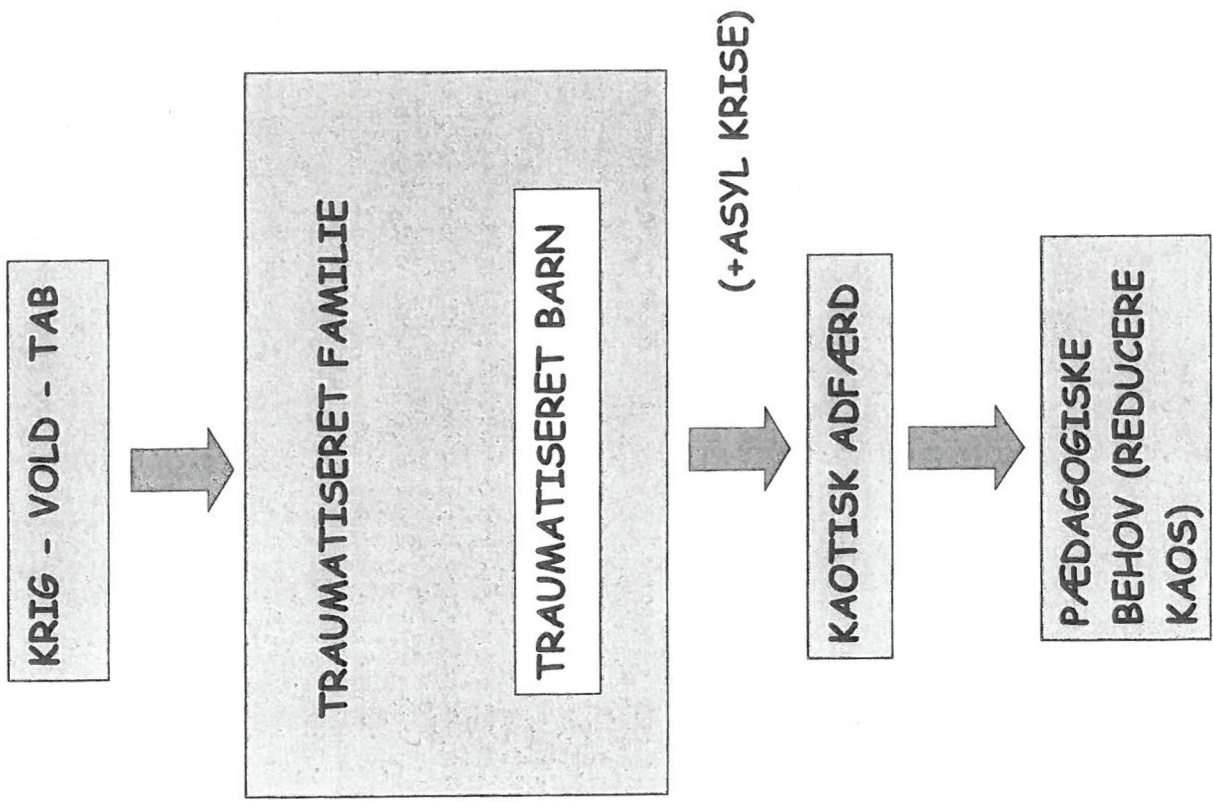
- Hav fokus på relationsplanet!!
- Brug tid på kontaktablering (præsentation, hvad er vi sammen om og hvor længe, evt. pauser, roller, rum til spørgsmål, sikre forståelse mm.)
- Start aldrig med at stille krav!!
- Vær opmærksom på empati-problematikken, undersøg evnen til indlevelse i barnets situation og behov ved at spørge ind til konkrete forhold i familielivet/forældre-barn-relationen
- Spørg ind til forældrenes opfattelse af emnet/problemet
- Tydeliggør forældrenes egen mestring og ressourcer
- Vær opmærksom på indirekte kommunikation og signaler, spørg ind, sær ord på det usagte, tag ansvaret for at situationen bliver tryk og respektfuld
- Hold små pauser, sid ikke for længe - det er en meget vanskelig og anspændt situation for forældrene
- Tag ansvaret for situationen, brug din trykghedsgivende, faglige og personlige autoritet.

Brug af tolk

- Benyt professionel tolk, tjek for sprog og køn
- Benyt samme tolk hver gang - planlæg i god tid
- Vær opmærksom på, at det kan være belastende for tolk og klient at vente sammen
- Afstem med tolken vedr. kommunikationen
- Alt skal oversættes - også det usammenhængende
- Placering under samtalen
- Giv tid til præsentation
- Tolken formidler mellem lærer og forældre, inddrages aldrig i samtalen
- Læreren har det fulde ansvar for situationen
- Når samtalen er slut, lad forældrene gå først (samtalen skal ikke fortsætte på vej ud), brug et par minutter på at evaluere vedr. kommunikationen med tolken. Forvent aldrig faglige vurderinger fra tolken.

Hvor virkeligheder mødes





Traumatisering - symptomer

- Mistillid på 3 plan
- Vrede/kort lunte (nedsat aggressionshæmning)
- Uforudsigelighed
- Angst
- Tristhed/depression
- Nedsat opmærksomhed og koncentration
- Social isolation
- Personlighedsændring og /eller psykisk sygdom
- Den transgenerationale effekt (kan nedarves til kommende slægter)

Traumatisering kommer ofte sammen med og forstærkes af:

- Akkumulativ stress/tilpasningsstress (stress over ikke at kunne tilpasse sig kulturen)
- Høj grad af social belastning (arbejde, uddannelse, økonomi mm.)

Om forældresamarbejde

1. Fokus på det vi kan blive enige om frem for omvendt
2. Forældresamarbejde og fælles forståelse er en proces, som kan kræve flere samtaler
3. Vær bevidst om overskriften for mødet - så undgår du for mange sidespor
4. Undgå at have for mange punkter på dagsordenen
5. Undgå at have "projekter" på forældrenes vegne
6. Formidling af din professionelle viden
7. Husk at de fleste forældre ønsker det bedste for deres børn - selvom vi er uenige i deres måde at forvalte det på
8. Derfor:
Respekt og positive forventninger til andet er bevist!

Særlige faktorer i forældresamarbejdet

- Traumatisering
 - mistillid på 3 plan:
 1. Som følge af traumatisering
 2. Som følge af verdenspolitik
 3. Som følge af flygtningepolitik
- Koncentration
- Indlæring af nyt sprog
- Akkulturationsstress
- Social belastningsgrad

Traumatisering og forældreevne

- Vrede/kort lunte
- Uforudsigelighed
- Angst
- Tristhed/depression
- Separationsangst
- Social isolation
- Den transgenerationale effekt

STROF

Model 4 - en svensk model for det pædagogiske arbejde med traumatiserede børn og deres familier

S - STRUKTUR

T - TALE OG TID

R - RITUALER

O - ORGANISERET LEG

F - FORÆLDRESAMARBEJDE