

Stöd i vardagen.
Hur ska vi orka ? – I teori och
praktiken

Artikel 1

Alla människor är födda fria och lika i värde och rättigheter. De har utrustats med förnuft och samvete och bör handla gentemot varandra i en anda av gemenskap.

- ”Det viktigaste vi har lärt oss är att vi behöver förstå oss själva för att förstå, påverka och leda andra.”
- ”Man behöver lära sig tänka från ett annat ställe, från en annan plats där man själv inte befinner sig.” (Hanna Arendt)

I dag blir imorgon men min situation förändras inte.
Herregud sommar blir till höst men min situation förstås
inten.

Alla träden lämnar löv över marken men jag berättar
aldrig min situation för någon.

Hur kan jag visa min situation för dig så du förstår
Jag spelar teater som en film men du tittar inte på mig.
Herregud höst blir vinter från himlen kommer massa
snö.

Men du vet fortfarande inte om min situation hur svårt
har jag den.

varje dag kan jag inte andas.

varje dag är jag utan glädje.

varje dag känner jag mig utan hopp

varje dag är jag oroligt för mitt liv vad som kommer
hända.

varje dag tänker jag på min svåra situation.

varje dag känner jag att mitt hjärta går sönder för
jag har inget hopp.

varje timme går mitt hjärta sönder av sorg.

varje minut känner jag mig förlorade.

Min tid går fort jag har inget hopp.

Snart blir ett nytt år.

Jag tänker min situation.

Hur löser jag den.

En heterogen grupp.

Ålder, kön, hemvist, social klass, religion, kultur, utbildningsbakgrund, familjesituation, nationalitet, språk, hälsostatus, diagnoser, myndighetserfarenhet, förtroende för vuxna, intressen, begåvning, talanger, personlighet, brottsoffer, förövare, vänner, kärleksrelationer, missbruk, drömmar, förväntningar, utseende, **trauman**

Alla olika, olika erfarenheter, drömmar osv
men samtidigt asylprocessen sliter på alla

Ovisshet och maktlöshet några av de känslor vi människor är sämst rustade att hantera.

Efter asylprocessen

Kan betyda ett liv som papperslös, här i Sverige,
i
ett annat europiskat land eller i det land
ungdomen blir deporterad till.

Ett tut eller put löser inte alla problem.

Många praktiska svårigheter

Identitetsarbete

Skuld – varför jag?

Sorgen av tidigare förluster kan bli tydligare

Det vi har varit med om innan flykten påverkar

Hur vi tvingades att fly

Våra tankar för framtiden

Hur vi blir emottagna och det stöd vi får är
viktigt för om vi utvecklar psykisk ohälsa eller ej!

Kris och trauma

- Ett trauma (enkla) eller upprepade (kumulativa)
- Utvecklingstrauma/komplexa trauman
- Pågående eller avslutat

- Anknytningssystemet
- Systemet för krishantering (alarmrespons och fysisk aktivering)
- Känslsystemet (amygdala och limbiska systemet)
- Minnesfunktioner
- Förmåga till reflexion, självförståelse och självreglering (prefrontal cortex)

- Amygdala – känslor
- Hippocampus – minne
- Prefrontal cortex – exekutiva funktioner

Omhändertagande i en akutkris

- Sätt personen i säkerhet och lämna aldrig en person i akutkris ensam.
- Ge basal omsorg; värme, dricka, mat, hygien, sömn, kroppskontakt.
- Ta det lugnt!
- Tänk på att alla kognitiva funktioner är kraftigt nedsatta.
- En skrämmd persons hela väsen söker av efter ny fara.

Trygghet

Skillnad mellan upplevd och "verklig" trygghet.

Trygghet

Alarmsystemet är ständigt aktiverat

Överaktiverad

Underaktiverad

Stor risk att vi varvar upp en situation om vi uppfattas som ett hot.

Trygghet i överflöd

- Övertydlighet
- Fråga när måendet är stabilt vad ungdomen tycker ger trygghet.
- Praktiska lösningar, nattlampor, radio, minimera nyhetsflöde i sängen...

Relationer

Vuxna och/eller myndighetspersoner kan ha utgjort den största faran för ungdomen.

Spegelneuron

Ilska bemöts lätt med ilska

Leenden med leenden

Relationer

- Första mötet viktigt
- Försök att ge konkret hjälp
- Vad är mest angeläget för ungdomen att få hjälp med
– vad plågar mest?

- Sträva efter att låta ungdomen behålla kontroll, självständighet och värdighet.

Relationer

- Var vuxen.
- Var flexibel och låt ungdomens behov styra.
- Undvik tystnad och långa pauser.
- Ställ öppna frågor som är möjliga besvara.
- Det är vi som bär ansvaret för att mötet ska bli bra.

Relationer

- Ge hopp – men var inte glättig.
- Hur hjälper vi ungdomarna under den nu extremt långa asylprocessen?
- Vad kan vi göra för en ungdom som skall utvisas mot sin vilja?

Pålitlig relation med dess begränsningar

- Övertydlighet
- Lova lagom, ge inte förhoppningar för att slippa undan svårigheter.
- Praktiska lösningar, regler

Självreglering

Inom oss

I förhållande till andra

Förstår inte vad som händer inom oss

Svårt att förklara för någon annan

Svårt att be om hjälp

Känsloreglering

Är något vi lär oss under uppväxten – inte en medfödd egenskap

Det är våra omsorgspersoner/föräldrar som lär oss detta.

Samreglering

Känsloreglering

Nu har han hamnat utanför sin egen kontroll, han behöver hjälp att få kontroll eller

Nu är han hopplös – kan han inte skärpa sig. Jag har ju sagt att han inte får göra så.

Tänk på att ett beteendemönster tidigare kan ha varit livsviktigt.

Känsloreglering

- Sätt ord på det som händer.
- Prata om svåra stunder när det lugnat sig.

Kroppen

Fysisk kontakt och beröring är lugnande

Ungdomarna behöver nya positiva upplevelser av sina kroppar.

Kroppsuppfattning och pedagogiska insatser om kroppen.

Andningsövningar

Skolan mer än utbildning

- ofta den viktigaste skyddsfaktorn

- En elev kan på grund av olika svårigheter se ointresserad ut MEN det säger ingenting om hens intentioner och motivation.
- För en elev är det en prestation att våga åka spårvagnen till skolan för en annan är prestationen att våga räcka upp handen. För en tredje något annat...

BRIS RAPPORT 2018-2

Skolans roll för barn som flytt

- platsen för inkludering, hälsa och lärande



BRIS

Till er - oss

- Hur skulle vi göra med ett svenskt barn i kris?
- Tonårstiden innebär utvecklingspsykologiska utmaningar oavsett flykt och tillfälliga asyllagar. – Vila i de stunderna, uppmuntra, sätt de gränser som behövs osv.
- Ställ realistiska krav och ge realistiska förväntningar.

- Hitta fungerande vardagsstrukturer – underlätta för arbetsminnet.
- Hjälptill med saklig information, försök stoppa ryktesspridning.
- Tänk på att ni kan vara den sista vuxna personen som finns kvar.
- Ni kommer att behöva hantera bostadslöshet, fattigdom, brist på hygien, hunger – och inte alltid kunna lösa det.
- Ärlighet även inför olösliga problem.

”Också vanmakten är en mötesplats. Det är samma golv som bär oss. Vi skapar tillsammans ett rum i rummet. Ett rum som är fyllt av allt som är omöjligt. Där växer det enda möjliga.

Fortsättningen.”

Sjukhusprästen Kerstin Dillmar och kaplan Lars Björklund

Vad gör du när det blir tungt och hopplöst i vardagen?

Bilda grupper med 3-4 deltagare där var och en får berätta kortfattat om sina egna erfarenheter. Efter några minuter återgår vi till storgrupp.

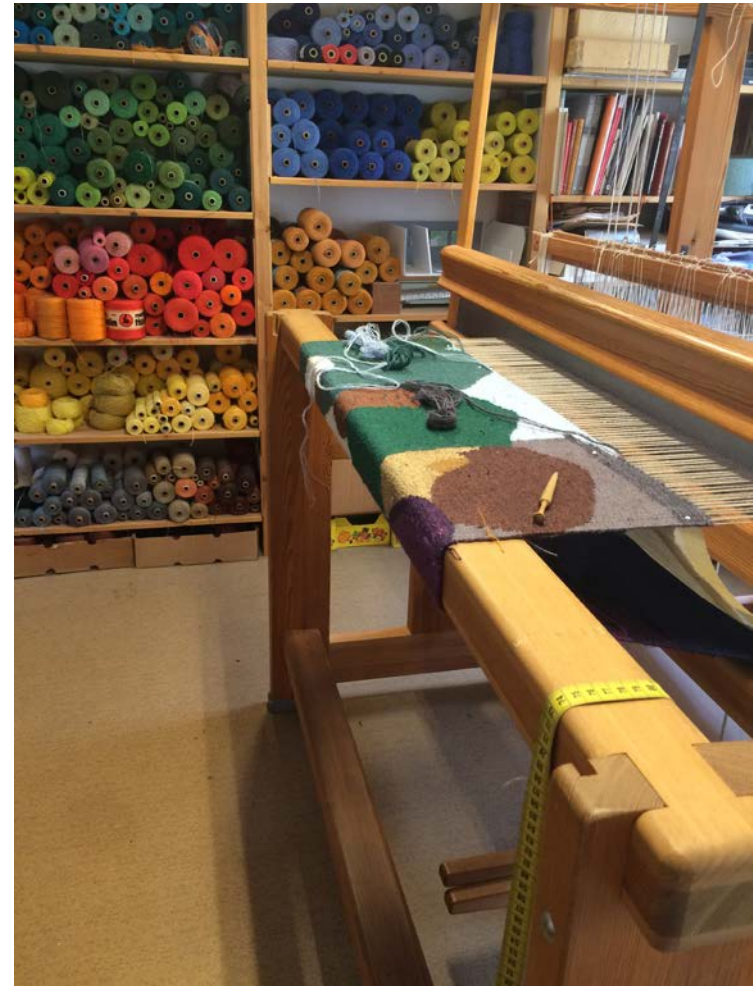
Hjälpsamt för mig

- Ungdomarna
- Kunskap
- Arbetskamrater/vänner
- Gråt och skratta tillsammans
- Notera och glädjas för alla framsteg
- Kreativitet
- Nya tankar
- Visioner, tex "bästa tänkbara Flyktingbarnteamet"
- Påverkansarbete på strukturellnivå
- Motstånd
- Ta makten när den kan tas!

Gör andra saker

Så klart olika för alla

- jag väver



Avslutande tankar

- Vi delar ungdomarnas maktlöshet.
- Nytt för oss i Sverige att möta gatubarn – vi behöver ny kunskap och hämta kunskap från andra källor.
- Existentiella utmaningar
- Var aldrig ensam!
- Håll i och håll ut!

tror
att den största gåvan
jag kan tänka mig
att få av någon människa
är att bli sedd av henne,
förstådd
och vidrörd av henne.
Den största gåvan jag kan ge
är att se, höra,
förstå och att vidröra
en annan människa

/ Virginia Satir

Läs tips:

- Barnombudsmannens årsrapporter
- Möta barn på flykt – handbok UNICEF
- Som en flyktingfågel i öknen, Sattar Gholami
- Ängeln och sparven, Ali Zardadi
- Bilal: på slavrutt genom Europa, Fabrizio Gatti
- Jag var precis som du, Negra Efendic
- De apatiska, Gellert Tamas
- Anne Franks dagbok, Anne Frank