

Børn i udsatte flygtningefamilier

Hvordan påvirker det børnene og hvilke symptomer på mistroivsel skal man være opmærksom på?

Børn og Familier i Integrationsnet
Afdelingsleder Henrik Christensen

Integrationsnet

En del af Dansk Flygtningehjælp

DFH Integration – hvem er vi

Lærdansk

Frivillignet

En del af Dansk Flygtningehjælp

**CENTER FOR
UDSATTE
FLYGTNINGE**

DFUNK
DANSK FLYGTNINGEHJÆLPS UNGENETVÆRK

Integrationsnet

En del af Dansk Flygtningehjælp

**FLYGTNINGE
HJÆLPENS
TOLKESERVICE**

Verden i dag: 60 mio flygtninge og fordrevne



Integrationsnet

En del af Dansk Flygtningehjælp

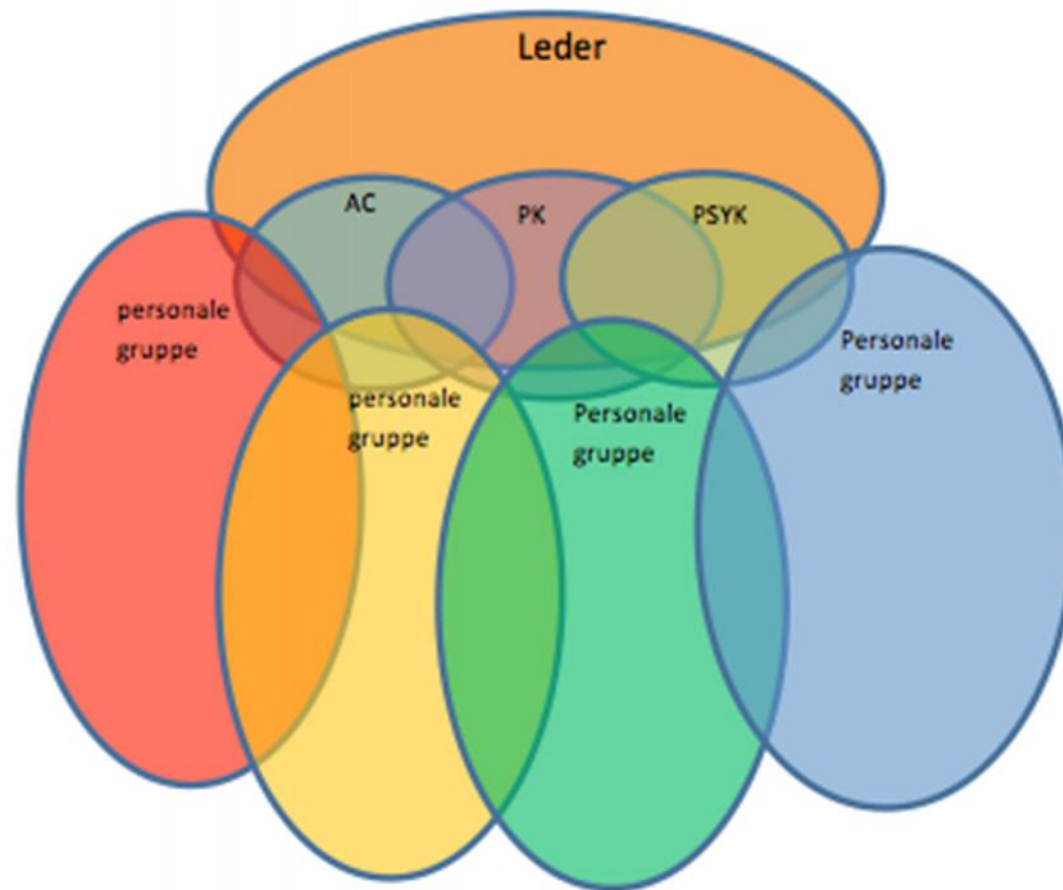
Spørg for hulen

Børn og Familier Sjælland

- Dækker Sjælland og øerne
- Løser de opgaver Kommunerne ønsker hjælp til
- En blandet flok med hele Dansk Flygtningehjælp i ryggen.
- Arbejder mest i Servicelovens § 11 og 52 (§ 181)

Integrationsnet

En del af Dansk Flygtningehjælp

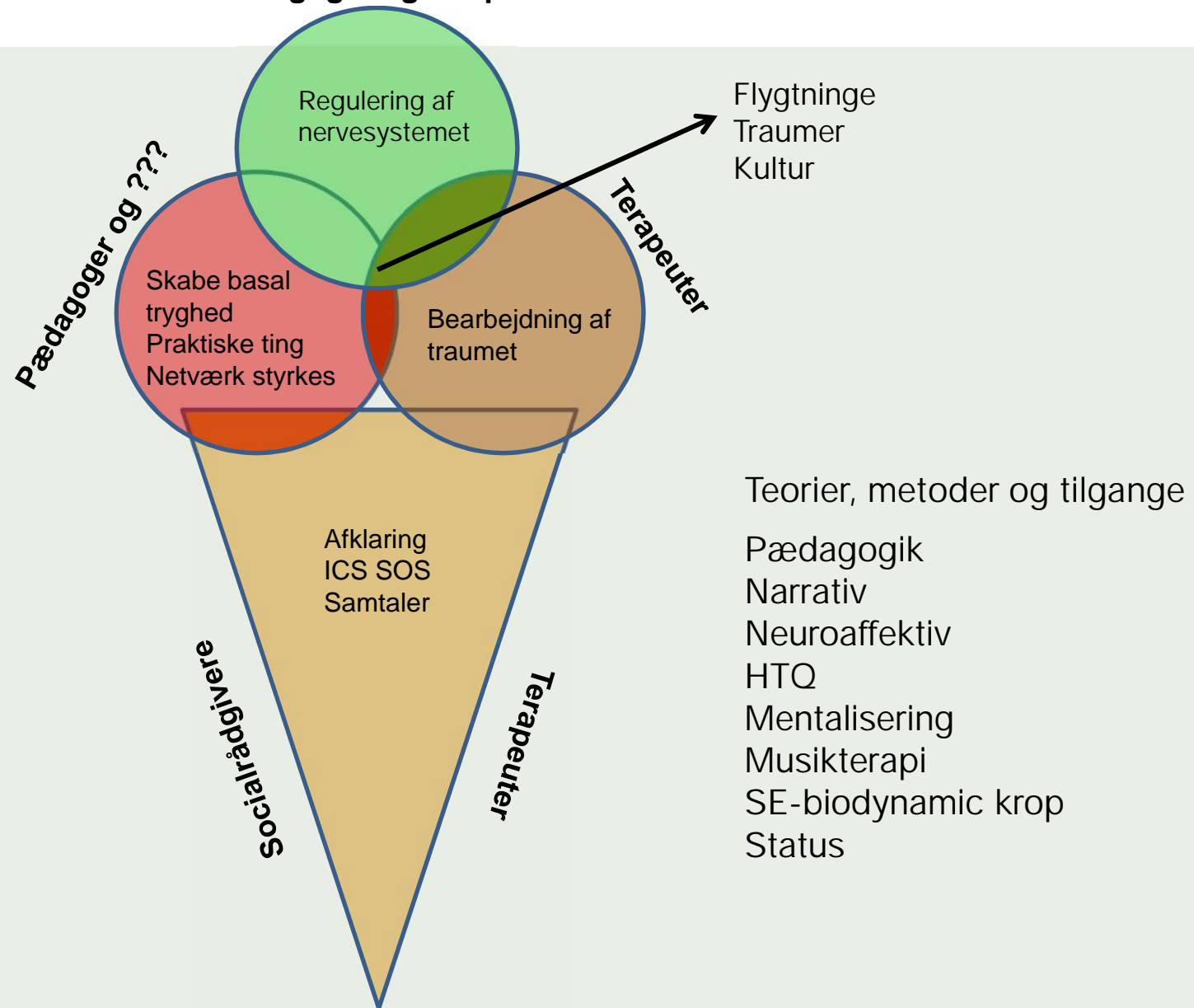


Har alle flygtninge PTSD?

Traume som en del af det samlede billede



Pædagoger og terapeuter



Udfordringer:

- 2 store opgaver/udfordringer:
 - De "skader/påvirkninger" man har fået undervejs
 - Eks: traume
 - Den måde vi forstår verden på
 - Opdragelse
 - Hvordan gør (fungere) samfundet/omverdenen
 - "Min opfattelse af mig selv i den situation jeg opfatter mig i"
- (husk flygtninge er også bare mennesker)

Cases

- Familien M
- Familien H
- Familien A
- Familien G

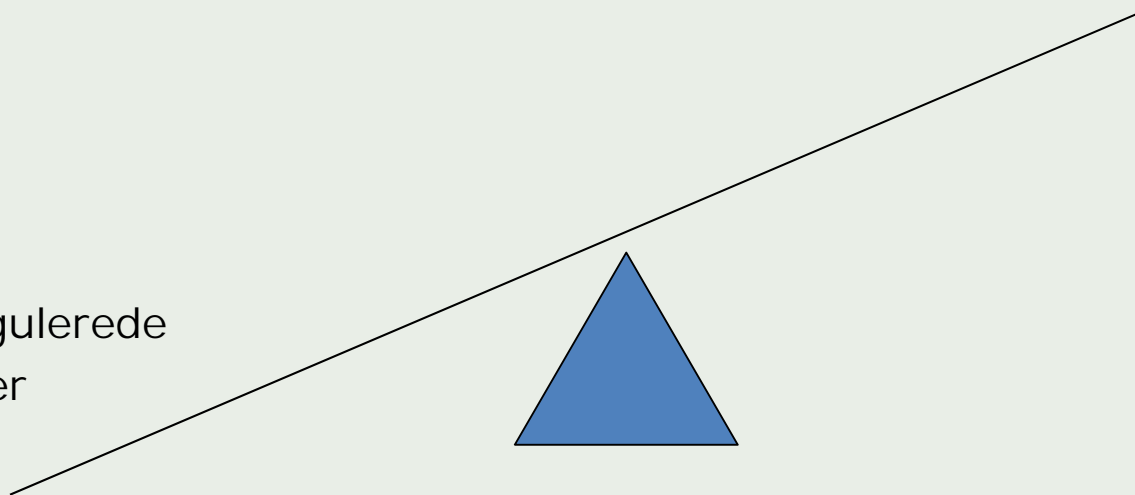
Mentalisering er...

- Mentalisering er at forstå egen og andres adfærd ud fra mentale tilstande
- Mentale tilstande kan f.eks. være ønsker, behov, følelser, intentioner og mål.
- Mentalisering er at se sig selv udefra og en anden indefra
- Mentalisering er evnen til at skabe kontakt og være nysgerrig på mentale tilstande for at kunne forstå den andens handlinger, uden nødvendigvis at være enig

- Mentalisering er nøglen til selvregulering og selvstyring
- Mentalisering er en dynamisk og ikke en statisk evne

Velregulerede
følelser

Mentalisering



Hvad har flygtninge med i bagagen?

Præmigration



Migration



Postmigration

Præmigrationsfasen - tiden før flugt

- Social uro, kaos
- Krig, vold
- Tiltagende undertrykkelse, forfølgelse
- Trusler på livet, umotiveret og uventet fængsling
- Ødelæggelse af samfundsstruktur
- Forstyrrelser i hverdagsliv og arbejde
- Begrænset adgang til fødevarer, lægehjælp og skolegang
- Et liv præget af uro, usikkerhed, utryghed og frygt for at miste livet eller sine nærmeste
- Forberedelse til migration og planlægning af flugtruten – beslutningstagen og skaffe penge

Integrationsnet

En del af Dansk Flygtningehjælp



Hvordan påvirker præmigrationsfasen børn?

- Et brud på sammenhæng i livet – det kan være farligt at gå i skole
- Isolation og en begrænset adgang til personlig og socialt udvikling i kontakt med jævnaldrende - øget psykisk sårbarhed
- At være vidne til vold og ødelæggelse
- Børnesoldater – forøger risikoen for at blive voldtaget, krigsskader, stofmisbrug og psykiske problemer
- Risiko for at blive adskilt fra en eller begge forældre på grund af fængsling

Vi må arbejde med de traumatiserede børn og unges tilstand før vi stiller andre krav.

- Børn der oplever gentagne traumer i barndommen, har stor sandsynlighed for at udvikle en mangelfuld og svækket struktur, organisering og funktion af hjernen.
- Som følge af vedvarende frygt eller kaotiske omgivelser får børn helt eller delvist afbrudt de stimulerende og omsorgsmæssige oplevelser, der organiserer og opbygger hjernen.
- Børn kan få adfærdsmønstre der er baseret på at håndtere et liv uden hjælp eller beskyttelse fra mor eller far. Hele nervesystemet har fokus på overlevelse frem for udforskning og udvikling. Nervesystemet er tilpasset denne kamp for overlevelse

En undersøgelse fra Røde Kors, 2009 - 150 børn fra Mellemøsten 0-16 år

- 32 % var vidne til vold
- 25 % var udsat for sult i en eller flere perioder (krig eller fattigdom)
- 11 % udsat for vold



Migrationsfasen – flugten

- Usikkerhed omkring fremtiden og ikke mindst nutiden
- Uvished om målet og en generel utryghed for børn
- Forskellige erfaringer og flugtruter
- Ofte ikke en direkte rute fra hjemlandet til destinationslandet
- Forskellige transportmidler
- Tvunget til at bo i forskellige flygtningelejre, asylcentre, eller være hjemløse
- Mangel på kontinuitet og sammenhæng i tilværelsen
- Tab af indflydelse, økonomisk afhængighed – hjælpeløshed og ydmygelse
- Flugt mellem forskellige lande

- 50 % af børnene var udsat for opbrud flere gange
- Børnenes psykiske/fysiske sundhed samt trivsel bliver påvirket

Børn mellem 4-16 år fra 2006;

- 30 % ondt i ryggen
- 40% nervøsitet
- 43% hovedpine
- 49% dårlig humør
- 56 % ked af det
- 60 % svært ved at falde i søvn

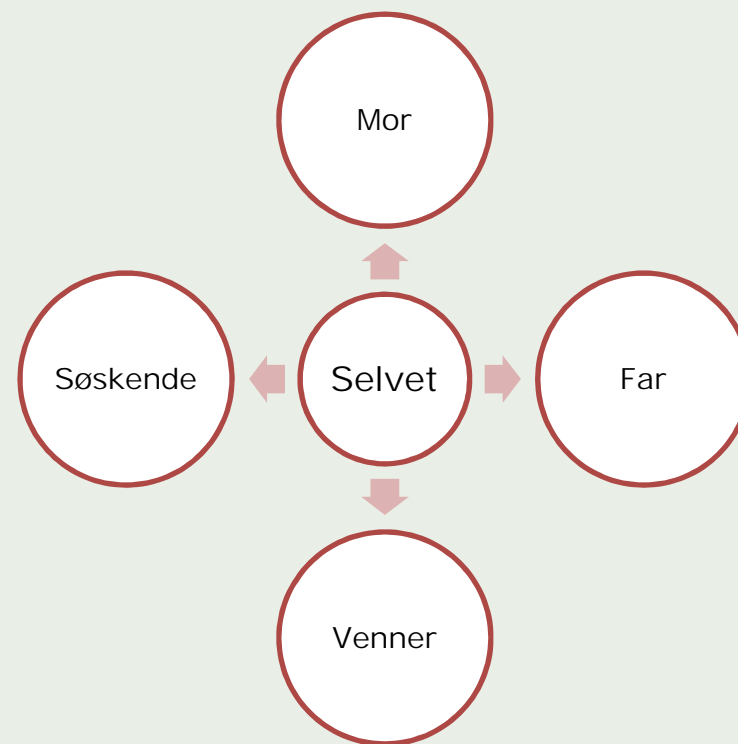
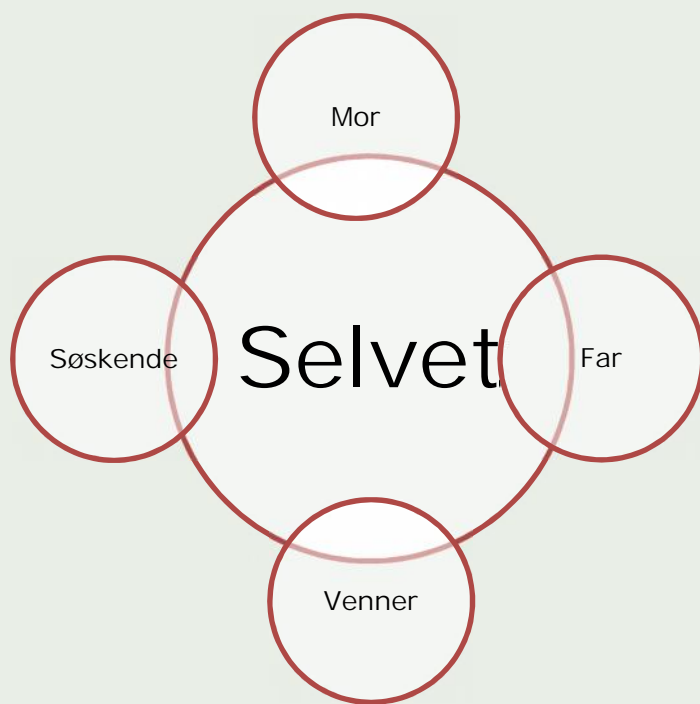


Postmigrationsfasen – livet i eksil

- Asylperioden og ventetiden
- Savn og skyldreaktioner
- Sorg over konkrete tab - familiemedlemmer og netværk, efterladte familiemedlemmer, venner og ejendele
- Abstrakte tab – identitet, sprog og kultur
- Sprog – vigtigt for at formidle, hvem man er
- Tab af roller og status – familiekonflikter
- Livstid delt i to – uden sammenhæng eller i konflikt med hinanden
- "Din historie", og "ikke min historie"
- Kulturelle forskelle - Individualistisk vs. Kollektivistisk
- nye forventninger til sociale samvær og adfærd, anderledes tro og værdisæt
- Arbejdsløshed/fattigdom
- Diskrimination
- Ingen bekræftelse fra samfundet

Individualistisk vs. Kollektivistisk

- Autonomi – egne præferencer og mål
- Retten til privatliv
- At give udtryk for egne mål, ønsker og behov
- Separat med klare grænser
- Personlige mål fremfor gruppens mål
- Værdier i opdragelsen; lighed, frihed, selvrealisering
- Adfærdsregler; opløsning af ritualer og skikke
- Vægt på indre autoritet
- Kollektiv identitet - gensidig afhængighed med fælles mål
- Gruppens harmoni frem for individets ønsker og mål
- Vedligeholdelse af relationer på bekostning af individets ønsker
- Værdier i opdragelse; gensidig afhængighed, lydighed, respekt for autoriteter
- Adfærdsregler; traditioner, skikke og ritualer, fysisk straf
- Vægt på gruppesolidaritet og forpligtelse



- Ordet 'traume' kommer af græsk trauma, som betyder 'sår'. Traume kan være kropslig eller psykisk
- Et psykisk traume skyldes udsættelse for en traumatisk begivenhed, som indebærer intens frygt, hjælpeløshed eller rædsel
- Et psykisk trauma kan generelt forstås som den reaktion, der forekommer, når en person udsættes for en overvældende/livstruende oplevelse, som man står magtesløse overfor, og hvor ens hidtidige tilpasningsreaktioner viser sig at være utilstrækkelige.

- PTSD er en almindelig reaktion på en unormal situation. Reaktionerne og symptomerne forsvinder hos nogle efter en stykke tid. Mens for andre kan den vare ved.
- PTSD kan behandles.
- Film:

<http://traume.dk/node/174>



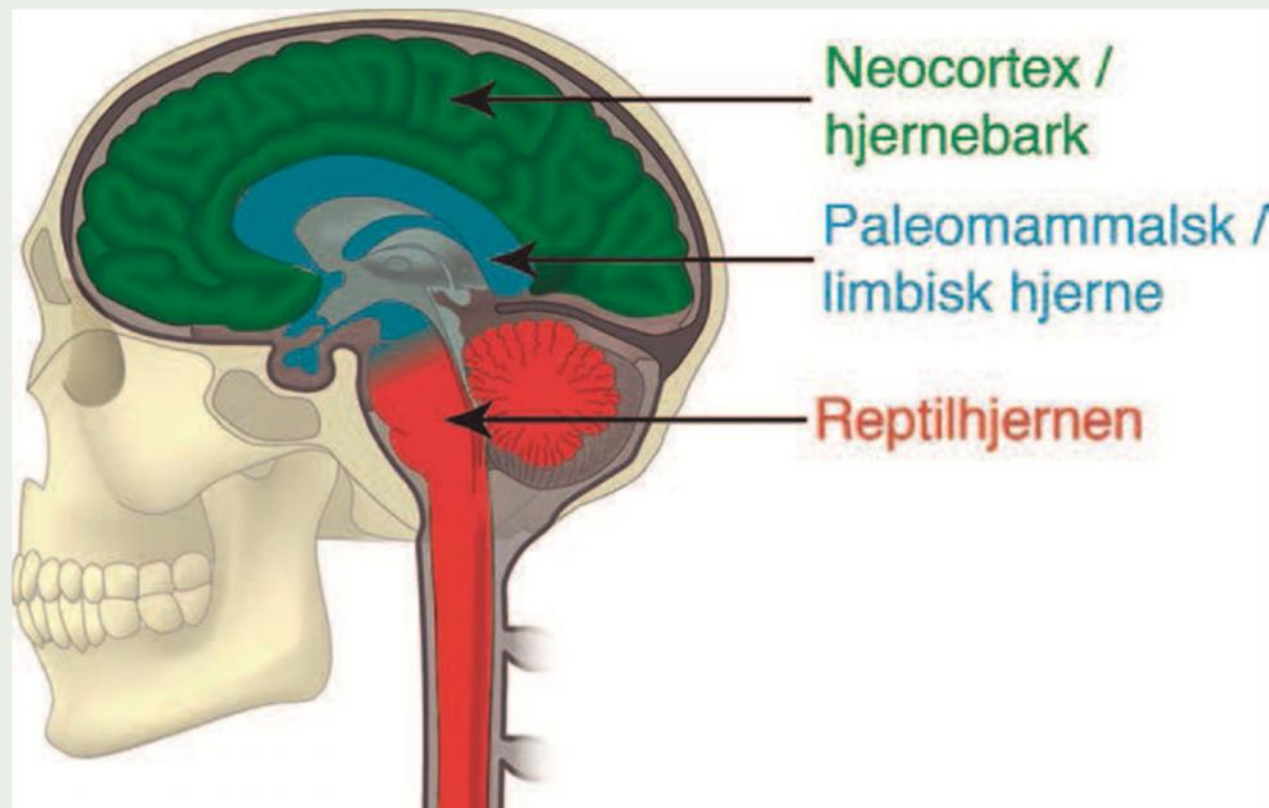
Symptomer på PTSD

- Øget stress i form af kamp, flugt el. stivne reaktion, som øger kroppens konstante uro
- Genoplevelser => som flashbacks, påtrængende erindringer eller mareridt. Stærkt ubehag ved udsættelse for omstændigheder, der minder om traumet
- undgåelsesreaktioner => undgåelse af alt (mennesker, situationer el. aktiviteter), der minder om traumet.
- Hypervågenhed => symptomer på psykisk overfølsomhed eller alarmberedskab
 - a. ind –eller gennemsovningsbesvær
 - b. irritabilitet eller vredeudbrud
 - c. Koncentrationsbesvær
 - d. hypervigilitet
 - e. tilbøjelighed til sammenfarten

Den tre delte hjerne

- Hjernen er hierarkisk opbygget nedefra og op, og består af tre lag:

- I. Krybdyrhjernen (sansenhjernen)
- II. Ældre pattedyrhjernen (følehjernen)
- III. Nye pattedyrhjernen (tænkehjernen)



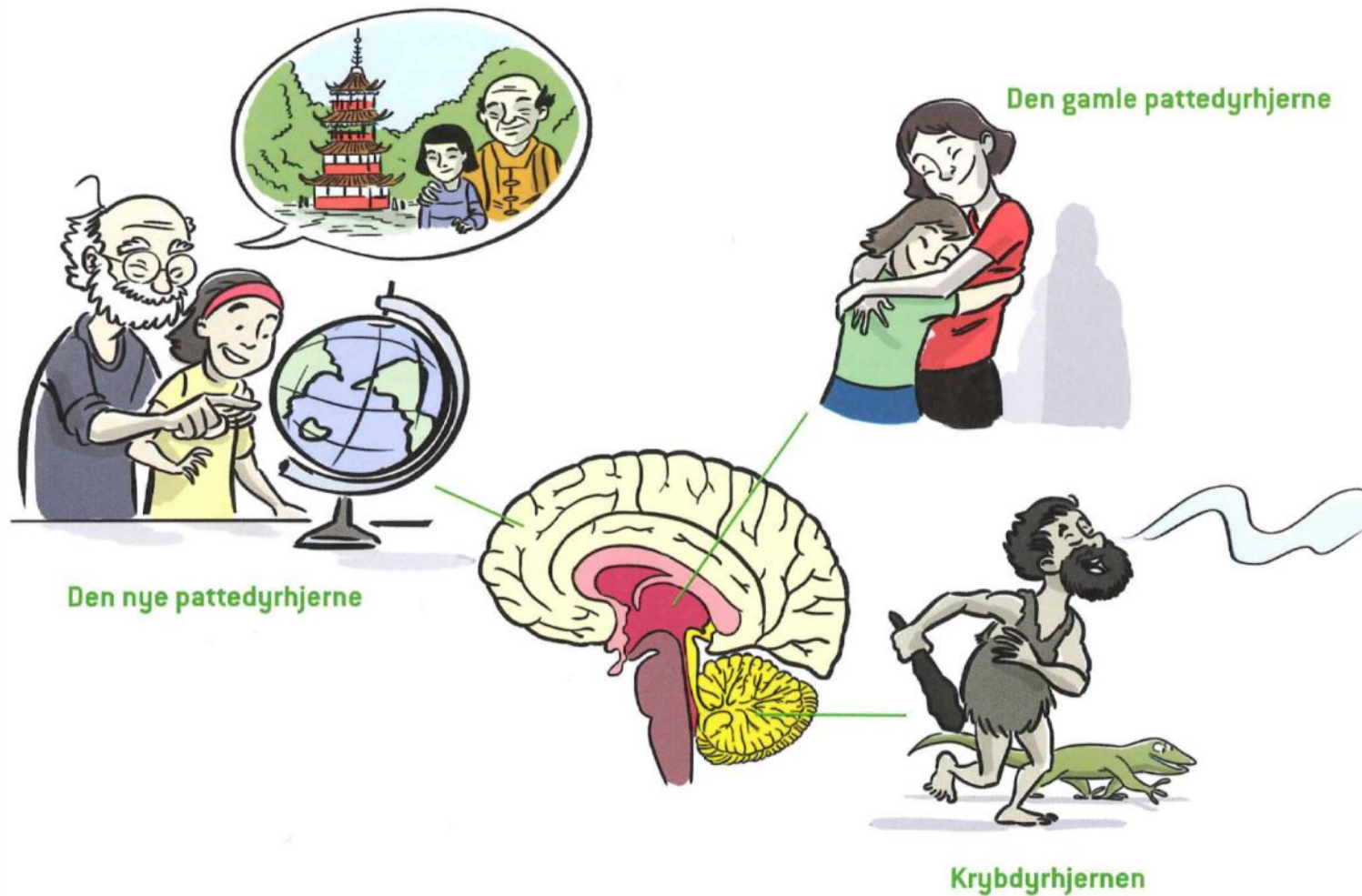
Integrationsnet

En del af Dansk Flygtningehjælp



Integrationsnet

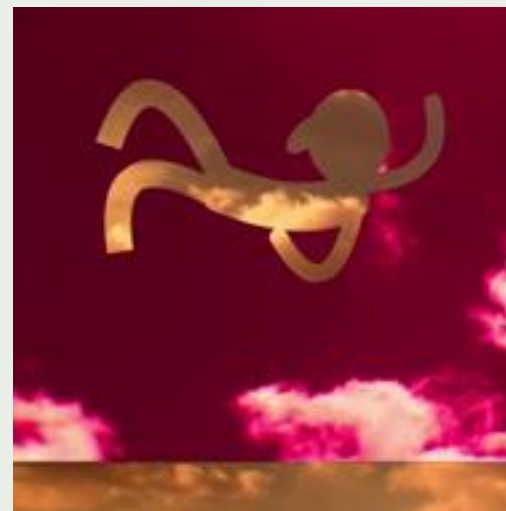
En del af Dansk Flygtningehjælp

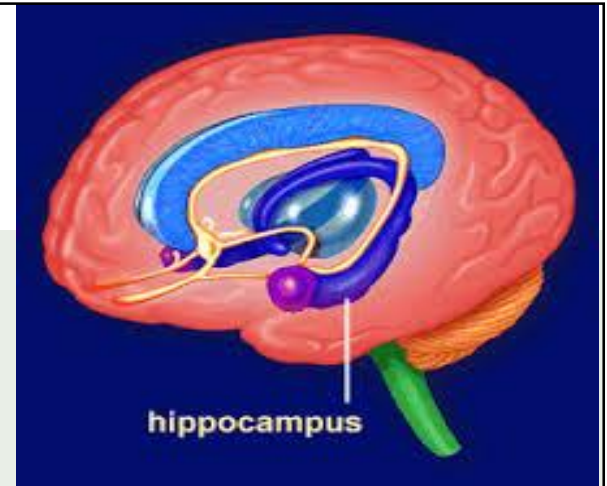


Hvordan reagere hjerne i
en krise situation?

www.traume.dk

<http://traume.dk/node/173>





- Amygdala har en overvågningsfunktion
- Hippocampus
- Fight, flight or freeze (flugt, kamp, stivne reaktion)
- Amygdalas hukommelsesfunktion er implicit
- Aktiveres af kropslige sansninger; lyd, lys og lugte
- Stress, traumer og understimulering kan skabe forstyrrelser og ubalance i systemet.

Hvordan genkender man traumer hos børn?

- Angst for at være alene og for mørke
- Vrede, ophidselse og aggression ift. andre børn og voksne – dominerende adfærd, mobning
- Monoton leg - gentagelsestrang, traumatiske hændelser reaktiveres, gentages i leg og virkelige situationer
- Nedsat interesse i aktiviteter
- Uro, hyperaktivitet
- Anspændthed i kroppen, rastløshed, stivnen
- Ekstrem opmærksomhed og vagtsomhed

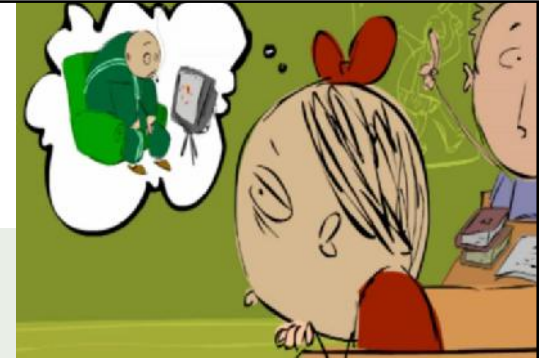


- Søvnproblemer, mareridt
- Bliver let forskrækket
- Spiseforstyrrelser
- Depression, tristhed, ked-af-det-hed
- Fysiske smerter, hovedpine, mavepine, ondt i nakken, lænd og ryg
- Nedsat koncentration og læringsproblemer
- Flashback, genoplevelse af traumatiske oplevelser, ofte opstået pga. sanseindtryk
- Manglende energi til leg
- Dagdrømmeri
- Indesluttethed, vanskeligheder med social kontakt
- Manglende skole succes
- Case: En onsdag middag kl. 12 med 30 flygtningebørn

Traumer hos mindre børn kommer til udtryk i deres adfærd

- Det lille barn mangler kognitiv modenhed – kan ikke sætte ord på følelser.
- Desorganiseret eller agiteret adfærd
- Tvangsprægede gentagne adfærdsskvenser
- Monoton leg
- Undgåelse af bestemte lege
- Mareridt og monsterdrømme
- Traumespecifik frygt
- Undgåelsesadfærd for ikke at fortælle om de forstyrrende traumesymptomer.
- Mindsket tillid til sig selv og andre.
- Fremtidspessimisme.
- Ved voldsom traumatisering ses funktionsbortfald – fx kan barnet helt afvise at spise, tale eller bevæge sig.

Sekundær traumatisering - når forældrenes traumer "smitter"



- Sekundære traume som følge af opvækst hos traumatiserede forældre/omsorgspersoner
- Forældrene traumeerfaringer påvirker samspillet med deres børn. Børnene udsættes for svigt eller nye traumer
- Børn udvikler en "radar" for, hvad forældrene kan tåle
- Angst for forældrenes pludselige og vilkårlige vrede – permanent alarmberedskab.
- Oplevelse af forældrenes flashbacks, mareridt og angst.
- Brudstykker af forældrenes traumehistorie.
- Påvirkning af forældrenes kontakt til hjemlandet - krigens/konfliktens fortsatte påvirkning
- Børn af traumatiserede forældre oplever, at deres forældre ikke er kaptajn i egen tilværelse.
- Forældrene mister deres forældreevne - manglende opmærksomhed på børnenes behov

Symptomer på sekundær traumer

- Depression
- Angst
- Adfærdsproblemer
- Seperationsangst
- Koncentrationsbesvær
- Indesluttethed
- Vrede
- Indlæringsvanskeligheder
- Somatisering
- Vedvarende forhøjet alarmberedskab
- Lavt selvværd
- Selvmordstanker og selvmord
- Misbrug
- Vold
- Identitetsforvirring

Har alle flygtninge PTSD?

Traume som en del af det samlede billede



Litteratur, hjemmesider og materialer

- Nina Lyng e-bog: "Gør mig glad igen"
- Projekt Skoleparathed "Ud på gulvet"
- Musicahumana.org

Vold i familierne.

- På afstand – et voldsomt billede. Signalet i medierne er: "Det er farligt". Pas på!
- Tættere på – ser vi et andet billede.
- Vi ser mennesker i afmagt og mennesker i nød.
- Vi ser alvorligt traumatiserede og psykisk syge mennesker.
- Nogen gange ser vi flygtninge der er frustrerede over den behandling de får eller ikke får.
- Et råb om hjælp
- Case – drengen fra Congo og den sang/tekst/rap vi lavede sammen med ham og hans bror.

Hvilken hjælp kan vi tilbyde?

- Først fokus på den der er frustreret og har aggressiv adfærd og er potentielt voldelig
- Ud af konfliktzonen, hvor der også er andre i familien der har problemer
- Give fred og ro til samtale på neutral grund
- Hvilke konkrete problemer kan løses?
- Finde ud af hvad der gør glad, interesser
- Finde ud af hvad der gør ked af og vred
- Håndtere vreden – flovhed og skam
- Det er nedbrydende at blive stemplet som voldelig hvis du også er skrøbelig

Hvordan går vi ind i voldelige familier?

- Give viden og fakta om forholdene i DK
- Almengøre vold – det sker også i DK
- Her i DK – er det sådan at så længe hjernen fungerer bruger vi ikke hænderne
- Gå væk fra de steder og mennesker hvor du tror nogen vil genere dig eller få hjælp til opklaring
- Psykoedukation – det kan være nyttigt at fortælle og snakke om :
- Chok, reaktion, bearbejdning og nyorienteringsfaserne
- Hjælpemed at finde ud af hvor vedkommende er i processen

Nødvendige personlige kompetencer

- Energi
- Overskud
- Personlig integritet
- Et ÅBENT sind – det kommer jeg nærmere ind på
- Gerne tokulturel baggrund
- Viden og erfaring
- Ro
- Løsnings og konfliktorienteret
- Evne til at danne relationer og forstå den relationelle neurobiologi. Hvis ikke vi får belønning gennem relationer vil vi søge det andre steder

Virkningsfulde metoder og tilgange i arbejdet med traumeramte familier

- Ressourcefokuserede tilgange – eksempelvis den narrative tilgang.
- Mentalisering – et par huskeregler: STORM og et ÅBENT sind
- Musikterapi; aktivt og receptivt
- Resiliensfaktorer
- STROP metoden - at skabe struktur og forudsigelighed i børnenes liv
- SE (Somatic Experiencing) metoden – Colette Markus

Den narrative tilgang

- Narrativ betyder "fortællinger" og "historier". At fortælle sin historie og sine oplevelser skaber mening og styrker identitet, som kan være skadet pga. traumer.
- Anerkendelse er en af grundstenene i denne tilgang og kan være vigtig for netop traumatiserede flygtninge, for at føle sig anerkendt på sin kultur, religion og værdier
- Anerkendelse er ikke det samme som at forstå og i anerkendelsen skal vi ikke vurdere, men netop anerkende og respektere det der fortælles

Den narrative tilgang

- Det er problemet der er problemet
- Leder efter og identificerer ressourcer
- Eksternalisering. Navngivning. Metaforer
- Skriver det ned der bliver sagt så vi begge kan se på det og undersøge det. Være nysgerrige. Skabe sammenhænge. Kan minimere misforståelser
- Skelne mellem identitet og handling

- Der er en sprække i alting og det er der lyset kommer ind.
- <http://integrationsnet.dk/boern-og-familie/familiekonsulent>

ÅBENT sind

- Åbenhed
- Balance
- Empati
- Nysgerrighed
- Tålmodighed

STORM – modellen (Mentaliseringsbaseret pædagogik)

- S**ikkerhed – etablering af sikkerhed i børnets liv og i terapi
- T**raumefokus – at indtænke traumets betydning og normalisere traumeefterreaktioner
- O**pbygning af evner – barnets mestringszone/uden for barnets mestringszone
- R**essourcefokus - fysisk, følelsesmæssigt, mentalt, spirituelt, talenter, kvaliteter
- M**entalisering – af følelser, af traumet, i relationen, i netværket

Musikterapi

- Den receptive og lyttende, bruges at berolige det stressede nervesystem
- Til indsovning og ved søvnproblemer
- Musicure –specialdesignet musik
- Journey og Fairytales – kan købes på apoteket
- Hvorfor virker det?
- Film
- <http://integrationsnet.dk/boern-og-familie/traumebehandling>
- Musik kombineret med at tegne og male

Resiliens er...

- Resiliens er et fænomen eller en proces, der betegner relativ positiv adaptation på trods af oplevelser af signifikant modgang eller traumer
- Resiliens er afhængige af både risiko – og beskyttende faktorer på flere niveauer som individuelle, samfundsmæssige, kulturelle og kontekstuelle
- 63 2-15 årig flygtningebørn ved ankomst til Sverige. 46 % udviste højt symptomniveau. Opfølgingsundersøgelse 6-7 år efter faldt symptomerne med 22%
- 311 3-15 årig i Danmark => en reduktion i symptomer efter 8-9 år. Der opstår nye stressfaktorer relateret til eksilstress.

STROP (eller STROF)– modellen

Lars Gustafsson, en svensk børnelæge, har udviklet en model ved navn STROP, som man anvender i bl.a. Røde Kors asylcentre i Danmark. Ifølge Gustafsson kan man hjælpe børnene ved at:

- ❑ Strukturere kan gøres gennem organisering af undervisningen og indretningen af klasserummet på. Eks. Aktiviteter i små grupper og en generel orden. Det er desuden vigtigt med kontinuitet i personalegruppen.
- ❑ Tale med barnet og give barnet mulighed for at udtrykke sig samt give sig Tid til barnet ved at lytte aktivt og opmærksomt. Brug et positivt sprog over for barnet.
- ❑ Ritualer fast måde at starte og slutte dagen samt spise på. Det kan også være ift. højtider som jul og ramadanen.
- ❑ Organisere Organisering i undervisningen kan hjælpe børnene med at bryde forvirring og rastløshed. Organisering kan f.eks. være; 1. Hjælpe til alternative arbejdsstillinger, når uro melder sig. 2. Tilrettelægge undervisning, hvor bevægelsen er en del af.
- ❑ Pårørende kontakt og –samarbejde styrkes gennem tydelig kommunikation imellem daginstitution, skole, forældre o.a. Man skal tage kontakt til hinanden, hvis dette er til gavn for barnet.

Det primære mål med modellen er at skabe struktur og forudsigelighed i børnenes liv – som modvægt til den utryghed og det kaos, der ofte præger både deres dagligdag og deres indre.

SE (Somatic Experiencing) metoden P.Levine

- en traumatisk stressreaktion er en følge af et højt aktiveret nervesystem, hvor spænding og energi er spærret inde i kroppen (fastfrysning) hvorved der udvikles symptomer.
- Det er ikke selve begivenheden, der udløser et traume, men personens reaktion på oplevelsen.
- Når kamp/flugt som reaktion på trussel ikke er muligt
- Seforeningen.dk