

Att möta och arbeta med barn och familjer som varit på flykt

Borlänge 31 mars 2016

Kjerstin Almqvist,

Professor i medicinsk psykologi,

leg. psykolog, leg. psykoterapeut, specialist i klinisk psykologi

Karlstads Universitet

Dagen har två teman:

- Reaktionen på organiserat våld hos barn och familjer
- Att arbeta med transkulturell medvetenhet

När man inte kan fly eller
slå tillbaka

– ”Freeze”

(förstelnad av
skräck)

– ”att spela död”,
”låtsas” att man
inte är där som
försvarsmekanism,
dissociation

Faktorer som påverkar utgången när man utsätts för våld och fara

Individuella egenskaper

- ålder
- kön
- sårbarhet/motståndskraft
- anknytningsmönster

Omgivningens stöd

- öppet våld eller dolt
- samhällets beredskap
- tillgängliga resurser

För barn: Föräldrarnas möjlighet att vara en ”psykologisk sköld”

Typ av våld och fara

- naturkatastrof, olycka eller mänsklig avsikt,
- grad av exponering (närhet, egen fara, enstaka eller upprepat våld)
- relationen till förövaren

Barn behöver

- **Lyhörd omsorg**, att någon finns där och sätter deras behov före sina egna. Ger grundläggande tillit. "Det finns någon där för mig"
- **Skydd från fara**. Ger en trygg bas att utforska världen ifrån. "Min mamma/pappa tar hand om mig, jag behöver inte vara rädd"
- **Emotionell reglering**. Att bli lugnad och tröstad lägger grunden till egen förmåga till emotionell reglering. Närhet till andra associeras med "Det kommer att ordna sig, det kommer att bli bra igen"



Föräldern som mental sköld

– det som behövs för att utveckla en trygg bas.

Det handlar om

- den objektiva omgivningen och om förälderns faktiska förmåga att skydda sitt barn från fara
- förälderns förmåga att tro på den egna förmågan att skydda sitt barn och att tro på framtiden

För det är på tilltron som förmågan att lugna och trösta vilar

Och det är även där förmågan att sätta gränser på ett klokt sätt vilar

De flesta barn som utsätts för en ”traumatisk händelse” blir inte traumatiserade. Chansen att inte bli traumatiserad ökar om

- Det är en enstaka händelse och livet kan återgå till det normala
- Inga dödsfall i kärnfamiljen (föräldrar eller syskon)
- Barnet inte separeras från föräldrarna
- Föräldrarna har fungerande omsorgsförmåga
- Barnet har god motståndskraft (friskt, trygg anknytning, duktig i skolan, bra i idrott etc)

Risken att barn blir traumatiserade ökar om

- Hotet/faran pågår under lång tid, upprepade tillfällen
- Barn utsätts för flera olika typer av traumatiska händelser (polyviktisering)
- Barn utsätts för att bevittna våld, lemlästning och dödsfall
- Barn saknar tröst och omsorg (förälder eller ngn i förälders ställe)
- Barn utsätts för övergrepp eller utnyttjas i våldshandlingar
- Barnet har låg motståndskraft (funktionshinder, otrygg anknytning, låg kognitiv förmåga, klumpig etc.)

Posttraumatiska tillstånd

Traumarelaterad psykisk ohälsa

- Reaktiv anknytningsstörning
- Hämmad social förmåga
- Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD)
- Akut stressyndrom
- Anpassningsstörning

Övriga

- Depression
- Ångest
- Somatiska syndrom
- Missbruk
- Komplicerad sorg
- Dissociativa störningar

Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD)

A. Exponering

B. Påträngande symtom

C. Undvikande av påminnelser

D. Neg påverkan

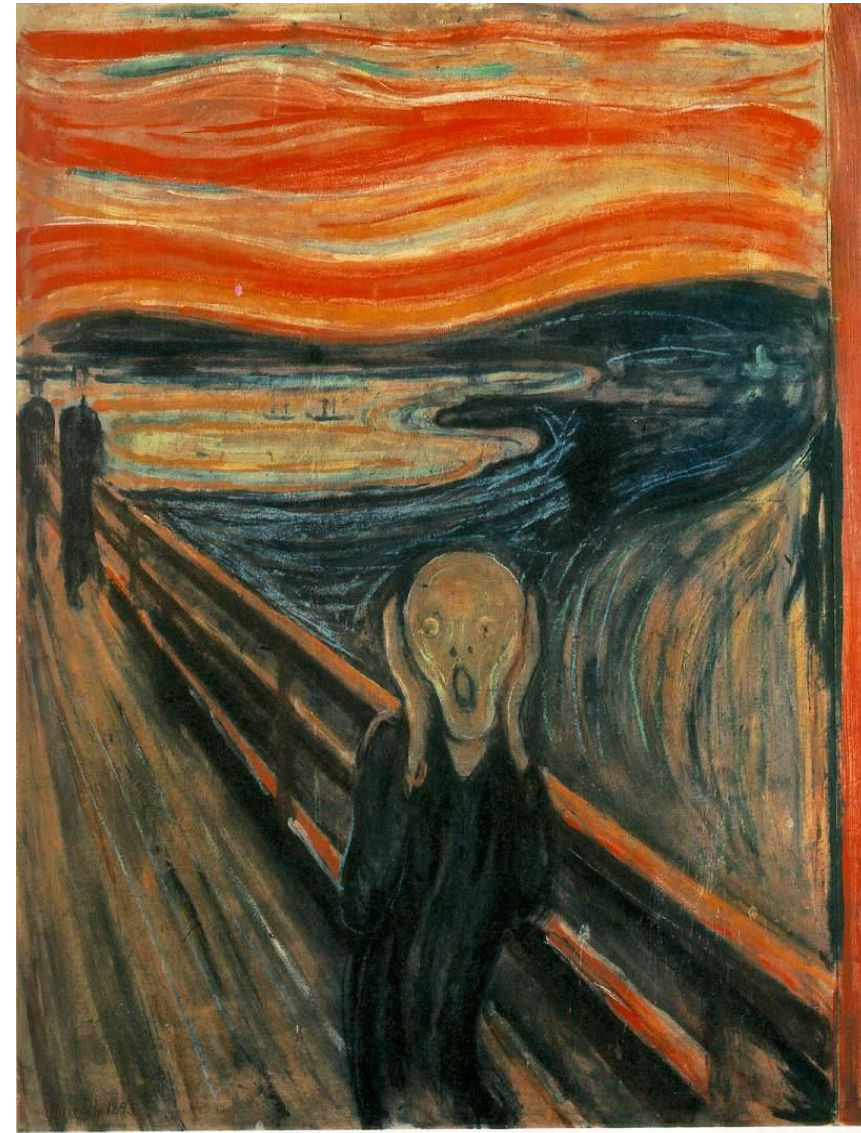
- Oförmåga att minnas viktiga aspekter
- Negativa förväntningar på sig själv och omvärlden
- Förvrängd skuld om orsaker eller konsekvenser
- Negativa emotioner: rädsla, skräck, skuld, skam, ilska
- Minskat intresse för aktiviteter
- Känsla av avstånd eller främlingskap
- Oförmåga att uppleva positiva känslor

E. Påtagligt ändrad reaktivitet

F. Varat en månad

G. Lidande

H. Beror inte på annat



(APA 2013, DSM5)

Komplext PTSD (Developmental trauma)

- Upprepad utsatthet för våld eller fara under uppväxten
- Relationen till förövaren – en anknytningsrelation eller motsvarande (barnsoldater, traffickingoffer, fritidsledare, lärare, präster)

Komplext PTSD

- **Brister i emotionell regleringsförmåga** (avsaknad av känslor, dissociation eller starka känslomässiga svängningar och hög emotionell reaktivitet, t ex aggressivitet eller förtvivlan).
- **Brister i beteendemässig regleringsförmåga** (impulsivitet, självskadebeteende, and aggressivitet, missbruk och andra riskbeteenden)
- **Identitetsproblem**, splittrad självuppfattning/identitet, svårigheter med kroppsuppfattning, ätstörning
- **Upplevd meningslöshet** (t ex uppleva världen som falsk eller farlig, uppfatta sig själv som förstörd, smutsig, värdelös, eller skuldbelägga sig själv).



Komplext PTSD

- **Relationssvårigheter** (inga nära relationer, dramatiska nära relationer eller relationer präglade av våld och missbruk)
- **Somatisering (smärttillstånd utan kroppsliga förklaringar) och riskbeteenden**, till exempel rökning, fetma, sexuellt smittsamma sjukdomar, tonårsgraviditeter och aborter



Familjedynamik – när en eller båda föräldrar är traumatiserade

- Den tiggande familjen – filtrerat tal
- Den traumafixerade familjen – ofiltrerat tal
- Den traumaorganiserade familjen – återupprepande beteenden

Erfarenheter från svenska studier av barn som kommit tillsammans med föräldrar som sökt asyl.

- Barn som utsatts för svåra trauma i hemlandet, t ex genom att bevittna våld mot förälder, uppvisar relativt snabbt efter ankomsten symtom på psykisk ohälsa (posttraumatiska stressymtom, depressiva symtom, utagerande/aggressiva symtom). Det kan trots det dröja länge innan man söker hjälp eftersom man tror att "allt ska ordna sig" när man kommit i trygghet.
- Olika kartläggningar visar att minst 25% av de barn som kommit till Sverige har behov av barn- och ungdomspsykiatriska insatser på grund av att de själva eller deras föräldrar utsatts för psykiska trauman (Almqvist & Brandell, etc).

Erfarenheter från svenska studier av barn som kommit tillsammans med föräldrar som sökt asyl.

- Barn vars föräldrar är svårt traumatiserade uppvisar i många fall symtom på psykisk ohälsa även om de själva levt relativt skyddade, då de inte får den omsorg de behöver.
- Tiden har en avgörande betydelse. De flesta som inte är psykiskt traumatiserade klarar första året som asylsökande relativt väl. Ju längre tiden går därefter och de fortfarande är kvar i asylprocessen, desto svårare psykisk ohälsa hos såväl föräldrar som barn.
- Om barnet får gå i skola och ha möjlighet till kamratkontakter kan många klara sig bättre trots att föräldrarnas psykiska hälsa försämras.

Riskfaktorer

- Att vara pojke – för fysisk misshandel
- Att vara flicka – för sexuella övergrepp
- Att ha en kronisk sjukdom eller funktionsnedsättning – för utsatthet av flera slag, både i den egna familjen och i samhället.
- Otrygg anknytning – för utsatthet i kamratkretsen
- Att vara ung – för allvarigare psykopatologi
- Att ha varit utsatt tidigare – för ny utsatthet
- Att ha varit utsatt för en typ av allvarlig livshändelse - för att även vara utsatt för andra allvarliga livshändelser.
- Polyviktisering – för missbruk av olika slag, fysisk och psykisk ohälsa (> 6 ACE = -20 års livslängd)



Typiska beteendeförändringar hos barn som utsatts för våld och fara

Förskolebarn (0 – 6 år)

- **Kraftfullt aktiverat anknytningsbeteende, fastklängande**
- **Separationsångest**
- **Stört mat- och sovmönster (avstannad tillväxt, pavor nocturnus)**
- **Återupprepande lek, återupprepande beteende**
- **Drar sig undan kamrater**

Typiska beteendeförändringar hos barn som utsatts för våld och fara

Skolbarn (7 – 12 år)

- Återupprepande lekar
- Traumafixering (överdrivet intresse för våld)
- Störda kamratrelationer (mobbing eller brist på kamrater)
- Inlärningssvårigheter
- Rastlöshet, oro och irritabilitet
- Aggressiva utbrott
- Somatiska symtom

Typiska beteendeförändringar hos barn som utsatts för våld och fara

Tonåringar

- **Återupprepande beteenden**
- **Överlevandeskuld**
- **Skamkänslor och självförebråelser**
- **Aggressiv benägenhet – våldsamt beteende**
- **Att fly in i gruppidentiteten**
- **Prematur vuxenidentitet**

Vad hjälper barn som utsatts för våld eller fara?

- **Trygghet, säkerhet och rutiner** (t. ex. skolgång, närvaro på arbetet, trygga varaktiga relationer, skyddsaspekter)
- **Kognitiv bearbetning** – sätta ord på upplevelsen, få tillgång till begrepp som gör att man kan förstå och hantera.
- **Exponering** – att orka tänka på eller konfronteras med det man utsatts för samtidigt som man har stöd så man känner sig trygg
- Att **dela med andra**, bryta ensamheten och upplevelsen att vara annorlunda eller utlämnad. Att minska skammen.
- **Ansvar och skuld** – vems är ansvaret, och hur förhålla sig till skuld känslor.
- **Samspel** med andra – eget ansvar för eget beteende.



Vad hjälper barn som utsatts för våld eller fara?

- **Kunskap** om våld och hur man påverkas av våld (psykoedukativa insatser)
- Insatser som riktar sig till **både barn och föräldrar** parallellt
- Insatser som stärker lyhörd och trygg **föräldraförmåga**
- Stöd/träning att känna igen och **reglera** känslor och beteenden (stabilisering)
- Att återskapa en **livsberättelse**
- Hantering av **skam och skuld**känslor
- Hantering av **hämndkänslor** och aggressiva fantasier
- **Trygga, långvariga relationer**



Ca 25 % av Sveriges barn o ungdomar har utländsk bakgrund (Migrationsverket, 2014).

- Betyder att man själv eller en förälder är född i annat land.
- Varifrån = ?. I Sverige är det inte tillåtet att föra register över etnicitet, religionstillhörighet eller liknande.
- Man kommer som asylsökande, kvotflyktingar, anhöriginvandrare, arbetskraftsinvandring, den fria rörligheten, nordiska överenskommelser.
- Man stannar legalt med permanent eller tillfälligt uppehållstillstånd alt. för att man befinner sig i en ansökningsprocess.
- Vanligast är nordisk bakgrund, därefter Mellanöstern
- Större grupper som kommit de senaste 25 åren är bland annat iranier, kurder, somalier, bosnier och personer från Irak, Afganistan och Syrien.

Etnicitet och kultur

Etnicitet är delvis baserat på biologiska faktorer, dvs. vilken familj och släkttillhörighet man har och vilken etnisk grupp man därmed föds som medlem i.

Den etniska identiteten handlar om det vi inte kan påverka – vårt ursprung – och hur vi förhåller oss till det (*Phinney, 2003*).

Kultur är till skillnad från etnicitet fritt från biologiska faktorer.

Kultur kan beskrivas som helheten av en grupps meningssystem, dvs. det som styr gruppens ordning och inriktning men också det som människor i en grupp gör och tänker.



Har ett barns och familjs etnicitet och/eller kultur någon betydelse?

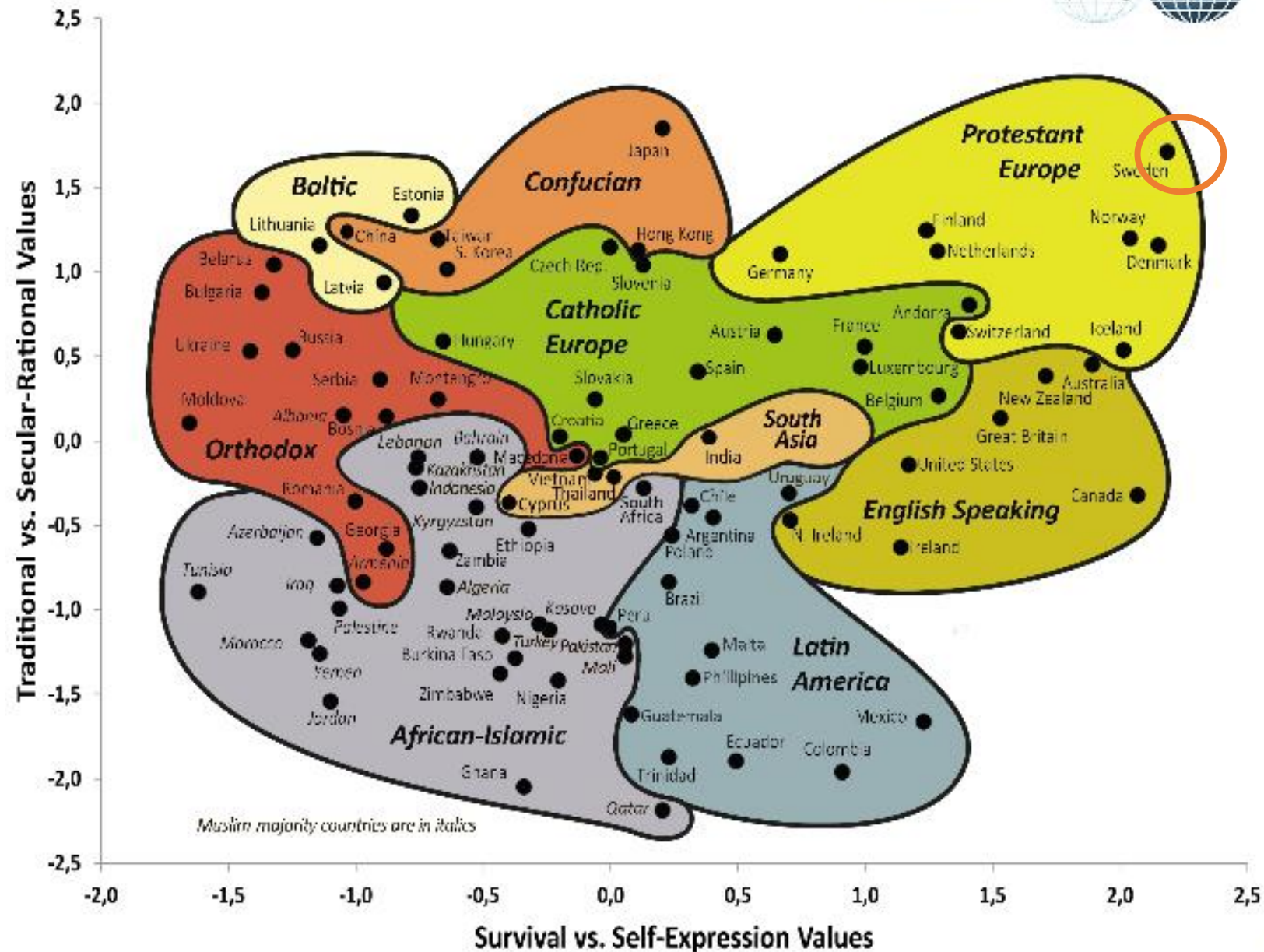
- Betydelsen uppstår delvis i förståelsen av barnets svårigheter – när vi försöker lära känna barnet (och föräldrarna) väl!
- Uppfattningar om hur barn ska bete sig, vad som är avvikande, hur föräldrar ska uppfostra sina barn, hur samhällets ansvar ser ut mm. varierar i olika kulturer.
- Ett beteende som fungerar i ett samhälle kan ge större svårigheter i ett annat.
- Risker för upplevelse av utanförskap och utsatthet för marginalisering

Inglehart–Welzel Cultural Map

- **Traditionella värderingar** – betonar betydelsen av religion, starka familjeband och respect för auktoriteter. Man avvisar skilsmässor, aborter, eutanasi och självmord. Samhällen med traditionella värdeingar har höga nivåer av nationell stolthet och en nationalistisk framtoning.
- **Sekulära-rationella värderingar** innebär motsatsen. Samhällen som domineras av sekulära värderingar lägger mindre vikt vid religion, traditionella familjevärderingar och tilltro till auktoriteter. Skilsmässa, abort, eutanasi och självmord ses med förståelse för individens situation.
- **Survival values** betonar betydelsen av ekonomisk och fysisk trygghet. Kopplat till en ganska etnocentrisk hållning och låga nivåer av tillit och tolerans.
- **Self-expression values** betonar vikten av miljöskydd, tolerans gentemot främlingar och homosexuella, jämställdhet och ökade krav på delaktighet i samhället vad gäller ekonomi och politik.

Cultural map - WVS wave 6 (2010-2014) (click figure to enlarge)

WVS6, 2015

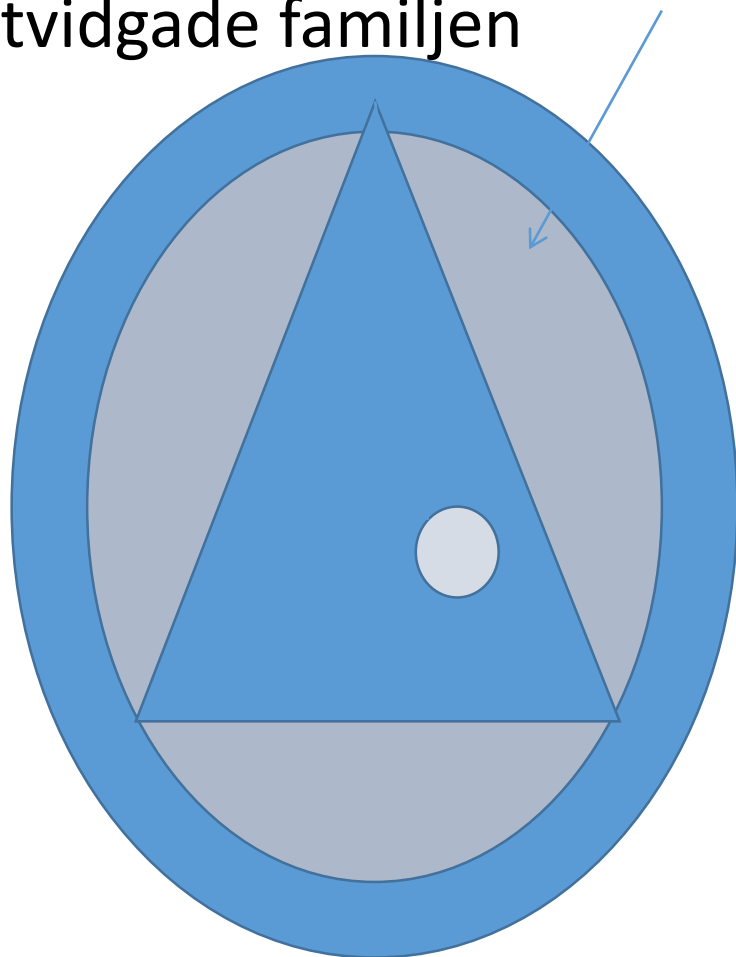


Exempel på frågor:

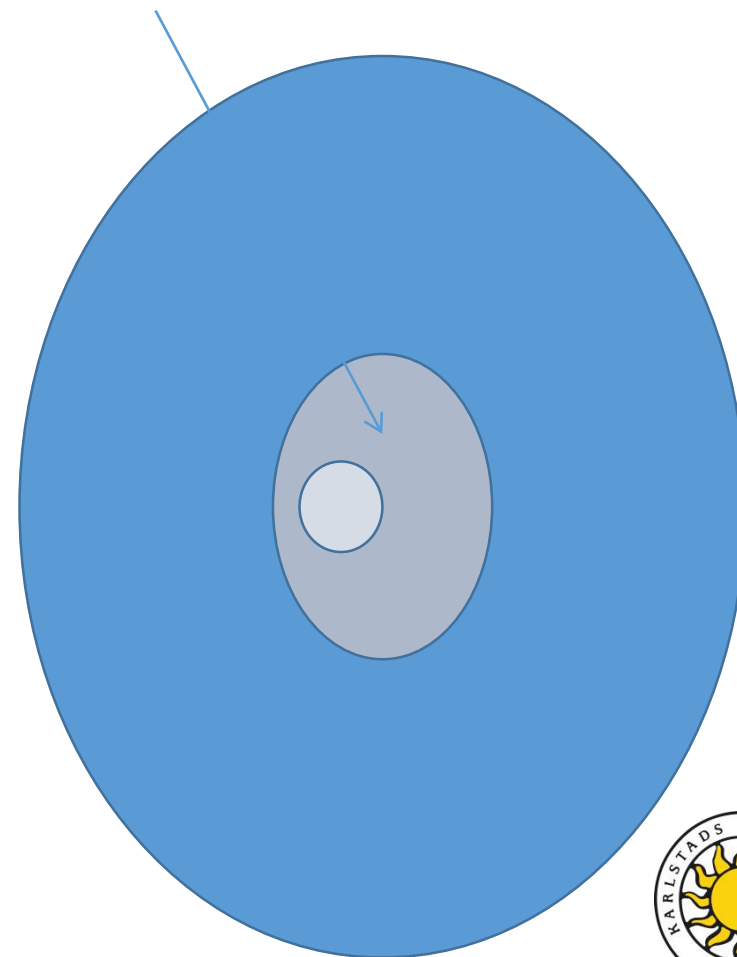
	Irak	Sverige
Män är bättre lämpade att vara politiska ledare än kvinnor	44 % ja	3 % ja
I en demokrati är det viktigt att kvinnor har samma rättigheter som män	18 % ja	81 % ja
Homosexualitet är oacceptabelt	90 % ja	10 % ja
Söner och döttrar ska ha samma arvsrätt	22 % ja	90 % ja
En fru måste alltid lyda sin man	92 % ja	

Kärnfamiljer och utvidgade familjer i samhällskontext: omsorg (barn, gamla, sjuka), ekonomi, skydd

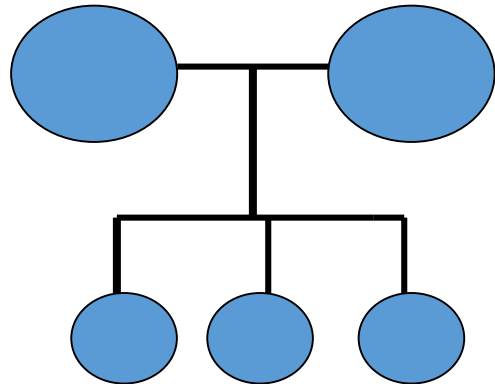
Den utvidgade familjen



Kärnfamiljen



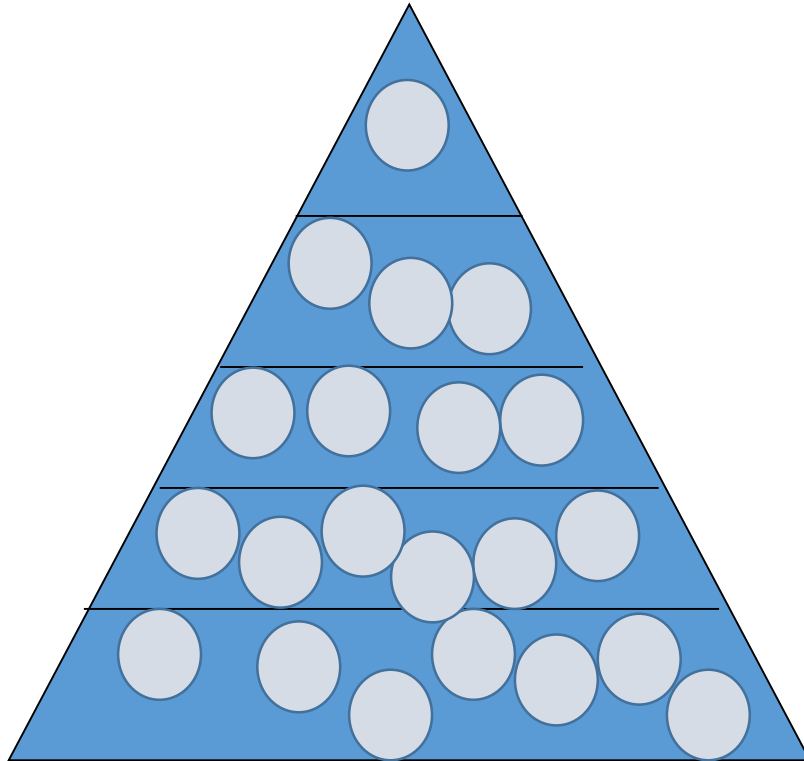
Kärnfamiljer i svensk urban miljö



- Tvågenerationsfamilj
- Vuxen maktordning
- Samhället ger stort stöd till familjen
- Individuellt ekonomiskt ansvar
- Individuellt socialt ansvar
- Våld accepteras inte
- Nyckelord: Rättvist och överens



Traditionella utvidgade familjer i Mellanöstern



- Flergenerationsfamilj
- Patriarkal maktordning
- Samhället ger litet stöd till familjen
- Gemensamt ekonomiskt ansvar
- Gemensamt socialt ansvar
- Våld accepterat om det används i enlighet med maktordningen
- Nyckelord: Ansvar och respekt



Barnuppfostran

I kärnfamiljer

1. tidig differentiering, det vill säga upplevelsen av klara gränser mellan "själv" och "andra" (sova själv)
2. instrumentellt oberoende, det vill säga självtillit i fråga om praktiska saker, "kan själv" (äta själv, ta på sig själv)
3. känslomässigt oberoende, till exempel förmågan att vara ensam (sova själv, eget rum) och att hävda sig själv (egen vilja)
4. självkontroll (vänta på sin tur, dela lika).
5. Självtändighet är lika med mognad (flytta hemifrån, försörja sig själv)

I utvidgade familjer

1. Nära gemenskap och tillhörighet (sova tillsammans, vara tillsammans)
2. Uppdelning av sysslor efter kön och ålder, tidig träning i att delta i de sysslor man sedan ska få ansvar för
3. Känslomässigt beroende av hela familjen, familjens bästa viktigare än den egna viljan, att ta hand om sin familj viktigare än att hävda egna behov
4. Inordna sig i familjens struktur och maktordning, acceptera sin plats och sin roll
5. Ansvarstagande för familjen är lika med mognad (ta hand om och försörja sin familj, se till att de har det bra)



Om du möter en ensamkommande ungdom som söker asyl kommer hans eller hennes svårigheter och behov av stöd att bero på

- Landet hen kommer ifrån (politisk situation, dominerande kulturella värderingar, mm)
- Familjen hen kommer ifrån (socioekonomisk status, stad eller landsbygd, etnicitet, politisk aktivitet mm)
- Egen bakgrund (skolunderbyggnad, utsatthet för trauma, uppdrag, mm).
- Hur flykten har gått till
- Vilka finns det i Sverige?
- Hur ser asylprocessen ut i det aktuella läget- får man stanna?
- Möjlighet att ha kontakt med familjen och få information om den.



Asylprocessen

- Uppbrottet – ”push & pull” – faktorer
- Flykten - med eller utan föräldrarna.
- Ankomsten och väntan på besked – den juridiska processen.
- Väntan på uppehållstillstånd – att befinna sig i limbo.



Riskfaktorer för psykisk ohälsa hos asylsökande barn och barn som beviljats uppehållstillstånd.

- Långdragen asylprocess
- Psykiska trauman hos barn och föräldrar
- Splittrade familjer innan och under flykt
- Förlust av familjemedlemmar
- Få anhöriga/landsmän i Sverige.
- Föräldrar med låg kapacitet eller andra allvarliga svårigheter.



Vad kännetecknar asylprocessen ur barnets perspektiv?

- Förlust av socialt nätverk (utvidgad familj, kamrater, skola etc)
- Förstärkt beroende (föräldrar eller andra)
- Egen situation tolkas genom föräldrarnas uppfattning
- Föräldrarnas omsorgsförmåga försämras, eller i värsta fall, brister
- Förändrad mening med livet – stark involvering i asylprocessen
- Förlust av, eller uppskjutet inträde i samhällelig socialisation.

Flyktingkris och ackulturation

- Är den process som börjar när man fått permanent uppehållstillstånd, dvs att anpassa sig till livet i det nya landet.
- Många får en krisreaktion där sorgen över alla förluster drabbar dem efter en kort period av lättnad/glädje då de fått tillstånd att stanna.
- Fyra hållningssätt: Assimilation, Integration, Segregation och Isolering.



Segregation eller integration?

- Var bor man som asylsökande?
- Var bor man när man fått uppehållstillstånd?
- Flyttsträcken – från norr till söder, från glesbygd till storstäder, från ensamhet till gemenskap med den egna etniska gruppen.
- Var har barnen det bäst?

