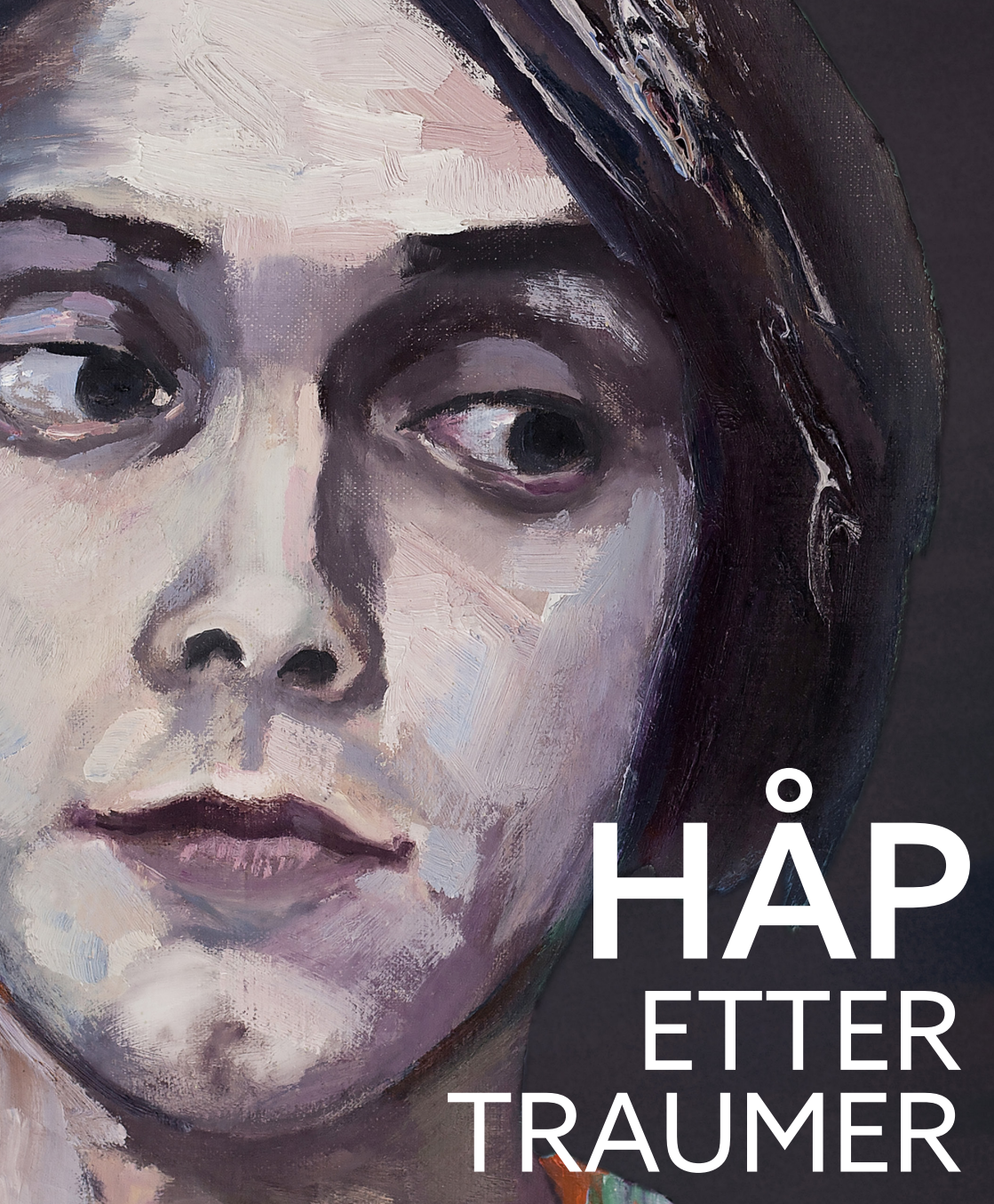




HÅP ETTER TRAUMER



STATENS BARNEHUS
Et tverrfaglig kompetansehus



POLITIET

HEI!

Vi som jobber ved barnehuset har et ønske om å kunne bidra med litt informasjon om hvordan du som foresatt kan gi barnet støtte og trygghet. Med barn mener vi både barn og ungdom, men vil for enkelhets skyld bruke begrepet barn i denne brosjyren.

Barn kommer til barnehuset når det er mistanke om at de har vært utsatt for, eller vitne til vold eller seksuelle overgrep. Dette gjelder også overgrep via sosiale medier.

Det kan være krevende å gi barnet støtte og trygghet samtidig som man har egne reaksjoner på det som har skjedd. I denne brosjyren vil du finne informasjon om følgende:

Hva er traumer?	side 3
Hvordan traumer kan påvirke barn	side 4
Hva du kan gjøre for å hjelpe barnet	side 6
Når bør du søke hjelp til barnet?	side 8
Hvordan barnets traume kan påvirke deg som foresatt	side 9
Hva du kan gjøre for å ta vare på deg selv	side 10
Hva kan barnehuset bidra med?	side 11



HVA ER TRAUMER?

Et traume er en hendelse som er skremmende, dramatisk eller krenkende. Som regel er det noe som skjer brått og uventet, som du ikke kan kontrollere, og som kan føre til en stor psykisk påkjenning. Typiske reaksjonsmønstre blir ofte beskrevet som kamp, flukt eller frysreaksjoner. Måten barnet reagerer på styres i stor grad av den delen av nervesystemet som man ikke kontrollerer med egen vilje. Kroppens instinktive overlevelsesmekanismer tar over. Reaksjonsmønstre i en slik situasjon kan gå fra at barnet har hjertebank og stivner, til forsøk på å for eksempel snakke seg ut av situasjonen, til flukt eller kampresponser, og til en hjelpsløshetsreaksjon der barnet ikke greier å gjøre noe.

Noen traumatiske hendelser gjentar seg. Eksempler på dette er vold og seksuelle overgrep som skjer flere ganger. Når volden eller overgrepene gjentar seg, kan barnet være i mer eller mindre konstant beredskap for om og når det skal skje igjen. Det hender også at barn forsøker å skaffe seg en opplevelse av kontroll gjennom for eksempel å fremprovosere eller fremskynde volden eller overgrepet. På den måten opplever barnet en midlertidig lettelse fra det å være i beredskap. Det er også vanlig at barn tilsynelatende slutter å reagere like sterkt når vold og overgrep gjentar seg. Det som kan ha skjedd er at barnet på en måte "skrur av" følelser som redd, trist eller sint. Kanskje tar barnet ut disse følelsene i andre situasjoner og overfor andre personer enn den som utøver volden eller overgrepene.

Når barn vokser opp med gjentatte traumer, og samtidig ikke får den nødvendige beskyttelse, trøst og støtte fra sine omsorgspersoner, kan det gå ut over viktige utviklingsmessige forhold hos barnet. Vi kaller dette utviklingstraumer.



HVORDAN TRAUMER KAN PÅVIRKE BARN

Mennesker reagerer forskjellig, og det er ingen rett eller gal måte å reagere på etter å ha opplevd en traumatisk hendelse.

Som oftest vil en traumatisk hendelse føre til reaksjoner av ulik grad. Dette er normalt. For mange vil reaksjonene avta etter en stund, men noen barn klarer ikke å fordøye inntrykkene og sette dem sammen slik at det blir forståelig, og symptomene vedvarer over tid.

Reaksjoner etter å ha opplevd noe traumatisk deles gjerne inn i fire kategorier:

Gjenopplevelse

Påtrengende minner fra hendelsen kan føre til vonde følelser, plagsomme tanker, og kroppslig uro eller ubehag. Minnene kan utløses av, eller arte seg som, lukt, lyd, smak eller berøring. Minnene kan også utløses av noe andre prater om, noe på TV, steder, eller personer.

Det kan være at barnet blir opphengt i den traumatiske hendelsen, og tenker på den om og om igjen. Mange har drømmer eller gjentatte mareritt knyttet til det som skjedde. Noen barn kan rapportere om fysiske helseplager, for eksempel magevondt og hodepine.

Unngåelse

I forsøk på å slippe unna de vonde følelsene, kan barnet prøve å unngå tanker, mennesker, steder eller situasjoner som minner dem om den traumatiske hendelsen. Selv om unngåelsen er ment som beskyttelse, kan det føre til problemer på sikt dersom unngåelsen blir omfattende og for eksempel går ut over deltakelse i sosiale aktiviteter eller generell livsutfoldelse. For noen kan det bli et problem at de holder seg travelt opptatt for å unngå å tenke og føle, og dermed sliter seg ut. På kort sikt kan unngåelse gi velkomne og nødvendige pauser fra det vonde. På lang sikt bidrar omfattende unngåelse heller til at plagene med påtrengende minner / gjenopplevelse bare fortsetter.

Endringer i tanker og humør

Mange opplever negativ endring i følelser, og blir lettere enn før irritert, sint, sur, nervøs, redd eller trist. Andre som har opplevd traumer kan føle seg følelsesmessig fjern og frakoplet, og fremstå som følelsesmessig flate. Det kan hende barnet ikke lenger kjenner glede ved å gjøre de samme aktivitetene som de likte før.

Det er ikke uvanlig å føle skam og å tenke at man selv har ansvar eller skyld i det som skjedde, selv om det ikke var ens egen feil. En del barn kan oppfatte verden som uforutsigbar. Kanskje oppfatter man seg selv som hjelpeløs og utrygg, og får problemer med å stole på andre mennesker.

Aktivering

Aktivering handler om hvor årvåken og på vakt man er overfor omgivelsene. Etter en traumatisk hendelse kan barnet oppleves som oppfarende, skvetten og på vakt. Det kan være vanskelig å få sove og å konsentrere seg. Det motsatte kan også skje. Barnet blir underaktivt, isolerer seg, trekker seg unna, er slapp og vil sove.

Konsekvenser av gjentatte traumer

Når barn utsettes for gjentatt vold eller overgrep, kan dette medføre omfattende følelsesmessige vansker hos barnet. Barnet kan utvikle en grunnleggende og vedvarende utrygghet i sine relasjoner til andre, og kan utvikle svært lav terskel for å komme i "høy alarmberedskap". Når barnet er i trygge omgivelser kan barnet likevel få sterke følelsesmessige reaksjoner som for andre fremstår uforståelig.

Når volden eller overgrepene skjer i barnets nære relasjoner, kan det være at barnet heller ikke får trøst og hjelp til å regulere seg, det vil si roe seg ned. En konsekvens kan være at barnet ikke får utviklet evner til selvtrøst eller å regulere vonde følelser på egen hånd. Når barnet hyppig utsettes for fryktreaksjoner det ikke kan flykte fra, kan det også utvikle følelsesmessig nummenhet.



Det kan være hyppige skift mellom å være i høy alarmberedskap og følelsesmessig nummenhet. Disse reaksjonene kan lett forveksles med både ADHD-symptomer og depresjon.

En konsekvens for barnet kan være at det strever med å mestre det sosiale samspillet med andre barn og utvikler lavt selvbilde og lav selvtillit. Det kan bli vanskelig å ta til seg læring, slik at barnet utvikler svakere ferdigheter enn forventet. Vi vet også at gjentatte traumer eller omsorgssvikt i barndommen kan gi utslag i psykiske og fysiske lidelser senere i livet.

HVA DU KAN GJØRE FOR Å HJELPE BARNET

Som foresatt er du den viktigste støttespilleren til barnet ditt. Vær klar over at det er vanlig at barn ikke snakker så mye om følelser i etterkant av store påkjenninger. Barnets fungering hjemme, på skolen og i fritiden

er ofte det man bør følge nøye med på for å vurdere om han eller hun trenger hjelp eller ikke. Hvis fungeringen er som den var før traumet, kan det være tegn på at barnet klarer seg bra til tross for det som har skjedd. Samtidig er det flere ting man som foresatt kan tenke på for å være til best mulig støtte:

- Barnet kan ha behov for muligheter til å snakke om, eller leke noe som likner på det de har opplevd, men kan også ha behov for å unngå det. Forsøk å være lyttende fremfor utspørrende og kommanderende. Det er lettere å åpne seg da. Skap muligheter for å snakke om det gjennom felles aktiviteter og samvær. Mange gode samtaler med barn skjer i bil, når man går tur, eller kanskje lager mat sammen. Ikke gi deg med å vise at du bryr deg selv om døra til ungdomsrommet smeller igjen. Vis at du er der.
- Spesielt for yngre barn er det sjeldent at det fungerer å sende barnet et sted for å snakke om det som har hendt. Barnet forteller og spør i situasjoner hvor det er rolig og trygg, eller når det har blitt påminnet det som har skjedd. Vær en trygg, anerkjennende og lyttende voksen dersom barnet ønsker å snakke.
- Hjelp barnet til å gjenoppta sine hverdagsaktiviteter eller komme i gang med aktiviteter og oppgaver som er overkommelige for barnet. Dette gir rom for å tenke på noe annet.
- Gjør noe hyggelig sammen. Finn ut sammen hva barnet kan trenge for å roe ned og slappe av. Er det i sofakroken med en kopp te sammen med deg? Eller det kan være å bli strøket på ryggen, bli sunget for til man sovner, eller se en film eller serie sammen. Legg gjerne til rette for fysisk aktivitet, da det reduserer uro i kroppen.
- For noen barn, også ungdommer, kan det være hjelpsomt i en periode å sove sammen med noen de har tillit til for å bli tryggere igjen.
- Det kan være lurt å orientere ansatte i barnehage, skole eller SFO om at det har skjedd noe som påvirker barnet. Husk å avtale med barnet (alt etter alder) hva som skal sies, og til hvem, og kanskje må du respektere det hvis barnet ikke vil. Det vil være til hjelp for barnet å bli møtt med forståelse for hva det strever med. Da kan også skolen lettere tilrettelegge.

NÅR BØR DU SØKE HJELP TIL BARNET?

Reaksjoner som gjenopplevelse, unngåelse, negativ forandring av tanker og følelser, og aktivering, vil som oftest dempes i løpet av de første ukene etter en hendelse. Dersom plagene øker eller forblir sterke, bør du søke hjelp. Vonde og lite hjelpsomme tanker om skyld, skam og liknende som ikke vil gi slipp, kan det være nyttig å få hjelp til å utforske, utfordre og sortere.

Å skyve bort følelsesmessige reaksjoner kan midlertidig være til hjelp. Dersom barnet konsekvent unngår å ville forholde seg til det som har skjedd (ikke snakke om, tenke på, eller føle noe) kan det være nyttig å få hjelp, selv om det er vondt. Barn som opplever gjentatte traumer kan bli veldig gode til å skyve unna følelsesmessige reaksjoner fordi det hjelper dem å leve med situasjonen. Hvis barnet fortsetter å skyve unna etter at de traumatiske hendelsene ikke lengre pågår, kan det være lurt å søke hjelp.

Andre tegn på at barnet ditt sliter med symptomer det trenger hjelp til å håndtere:

- At barnet strever med å fungere i sitt daglige liv; sosialt, på skolen eller hjemme. Eksempler kan være at barnet trekker seg unna venner og voksne, sitter mye for seg selv og unngår å delta i sosiale aktiviteter. Det kan også være at skolearbeidet går tregt og at prestasjonene går nedover.
- Bruk av rusmidler.
- At barnet skader seg selv eller snakker om å ville dø eller ta sitt liv.

Vær ekstra oppmerksom dersom barnet sliter med engstelse eller andre psykiske problemer fra før hendelsen, da traumer kan forverre disse vanskene.

Noen ganger er alvorligheten i det som har skjedd så stor at det kan være lurt å søke hjelp uten å avvente hvordan det går. Dette kan for eksempel handle om at barnet har blitt utsatt for sterke sanseinntrykk, fare for å miste livet, eller vitne til andres livsfare eller død. Ta i



betraktning forhold som varighet, brutalitet, fysisk tvang, og uttalte trusler.

HVORDAN BARNETS TRAUME KAN PÅVIRKE DEG SOM FORESATT

Det er vanlig at også foresatte blir påvirket av traumet barnet har erfart. Mange vil være bekymret og føle seg overveldet over det som har skjedd med barnet. Reaksjonene kan være lik de barnet opplever, det vil si gjenopplevelse, unngåelse, endring i tanker og humør og økt aktivisering.

Barnets foresatte kan reagere ulikt, eller gå i utakt med barnet. Det kan være at barnet ikke viser store reaksjoner, men at du som foresatt gjør det. Det kan også være at du blir påmint vonde hendelser du selv har erfart.

Ytterligere andre opplever å endre seg som omsorgsgiver. Det kan være at du endrer oppdragerstil og tillater mer eller mindre. Kanskje føler du at du ikke strekker til eller er god nok. Det kan være vanskelig å hjelpe barnet når man selv er overveldet over egne følelser og reaksjoner, eller barnet strever og har utfordringer som man ikke får hjulpet barnet med på en god måte.

HVA DU KAN GJØRE FOR Å TA VARE PÅ DEG SELV

Du kan ha nytte av mye av det samme som kan være til hjelp for barnet ditt (se s. 6 og 7). Generelt vil det samme som står beskrevet om når du bør søke hjelp til barnet ditt, også gjelde for deg (se s. 8).

- Du trenger også noen å snakke med om dette. Snakk med noen du stoler på for støtte og hjelp.
- Tillat deg å kose deg og ha gode stunder. Gi deg rom for å koble av og tenke på noe annet en stund.
- Det er vanlig at foresatte reagerer og tenker ulikt om det som har skjedd. Dette er det viktig å snakke om. Det at man reagerer ulikt kan gjøre det vanskelig å samarbeide, kanskje til og med skape konflikt.
- Det kan være mye å bearbeide for deg som foresatt. Dersom det er vanskelig å skille mellom dine egne reaksjoner og barnets, kan det være lurt å søke hjelp. Det kan du også gjøre dersom barnet virker å klare seg fint, men du er utrygg på om det stemmer. Det samme gjelder hvis du ikke greier å snakke om det som har skjedd med barnet ditt, eller hvis det oppleves overveldende for deg å se hvordan barnet ditt har det.
- Husk at støtte til deg vil fungere som støtte til barnet ditt.

HVA KAN BARNEHUSET BIDRA MED?

I den første tiden etter en traumatisk hendelse trenger barnet først og fremst å bli ivaretatt på en god måte av trygge voksne som er rundt barnet i det daglige. Det kan være nyttig med faglige råd til foresatte, skole og barnehage om hvordan man kan følge opp barnet på en god måte i hverdagen. Her kan ansatte på Statens barnehus bidra. Ta gjerne kontakt med barnehuset for å rådføre deg.

Barnehuset kan hjelpe deg med å finne ut om barnet ditt har behov for oppfølging eller behandling. Dette kan gjøres gjennom en kartleggingssamtale på barnehuset eller via telefon / videomøte. Vi kan også hjelpe deg med å finne ut hvem som kan hjelpe barnet ditt, og bistå ved henvisning til BUP (barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk) hvis det er aktuelt.

Dersom barnet ditt allerede har oppfølging fra for eksempel helsesykepleier eller BUP, kan rådgiver hvis ønskelig hjelpe til med å formidle til denne hva som har skjedd.

Barnehusene kan tilby oppfølging / behandling der det er snakk om målrettet hjelp med tanke på hendelsen(e) barnet har forklart seg om i tilrettelagt avhør. Dersom barnet trenger omfattende og langvarig terapi, vil det være mer hensiktsmessig å henvise til BUP.

Reise til oppfølging / behandling på barnehus dekkes dessverre ikke av Helfo.





STATENS BARNEHUS
Et tverrfaglig kompetansehus