

Magne Raundalen / Atle Dyregrov

Senter for Krisepsykologi - Bergen

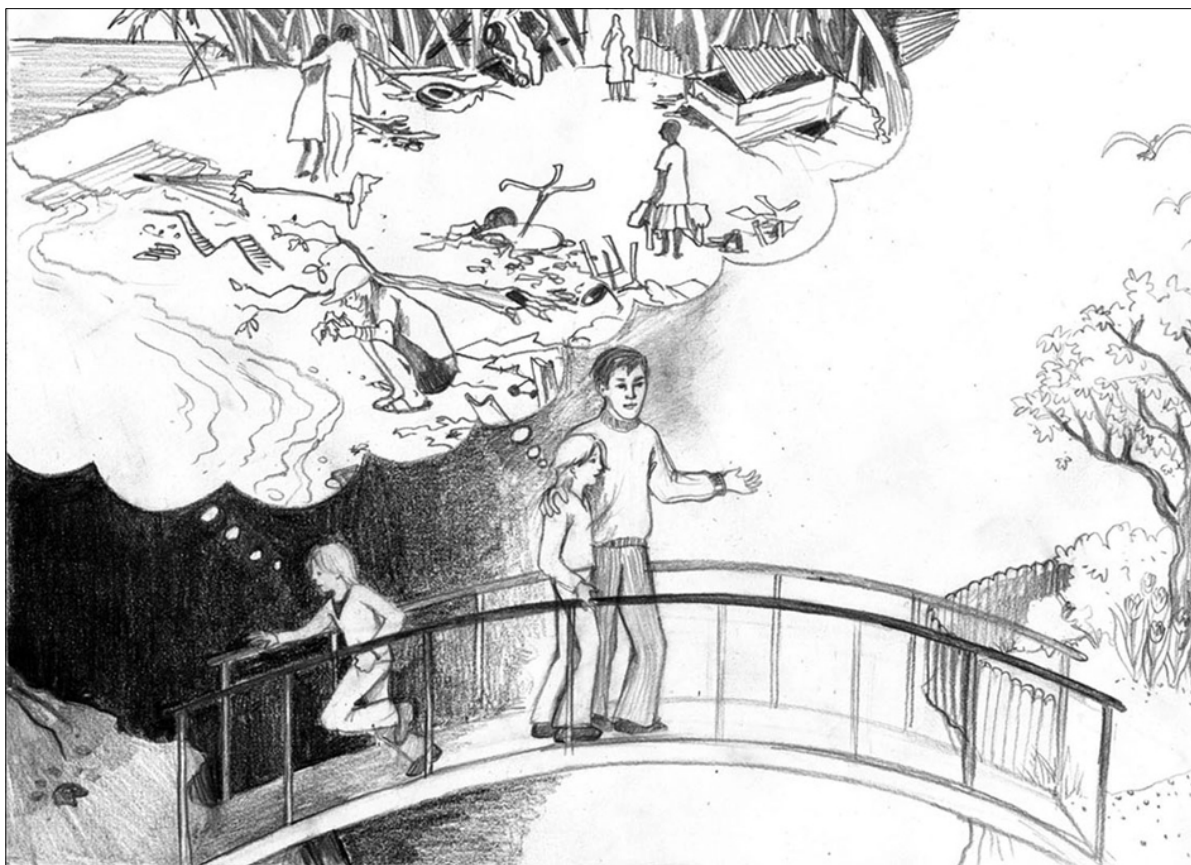
Reidar Hjermann

Barneombud

ARBEIDSBOK FOR BARN OG UNGE

SOM OPPLEVDE FLODBØLGEN

En praktisk veileder for barnefaglig personell som hjelper barn og unge som har kommet hjem fra katastrofeområdet



Tegninger © 2005 Pernilla Slotte Hjermann

ARBEIDSBOK FOR BARN OG UNGE SOM OPPLEVDE FLODBØLGEN

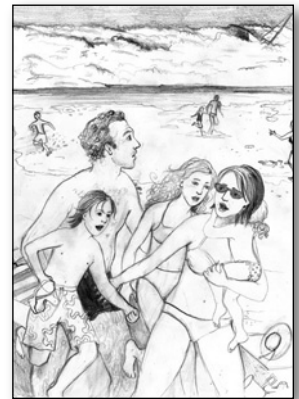
En praktisk veileder for barnefaglig personell som hjelper barn og unge som har kommet hjem fra katastrofeområdet

Av psykologene **Magne Raundalen / Atle Dyregrov**
Senter for Krisepsykologi - Bergen

Reidar Hjermann
Barneombud

Innledning

Barna som har kommet hjem til Norge fra katastrofeområdene i sørøst-Asia kan trenge spesiell psykologisk hjelp og oppfølging. Denne veiledningen er først og fremst laget for den store gruppen barn som var der, og som nå sammen med foreldre eller andre de var på reise med, skal bearbeide alle de forferdelige minnene. Veiledningen kan også ha anvendbarhet for de barna som har mistet en eller flere av sine nærmeste eller som har måttet reise hjem mens det fortsatt rådet uvisshet om savnede familiemedlemmer. Barn som har mistet foreldre eller søsken må få et planlagt, individuelt opplegg ledet av det profesjonelle hjelpeapparatet, som imidlertid kan inkorporere det vi beskriver i denne veilederen.



Viktig melding

Barna har i første omgang behov for å formidle sine tanker og følelser til en voksen som står dem nær. Sammen med voksne kan barna få en mer sammenhengende framstilling av opplevelsene. Barna bør kunne sette ord på alle relevante opplevelser, inkludert de aller verste og spesielt situasjoner hvor de tenkte og trodde at de kom til å dø.

Barn bør ikke bli eksponert for en lang rekke tilfeldige voksne som, i velvillighetens navn, viser omsorg og interesse. Barn opplever det som en ekstra påkjenning når de daglig blir møtt av sin lærer eller andre voksne som spør: Hvordan går det? Spesielt ungdommer ønsker ikke å skille seg ut, og det er viktig at barnets voksne nettverk hører med dem hvordan de vil bli møtt. Dersom det blir så mye av dette at barnet opplever det som påtrengende, har vi faktisk sett at noen lukker seg helt inne med sine vonde opplevelser.

Noen barn vil tidlig vende tilbake til vanlig fungering uten å ha noe behov for ekstra oppfølging, mens mange barn tydelig merkes av sin opplevelse og har vansker med skolearbeid, preges av uro i kroppen, eller er redd for å være borte fra sine kjære. Dette opplegget er først og fremst for dem som trenger ekstra støtte for å vende tilbake til hverdagen. Disse barna bør følges opp over noe tid av barnefaglig personell

som må samarbeide med familien slik at samforståelse og samarbeid råder rundt barnet. Veiledningen du nå holder i hånden er tiltenkt profesjonelle helsearbeidere på helsestasjonen, ved Pedagogisk-psykologisk tjeneste eller på skolen.

Lag en arbeidsbok

Vi har lang erfaring med betydningen av at barn som er blitt eksponert for traumatiske hendelser samler sin beretning i en arbeidsbok. Det har gradvis lettet på det følelsesmessige trykket hos det enkelte barn at deres historie nå etter hvert finnes mellom to permer. Vi har tolket dette dit hen at det er viktig at de får et synlig resultat på at opplevelsene er i ferd med å bli "arkivert" som noe som har hendt i fortiden. Dette har dempet de ubehagelige følelsene av at noe farlig er i ferd med å hende her og nå. Det du trenger er blyant, blyantspisser, fargeblyanter, hvite A-4 ark og en hullmaskin slik at arkene kan samles i arbeidsboken. Selve arbeidsboken er en enkel perm i plast eller papir med muligheter til å sette inn løse ark.

Hvorfor anbefaler vi dette?

Vi anbefaler dette som en førstehjelp for å forebygge at plutselige og livstruende hendelser setter seg fast i barnas sinn og blir til en vedvarende plage for dem i form av økt engstelse, søvnproblemer, mareritt, konsentrasjonsvansker og andre tegn på at de ikke har det bra. Det foreligger mange forskningsrapporter som bekrefter at det å berette systematisk om det som har hendt, kan virke svært positivt for mange barn. Det betyr at vi kan gi råd om bearbeiding som kan gjennomføres av personer som ikke er spesialutdannet til å gjøre det. Det er på denne bakgrunn vi anbefaler arbeidsboken.

Hva er et traume?

Ordet traume betyr egentlig skade. Opprinnelig ble det brukt av legene for å skille mellom sykdom og ytre skader. Det vil si mellom lungebetennelse som var sykdom, og armbrudd som var en ytre skade; det var et traume. Etter hvert har ordet traume blitt en betegnelse for mental skade. Forbindelsen mellom tanker og følelser kan bli skadet etter en voldsom hendelse, enten det er trafikkulykke, krig eller naturkatastrofe. Alle minnene om de verste situasjonene personen har opplevd er lagret i en situasjonshukommelse, og minnene er blitt forbundet med sterke følelser av angst og skrekk. Vi kan sammenligne dem med en film. Forskerne anbefaler at vi skal gi barn anledning til å sette ord til den skremmende filmen. Vi kan kalle det å "tekste filmen". Alle sanseinntrykkene (syns-, lukte-, hørsels-, posisjons-, og smaksinntrykk) lagres i situasjonshukommelsen uten nødvendigvis å bli overført til ord eller til en uttrykkelig form. Gjennom å tegne, fortelle og rekonstruere det som skjedde i denne arbeidsboken, kan sanseinntrykkene og de ledsagende tanker og følelser få form.

I denne prosessen hjelper vi barnet til å arbeide med å gjenopprette forbindelsen mellom følelsene og tankene. Forklaringen på at dette virker positivt er kort og godt at barnet

etter hvert slipper å oppleve minnene som noe farlig som hender nå. I stedet blir de en hendelse fra fortiden. Derfor kalte vi arbeidsboken for en arkivering. Det betyr ikke at minnene blir borte. De blir fortsatt vonde minner, men vi kan hjelpe barnet til å få en håndterbar personlig livshistorie. Bearbeidingen gjør at det blir mindre vanskelig å leve videre med minnene om det som har skjedd.

Barna kan gis en forklaring på hvordan traumatiske reaksjoner oppstår, slik at det forstår at traumatiske reaksjoner er normale reaksjoner på ekstreme opplevelser.

Når og hvordan?

Vi anbefaler at du setter av planlagte, faste tidspunkter for å gjøre dette arbeidet. Dersom dette skjer på skolen, er det viktig at det skjer i ledige timer, eller på en slik måte at barnet ikke føler seg som spesielt utpekt. Kanskje vil to timer i uken framover umiddelbart etter skoletid være det beste.

Når den faste tiden er bestemt, kan du sette av en time, og du skal sørge for at dere kan arbeide uforstyrret. Du skal ikke gå ut av rommet eller avbryte for å ta en telefon. Det kan være viktig å ta korte pauser for at barnet får bevege seg og får snakke om noe annet innimellom. Det annonserer du med å si til barnet at det trenger det. Og så vender dere tilbake til arbeidet. Du bør tilstrebe å holde den fastsatte tidsrammen. Selv om barnet blir veldig ivrig og åpenbart kan holde på mye lengre, skal du likevel holde den tiden dere har bestemt, for å unngå at det tar seg helt ut.

Hvem skal gjøre det?

De beste til å snakke med barna, er selvsagt foreldrene. Likevel mener vi at dette opplegget bør gjennomføres av barnefaglig personell som helsesøster, spesialpedagog med traumekunnskap, personell fra pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT) eller fra Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk. Samtidig skal foreldre være grundig informert om hvorfor en benytter dette opplegget. Foreldre skal oppmuntres til å lytte til sine barn og møte deres spørsmål ærlig og oppriktig, selv om barnet får tilbud om å arbeide seg gjennom denne boken. Av erfaring vet vi imidlertid at barn og foreldre ikke har så lett for å snakke sammen om det verste når de har opplevd en ulykke eller en katastrofe. Barnas beretning kan fungere som en påminner for foreldrene. Skrekkopplevelser som foreldrene ikke har fått på plass ennå, kan velte innover dem og bli ledsaget av synlig ubehag, inkludert gråt. Spesielt gjelder det tilbakevending av minner knyttet til øyeblikk da de trodde at de kom til å miste barna sine, eller at de selv eller alle kom til å dø.

I en slik sammenheng blir det ofte sagt at barna slutter å snakke og spørre for å beskytte sine foreldre. Vi tror det er noe rett i det. Samtidig mener vi at det er riktigere å si at barna beskytter seg selv, fordi de ikke klarer å møte foreldrenes sterke følelser. Personer med barnefaglig bakgrunn kan lettere hjelpe barna til å snakke fritt og åpent om sine verste minner fordi de ikke har hatt de samme opplevelsene. Det er likevel viktig at foreldre og barn bruker alle gode anledninger til å snakke sammen om det de opplevde, og at foreldrene hele tiden er oppdatert på arbeidet som barnet gjør sammen med fagperson.

Når anbefales det ikke?

Det er viktig at barna ikke opplever dette som en pålagt plikt. Hvis barnet ikke vil, skal det slippe. Det er også viktig at barna ikke tvinges inn i dette opplegget dersom reaksjonene naturlig har dempet seg, barnet greier seg godt i skolehverdagen og ikke viser tegn til å trekke seg unna kontakten med sine jevnaldrende eller på annen måte synes påvirket av det de har gjennomlevd. Hvis foreldre eller lærere opplever barnet som så preget av det som har hendt at det trenger tettere, faglig oppfølging, bør man følge sin intuisjon og oppsøke dem. Som tidligere nevnt skal ikke helsesøster eller PPT-ansatt gjennomføre det i skolesammenheng på en slik måte at barnet føler seg som en som nå er helt forskjellig fra de andre i klassen.

Hvordan skal du gjøre det med de minste?

Vi har også erfaring med at barn på fem og seks år har hatt nytte av en arbeidsbok. Da velger man ut de metodene som passer for alderstrinnet og de voksne skriver ned det barna sier på de forskjellige oppgavene. Den terapeutiske effekten av en arbeidsbok har bestått i at det barnet har fortalt står nedskrevet og kan leses opp. Samtidig kan det utvides etter hvert som barnet kommer på mer når det blir repetert med dem. Denne nedskrevne beretning kan bli viktig for dem når de blir eldre og minnene kanskje er svakere. Selv om ikke arbeidet starter med tegning, har vi for de minste barna god erfaring med å hjelpe dem med å lage en tegning som rekonstruerer forløpet i de verste hendelsene, gjerne i form av en serie med tegninger. Samtidig skriver vi ned barnas kommentarer og beretninger til tegningene.

Søsken gjør det sammen

Selv om det er betydelig aldersforskjell anbefaler vi, der det er praktisk mulig, at søsken sitter sammen når de lager arbeidsboken. De har hver sin bok, og metoder og form tilpasses alderstrinnet slik som beskrevet ovenfor. Dette fordi de kan utfylle hverandres beretning slik at de får en mer sammenhengende fortelling og oversikt over hva som hendte.

Viktig med en myk start

For å få en myk start anbefaler vi at barnet blir presentert kart over de aktuelle områdene. Skolebarn forstår kart og globus. Begynn med å merke av på kartet hvor barnet befant seg da flodbølgen kom, og senere bevegelsene i landet før de kom dit hvor de ble fraktet hjem til Norge. Senere hen kan man bruke kartet til å merke av flodbølgenes bevegelser og de mest ødelagte områdene. Vi begynner aldri med å be barna om å lage en tegning. Av den enkle grunn at svært mange av barna da velger å framstille de verste minnene. Vi har tolket dette som et signal på at det er disse minnene de har sterkest behov for å få bearbeidet, likevel begynner vi ikke med dem fordi de kan bli overveldet av styrken i dem på et så tidlig tidspunkt i kontakten.

Indirekte metoder

Å bruke indirekte metoder er en del av en myk start. Det vil si at barna skriver eller forteller historier til tegninger. Da får de hjelp til å sette ord på vonde og vanskelige følelser uten at de behøver å fokusere på seg selv. Derfor kaller vi denne formen for

defokusering. Vi har erfaring for at barnet lettere kan snakke og at det ganske snart sier at det er egne opplevelser det skriver eller forteller om. Derfor har vi ofte sagt i instruksjonen at de skal bruke fantasien når de forteller om de personene de ser på tegningen, men at vi vet at de samtidig vil bruke sine egne erfaringer.

Egne bilder

En måte å lage en mykere start på er å begynne før katastrofen, gjerne med reisen til feriemålet. I den sammenheng kan egne bilder være en støtte i oppstarten. Det kan også være at familien har bilder som viser katastrofens ødeleggelser. Det er viktig å vurdere bruk av egne bilder nøye, inkludert det at de tidligste bildene når alt var ferie og glede kun blir assosiert til katastrofen og dermed utløser en hard start i stedet for en myk. Når det gjelder bilder som er tatt under og umiddelbart etter katastrofen, skal man bare bruke dem mot slutten av arbeidet med boken, hvis de i det hele tatt skal brukes.

Kunnskapsformidling

I tillegg til at barnet kan gis grunnleggende informasjon om hvordan det er vanlig å reagere etter slike opplevelser, bør barnet kunne få kunnskap om naturkatastrofen. Det er veldig ofte nyttig å bruke globus for å tydeliggjøre avstander og forståelse av geografisk omfang på katastrofen. Diagrammer og bilder over hvordan slike naturkatastrofer oppstår hjelper barnet til å skjønne at slike dramatiske hendelser ikke oppstår fra intet, og det kan trygges på at sjansen for at det skal skje her og nå er svært liten. Det finnes god informasjon om flodbølger på internett som kan brukes med barn (se for eksempel www.forskning.no).

Det er to katastrofer

Det er viktig å tenke på at barna er opptatt av begge katastrofene, både den norske som de ble utsatt for, og den asiatiske som fortsetter på tv med bilder fra raserte landsbyer, og all mediedekningen som har vært knyttet til identifisering av lik og gravemaskiner som dumper døde kroppar i massegraver. På mange måter føler de barna som var der og unnslett med livet, en spesiell dragning mot alle disse nyhetene. Vi vil gi det råd at de skjermes mest mulig og at hovedvekten i samtale med barna nå blir lagt på det storstilte hjelpearbeidet hvor alle deltar, fra den enkelte familie, den norske stat og FN.

Avslutning - en sammenhengende historie

Som avslutning på dette arbeidet gir vi det råd at barnet får hjelp til, enten ved å skrive selv eller ved at det dikterer, å lage en sammenhengende historie av reisen til katastrofeområdet og det de opplevde der. Man bør også inkludere hjemkomsten og tanker og følelser som preget dagene etter at de kom hjem, og hvordan de tenker nå. Form, innhold og lengde vil variere med barnets alder, hvor verbalt barnet er, og om det mestrer denne oppgaven. Selv om barnet er god til å skrive og ønsker å gjøre dette selv, kan det være viktig at det er en i rommet sammen med dem da det kan dukke opp uventede, sterke følelser under skrivningen.

Hvem trenger mer hjelp?

En av de beste veilederne for henvisning til faglig hjelp, er foreldrenes bekymringer knyttet til ulike reaksjoner hos barnet, og at de synes barnet har endret seg på en urovekkende måte. Særlig gjelder dette hvis problemene og den bekymringsfulle atferden vedvarer over tid, det vil si uker. Hvis flere av de reaksjonene vi lister opp under kommer så ofte som to ganger om dagen eller mer, flere uker etter hendelsen, bør man tenke på henvisning av barnet til psykolog eller annen fagperson med god kunnskap om det som kalles for traumeterapeutiske metoder:

- ✦ Opprivende tanker og minner fra hendelsene
- ✦ Opprivende drømmer/mareritt
- ✦ Problemer med innsovning/hyppige oppvåkninger
- ✦ Reaksjoner og følelser som om det farlige hender nå
- ✦ Stadige påminninger om de verste hendelsene
- ✦ Sterke kroppslige reaksjoner, hjertebank
- ✦ Skvettenhet, når noe uventet hender
- ✦ Vondt i magen
- ✦ Svetting
- ✦ Svimmelhet
- ✦ Uvanlige sinne utbrudd
- ✦ Konsentrasjonsproblemer
- ✦ Uvanlig frykt for at noe farlig kan hende dem eller familiemedlemmer
- ✦ Spesifikk frykt for visse situasjoner som minner om katastrofen (f.eks. å bade i basseng, dra ut på sjøen med ferge o.l.)
- ✦ Sterke selvbekreftelser eller skyldfølelser
- ✦ Vedvarende sterke reaksjoner

Jo flere av disse symptomene som varer ved, desto sterkere grunn til å søke faglig hjelp. Som en tommelfingerregel kan vi si at det er nødvendig med mer oppfølging dersom reaksjonene vedvarer med uforminsket styrke, de øker heller enn avdempes over tid, barnet trekker seg unna sine venner og isolerer seg, eller de av andre grunner ikke fungerer i hverdagen.

I et eget vedlagt hefte finnes en del selvhjelpsmetoder som barna kan nytte for å dempe en del av de spesifikke ettervirkningene som er nevnt over. Det kan også finnes ved å gå inn på Senter for Krisepsykologi (www.krisepsyk.no) eller Barneombudets (www.barneombudet.no) nettsider.

Setningsutfylling

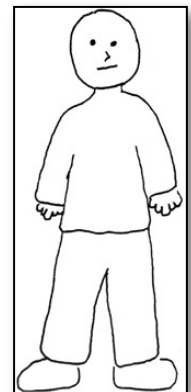
Denne metoden innebærer at de skal fullføre setninger som angitt og deretter, etter samme framgangsmåte som ordassosiasjoner, skal de fortelle om det de har skrevet. Vanligvis går vi ganske raskt gjennom dette, noe avhengig av om det dukker opp spesielle tema eller formuleringer. Vi merker oss når noen konsekvent unngår tema som har med den dramatiske situasjonen å gjøre. De har ofte mer å bære på enn de fleste.

Sirklene

Dette er en metode med mange muligheter for variasjon. For det første kan barna lage sirkelen selv, og instruksjonen kan variere. Den mest alminnelige instruksjonen for vårt formål har vært at de skal dele sirkelen i tre for fordelingen av de sterke følelsene som en kan ha etter voldsomme hendelser. De tre følelsene er redd, sint og trist. Hvor mye av sirkelen din er redd, hvor mye sint og hvor mye trist. For de som har vanskelig for å forstå, kan du si at dersom du er mest trist, tar det størst plass, er du mest sint eller redd, dekker det mest av sirkelen. En kan også vise på en sirkel, men helst ikke, fordi da kan de lett kopiere ditt forslag. Det går også an å lage mammas og pappas sirkel, det vil si hvordan de tror den ser ut og så sammenligne med barnets egen sirkel. Noen ganger har vi fått i gang en viktig samtale fordi sinne dekket så mye av pappas sirkel mens barnet og mamma var mest triste. Sirkelmetoden, som egentlig er en metode for å snakke om noe vanskelig med et enkelt utgangspunkt, kan også brukes for hvor mye glad og trist en er.

Figur for følelser

Her får de tre fargevalg og samtidig tre fargeblyanter. Rød for sint, blå for trist og svart for redd. Instruksjonen består i at de skal tegne inn med rødt på figuren hvor i kroppen de føler sinne, med blått hvor i kroppen de er mest trist, og med svart hvor i kroppen de føler at de er redd. Barnet forklares at mennesker føler ulike følelser på forskjellige steder i kroppen. Den ferdige figuren er utgangspunkt for å samtale om tankene og følelsene, og hvor de kjennes mest.



Om å tenke mest på

Dette er en sirkel for å snakke om at de kanskje har hengt seg opp i tanker om det verste som kunne ha hendt. Det er grunnlag for å anta at en slik "opphenging" gjør at det går lengre tid før de kommer over de vonde minnene. Hvis tankene om det verste dominerer sirkelen, snakker vi med barna om at de skal prøve å tenke mest på at de var heldige som overlevde. De oppfordres med andre ord til å skyve bort de mest negative tankene.

Diagrammer

Det diagrammet du ser her, har vi også kalt et situasjonsdiagram. Det er laget en enkel oversikt over hvordan de føler seg i ulike situasjoner i dagliglivet. Formålet er bevisstgjøring og veiledning. Dersom de ligger meget høyt på det å se nyheter, kan vi råde dem til å redusere på dette.



Bilde-/tegnefortellingene har vært et godt hjelpemiddel. Både store og små blir oppfordret til å fargelegge, og vi forklarer det med at de da tenker bedre fordi de blir roligere. Deretter skal de skrive en historie til bildet. Instruksene her kan variere, men den mest hyppige er at det enten skjer noe viktig, at man snakker om noe viktig, eller tenker på noe veldig viktig. "Hva er det viktige som skjer? Skriv om det." "Hva er det de snakker om? Skriv om det." "Hva er det hun/han tenker på? Skriv om det." Metoden kan også benyttes muntlig f.eks. med følgende instruksjon til det ene bildet: "Her ser du Kristin/Mads som sitter på flyet. Hva tror du hun/han tenker på?"

Kartlegging av det verste

Her får de klar instruks om at det bare er overskriftene vi er ute etter. Først for det aller verste minnet, enten det er noe de opplevde selv eller noe de så. I de andre sirklene skal de skrive ned stikkord for de mest påtrengende av de andre vonde minnene. Denne ene siden får en spesiell betydning i det videre arbeidet, fordi det er disse minnene vi skal arbeide mest med for at de skal bli svakere og mindre plagsomme. Mot slutten av arbeidet med boken har vi bedt barna ta fram dette arket og samtidig gitt dem et nytt, ubeskrevet ark med de samme sirklene. De har fått en blå og en svart fargeblyant med følgende instruks: "Nå vil jeg at du skal ta fram det du beskrev som de verste minnene, og så vil jeg be deg om å farge de nye sirklene med svart for mørke skyer og blått for blå himmel. Det er for å vise meg hvor mye du fortsatt er plaget av de vonde minnene. Det svarte er hvor mye de plager deg. Det blå er fargen for hvor mye som er blitt bedre".

Trivsel skole

Dette er et enkelt spørreskjema for å snakke om lærere, venner og sosialt miljø på skolen, og om hvordan det går med fag og lekser.

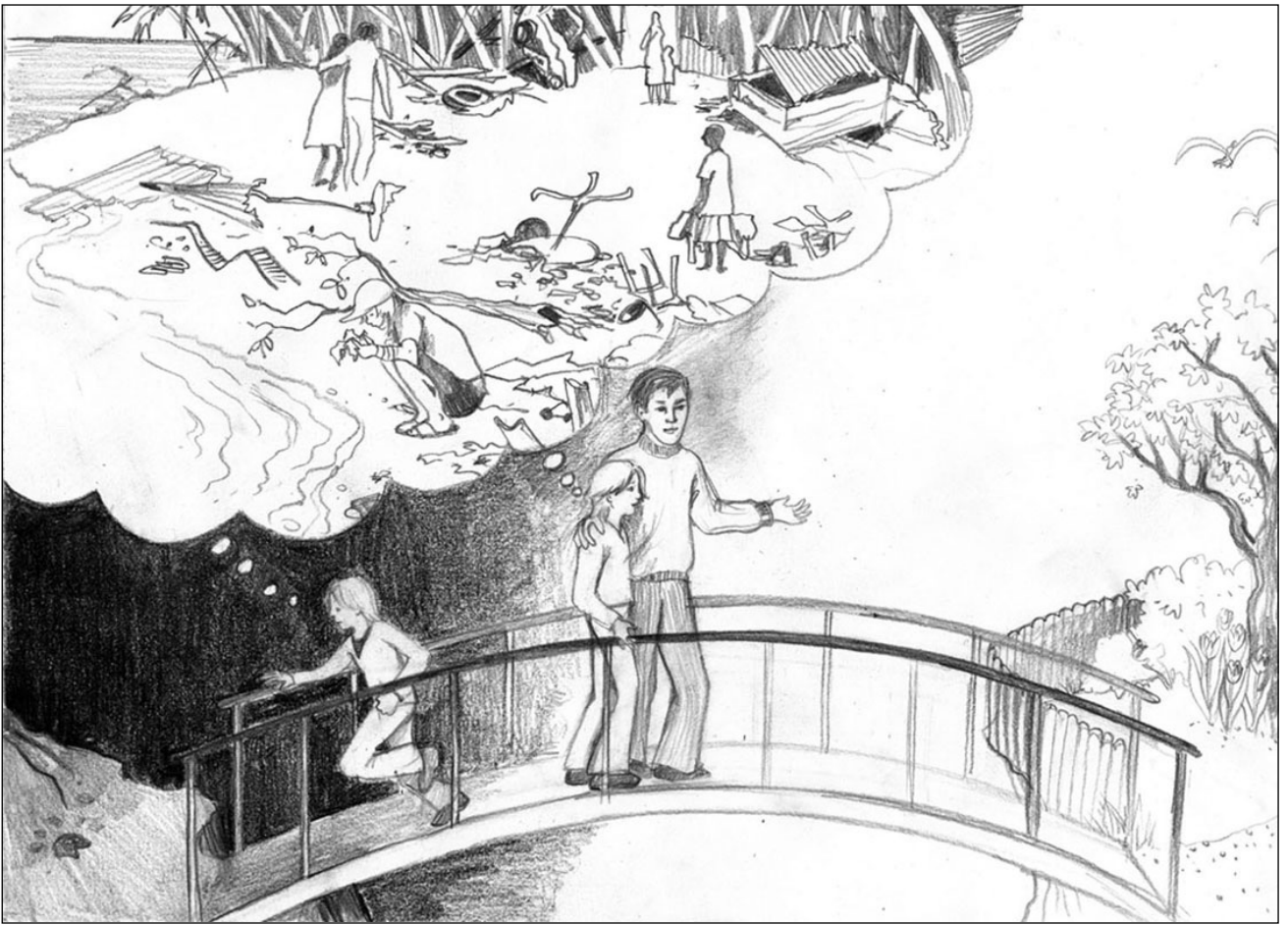
Gode nyheter

Dette bildet av mannen i TV-ruten har vi brukt mot slutten for å løfte stemningen litt ved å si at "nå kommer nyhetene, i dag er det gode nyheter, hva er det han sier i nyhetene?".

Avslutning

Når arbeidsboken er ferdig anbefaler vi at den kan nyttes for en fellessamtale med barnet og foreldre/foresatte, slik at de voksne kan få en bedre forståelse for hvordan barnet har det. Dette må gjøres med varsomhet og med godkjennelse fra barnet. Det kan være forhold som barnet ikke ønsker at de voksne skal vite og det skal respekteres. Om dette er noe som er viktig å dele må en bruke tid til å motivere barnet for dette, men aldri tvinge det til å dele mot sin vilje. Barnet trenger positiv tilbakemelding for hva de har gjort. Be dem om å ta godt vare på boken fordi de nå har overført beretningen om hva som skjedde til denne arbeidsboken slik at de ikke behøver å bære rundt alt inne i hodet sitt, men at de kanskje en gang i fremtiden ønsker å gå tilbake til det de har skrevet/fortalt for å se på det på ny.

En spesiell takk til kollega Marianne Straume, som har vært med på å utvikle metodene.



Slik har jeg det nå

topp

10

-

9

-

8

-

7

-

6

-

middels

5

-

4

-

3

-

2

-

1

-

bunn

0

Psykologisk trening

Finne ord for følelser:

Redd

Sint

Trist

Forvirret

Setningsutfylling

Det som gjør meg mest glad for tiden er _____

Det som gjør meg mest trist for tiden er _____

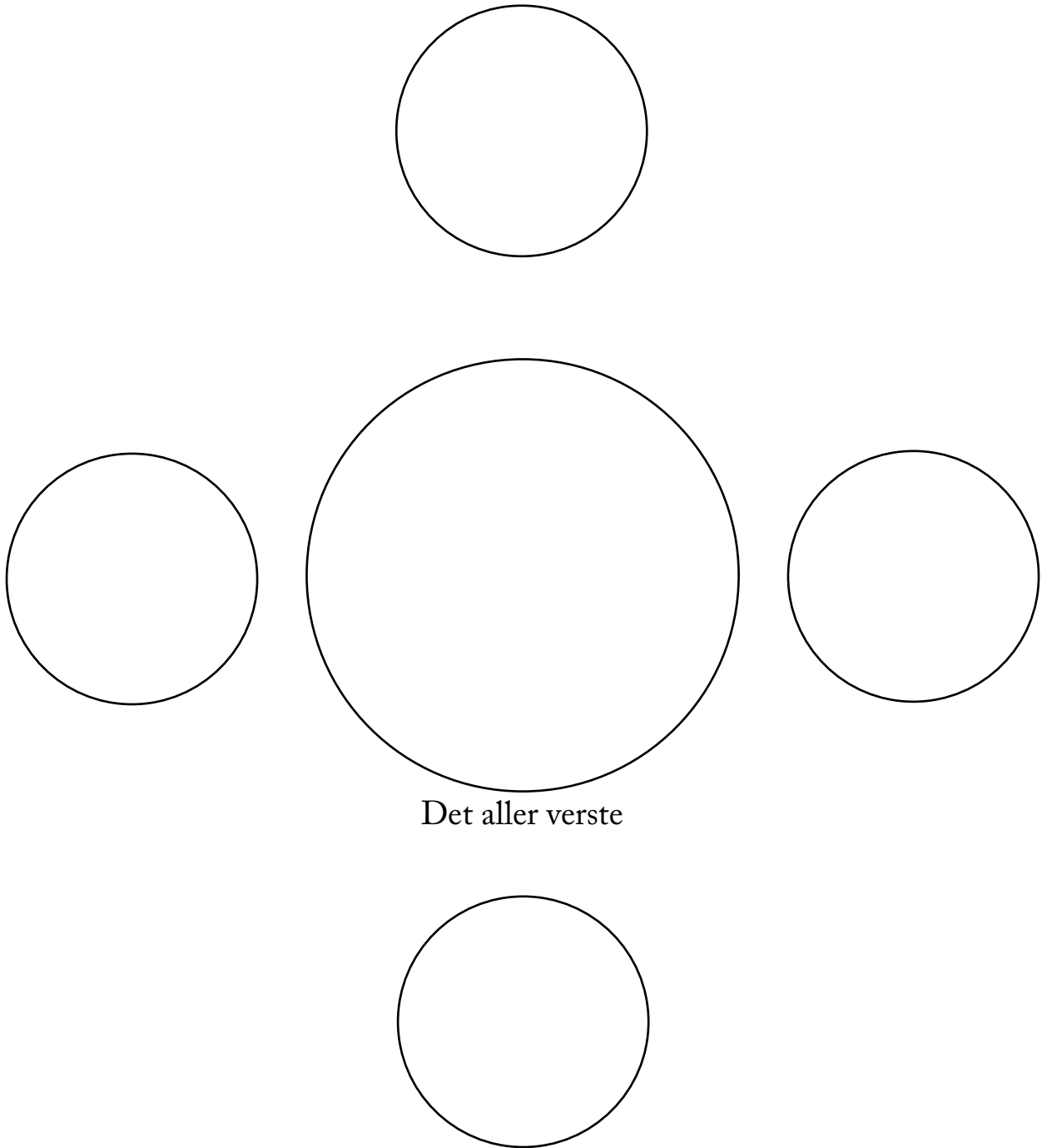
Det jeg savner mest i livet mitt nå er _____

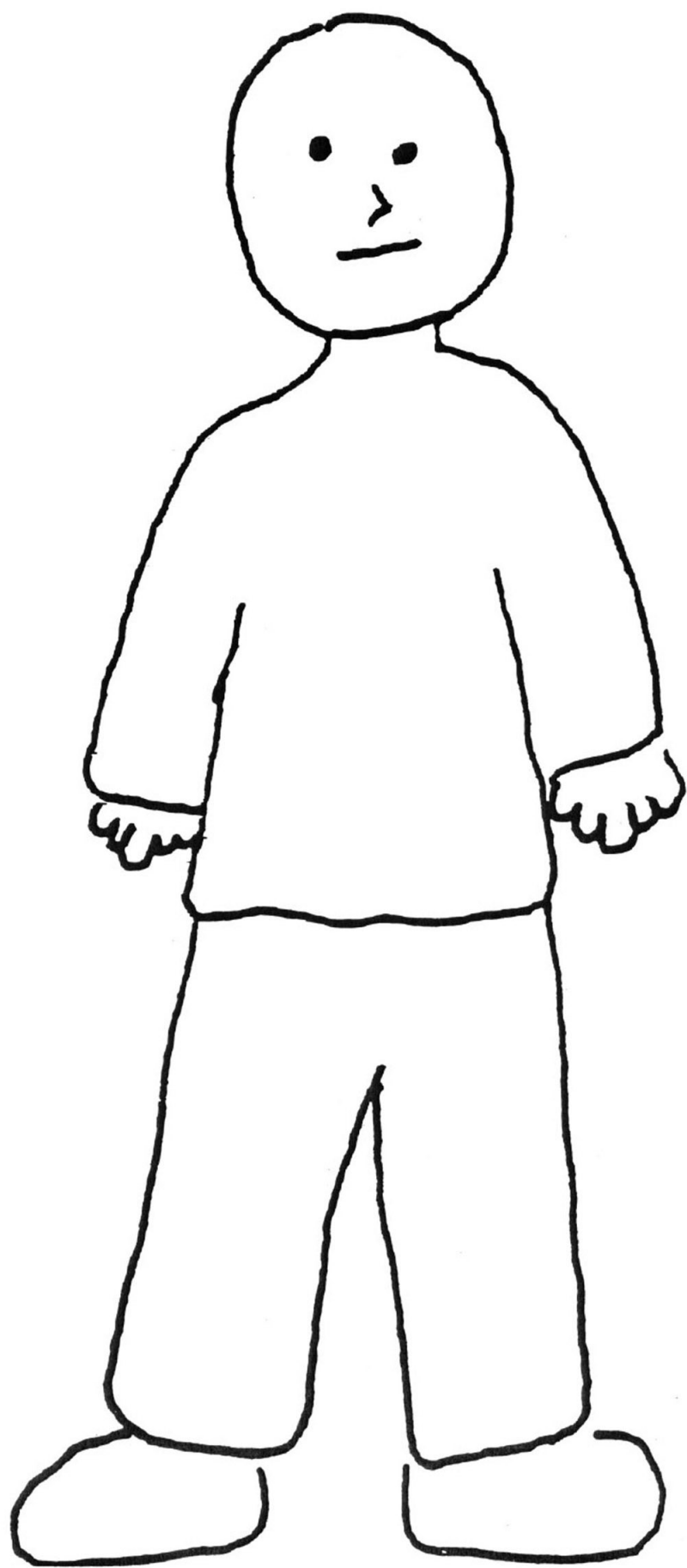
Når jeg våkner om natten, tenker jeg _____

Når noen spør meg om det som hendte _____

Mitt høyeste ønske er _____

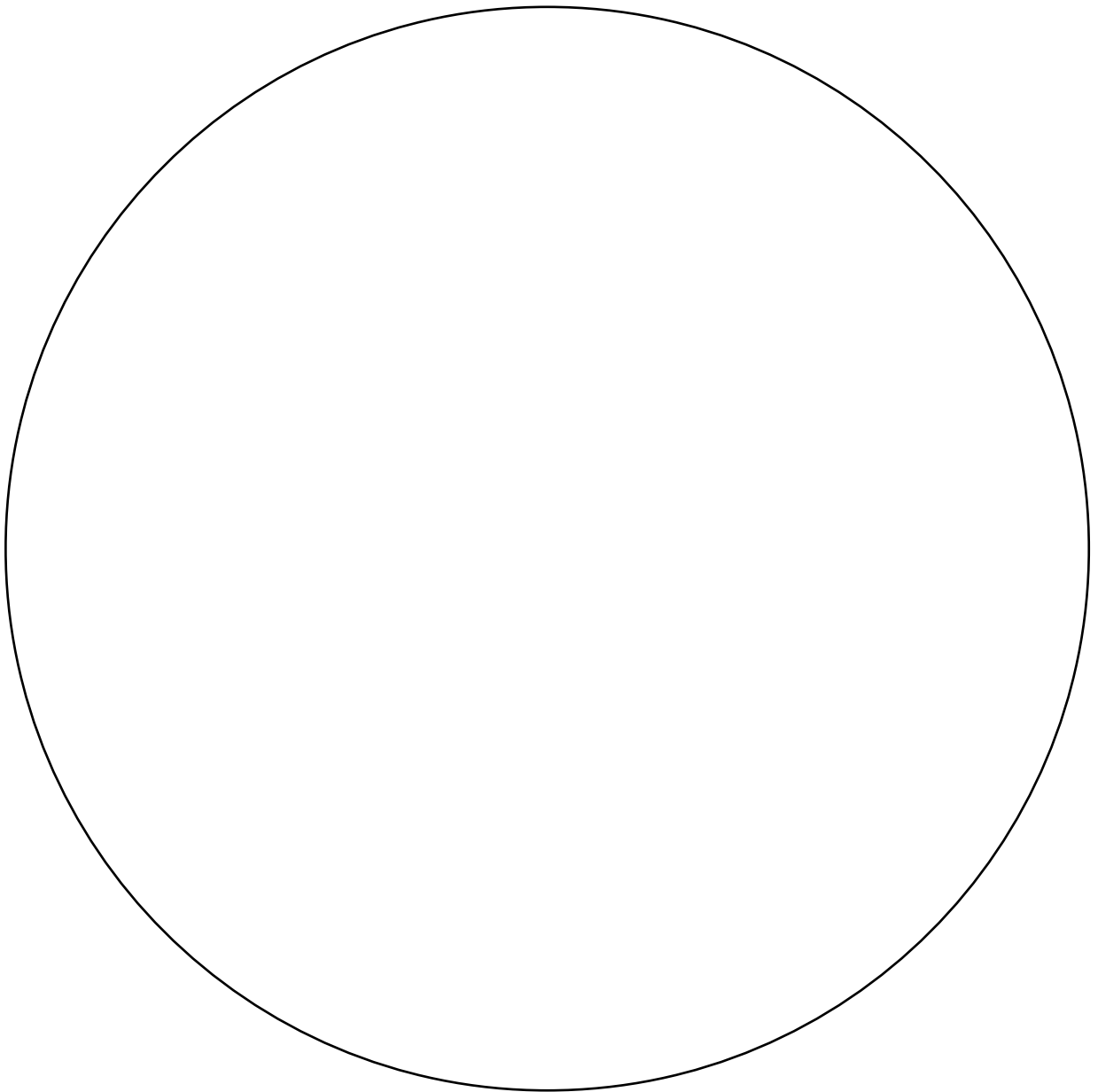
De verste minnene mine





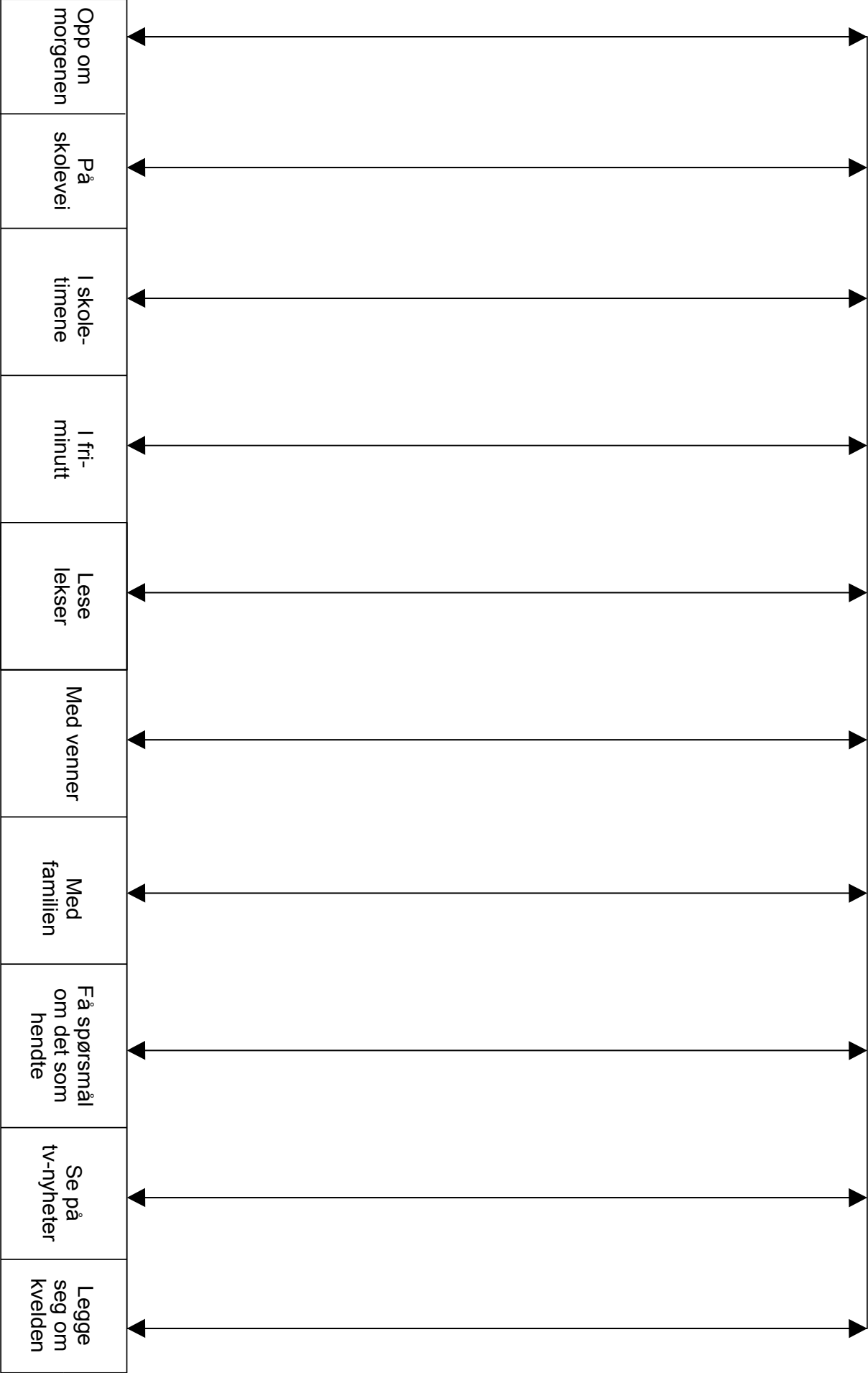
Hvor mye tenker du på:

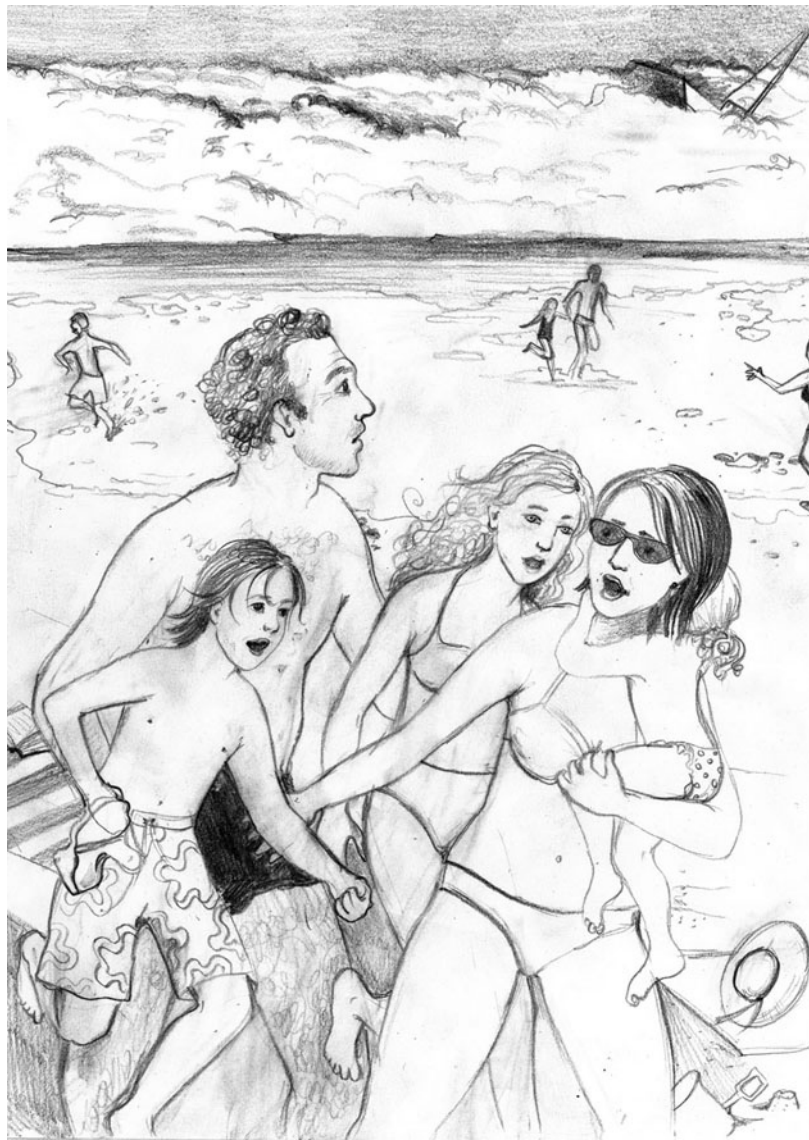
At det verste kunne ha hendt
eller
at du er heldig som overlevde?



Del sirkelen med den største delen for det du tenker mest på og den minste delen for det du tenker minst på.

Mitt dagligliv

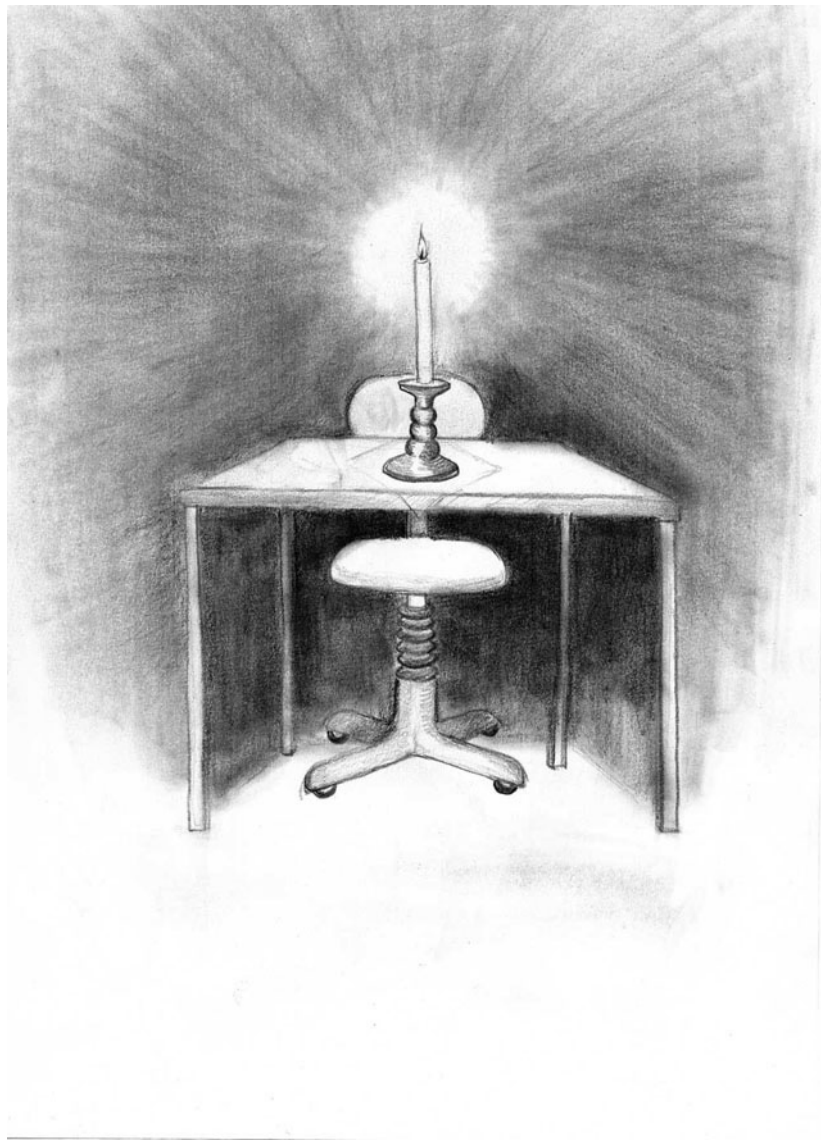












Trivsel på skolen

Kamerater / venner



Trivsel med lærerne



Hvordan er timene / fagene



Hvilke fag liker du best?

