

Att möta små barn och föräldrar med erfarenhet av krig och flykt



Hanna Thermaenius

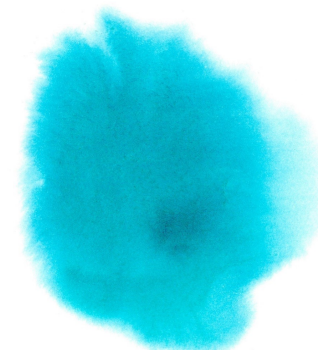
Leg psykolog, leg psykoterapeut och specialist i klinisk barn och ungdomspsykiatri
Rädda Barnens Centrum för stöd och behandling

Bilder Stina Wirsén - från Lugna Lyssna Stärk

1

Teman

- Hur blir det för ett litet barn att uppleva krig och flykt?
- Hur är det att vara förälder?
- Behov i det akuta
- Behov på sikt



2

Hållpunkter

- Hjälpa vuxna är att hjälpa barn
- Tillvaron är ett pärlband av nu
- Acceptera randighet
- Lär ut knep att möta oro
- Förmedla hopp- tillvaron efter är avgörande



3

Det lilla barnet i krig och på flykt

- Rytme och regelbundenhet i vardagen
- Utforska, leka och lära
- Tillgång till trygga vuxna, att vara i behov av skydd och omsorg på ont och gott
- Upplevelsen av att inte kunna hjälpa och skydda sitt barn



4

Särskilt sårbara barn vid kriser



- Tidigare med erfarenheter av krig, flykt eller våld
- Egen sårbarhet, temperament, intryckskänslighet
- Brist i tillgång till trygga vuxna

5

Små barns reaktioner på svåra händelser



- Avstängd och spänd
- Tappa färdigheter
- Svårt att komma till ro
- Kraftiga utbrott
- Klängig och gnällig

Beroende av hur de vuxna reagerar och hanterar situationen

6

I det akuta skedet: Lugna, lyssna, stärk

Öka känslan av trygghet, om än tillfälligt

- Håll barnet nära "jag är här", om möjligt underlätta för barnets vuxna att vara nära
- Försök minska läskiga intryck (vuxenprat)
- Gör sådant som barnet känner igen, sånger, sagor, lekar, mat



7

Lugna kroppen och tanken

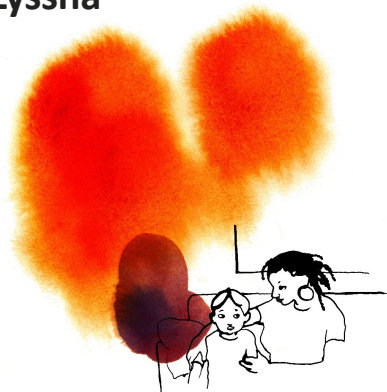
Lugna andningen: ha barnet i famnen, blåsa såpbubblor, blåsa något lätt över ett bord

Bryt överklighetstillstånd: klapplek, kasta boll mellan er, bygga torn, följa John, vagga och gunga



8

Lyssna



- Lyssna in behoven, en del barn behöver springa runt, andra behöver vara i knät
- Lyssna i leken, vad försöker barnet leka och visa?
- Hjälp lite större barn sätta enkla ord på vad som hänt steg för steg, visa med dockor, ritprata.

9

9

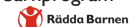
Stärk

Stärk och stöd vuxna nära barn att orka stärka sina barn

Be barn om hjälp med enkla sysslor: Kan du hjälpa mig att hålla glaset? Kan du följa med och hämta något att leka med?

Påminn om vad barnet redan kan: Vad brukar du gilla. Låt de minsta peka.

Viktigt att komma tillbaka till någon vardag: Gå till park, ha några leksaker, titta på barnprogram



10

10

Behov på sikt

Återhämtningen är det centrala- skilja på då och nu

Hjälpa föräldrar att känna värdighet och kompetens, lyssna och stärk

Hjälpa föräldrar att hitta en fungerande tillvaro

Skapa hållbara vanor och rutiner (utifrån ovanliga förutsättningar)

Skapa hopp och stunder av glädje



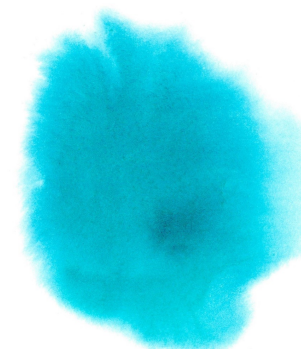
11

Lyssna in och möt starka känslor

- Svåra händelser kan ge våra uttryck

- Vad behöver vuxna för att möta uttryck och minska på affektsmitta?

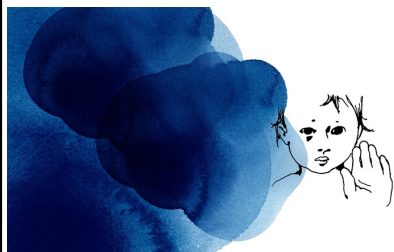
- Vilka barn och föräldrar behöver mer stöd och av vem?



12

12

Behov av stöd, bedömning och behandling



Starkt skrämmande händelser som påverkar både vuxna och barn i kombination med uppbrott och otrygghet i framtid brukar vara indikation på behov av mer stöd

Stärk en trygg vardag

Möjlighet till föräldrastöd

Erbjud bedömning vid symtom

Fastna ej i stabiliseringsmyten

13



14