



PSYKOLOGISKT
TRAUMA OCH DESS IN-
VERKAN PÅ VARDAGEN
I SKOLAN

TRAUMA
OCH SKOLAN

För att vi ska vara bättre
förberedda på utmanande
situationer i skolan
Marianne Herzog

Omslagsbild: Symbol för den "trygga platsen", Bordsdekoration för firandet av 30 års skydd för kvinnor som varit offer för våld i hemmet, Aargau, Schweiz

Innehåll

Förord 6

Introduktion	7
1. Agerar alltid människan på ett förnuftigt vis?	10
1.1. Ett exempel.....	11
1.2. Upplysningstiden respektive nutida forskning	12
1.3. Aktiviteter i hjärnan, i bilder	12
2. Hur ofta uppstår psykologiska trauman? ..	17
3. Vilka är orsakerna till ett psykologiskt trauma?	20
3.1. Akut psykologisk skada.....	20
3.2. Tidigare traumatiska upplevelser, vilka blivit kroniska	22
4. Identifiering av psykologiska trauman i skolmiljön.....	24
4.1. Allmänt.....	24
4.2. Konkreta referenser	25
4.2.1. Laddad överföring	25
4.2.2. Den utrullade mattan.....	27
4.2.3. Underligt beteende.....	30
4.2.4. Kläder som inte passar till temperaturen..	33
4.2.5. Olämpligt beteende för åldern.....	34
4.2.6. Aggression	35
4.2.7. Att bli handlingsförlamad.....	35
4.2.8. Dåligt minne	36

5.	Principer för bemötande av trauma i pedagogiskt arbete.....	38
5.1.	Allmänt.....	38
5.2.	Lättnadsmetoden i arbetet med traumatiserade ungdomar.....	38
5.3.	Praktiska exempel att använda med traumatiserade elever	39
5.3.1.	"Trygg plats".....	39
5.3.1.1	Fler praktiska exempel.....	40
5.3.1.2	Förbättrad kommunikation	41
5.3.1.3	Att vara konsekvent	42
5.3.1.4	Övergångar framkallar osäkerhet.....	43
5.3.1.5	Att fira traditioner.....	45
5.3.1.6	Vägledning och rådgivning.....	47
5.3.1.7	Toaletterna—en fysiskt trygg plats.....	49
5.3.2.	Pedagogik med ett terapeutiskt problem..	50
5.3.3.	Samarbete med föräldrarna	50
5.3.4.	Att fokusera för att undvika dissociation...	51
5.3.5.	Humor	52
5.3.6.	Positiva upplevelser återställer självkänslan	52
5.3.7.	Att ta över ansvaret för sig själva	55
5.3.8.	Hjälplöshet respektive autonomi	55
5.3.9.	Att ta på sig en lämplig roll.....	56
5.3.10.	Att byta plats för att få bort tunnelseendet	56
5.3.11.	Att bygga vidare på förmågor.....	57

5.3.12. Att ägna sig åt det förflutna	57
6. Förmodat trauma, vad gör vi?	61
6.1. De första stegen.....	61
7. Slutsats	61
Litteratur	63
Kommentarer	66

Förord

Som samordnare av Erasmus+-projektet "YESTERMORROW" så är vi mycket tacksamma för möjligheten att få större kunskap om sätt att hjälpa elever att handskas med traumatiska upplevelser. Och inte minst sätt för lärare att förstå sina egna reaktioner i samband med svåra situationer på arbetet.

I våra partnerskolor har vi värdesatt att få utforska våra "trygga platser" och reflektera djupare kring ämnet.

Bilderboken "Lily, Ben and Omid" av Marianne Herzog, som arbetar med projektet, har använts av några av våra lärare, och barnen har visat stor förståelse för betydelsen av en "trygg plats". Några av barnen kunde också lätt identifiera sig med figurerna i boken. Lärarna finner den här inställningen inspirerande och är mycket motiverade att fortsätta arbeta med boken och dess viktiga ämne.

Stort tack till Marianne Herzog och Johanna Hersberger för att de föreslog traumapedagogik som ämne för vårt projekt och för att de delat med sig av sin kunskap till alla partnerskolor. Vi skulle också vilja tacka alla samarbetspartners för att de tillfört sin kunskap och för att de varit beredda att dela med sig av den till andra europeiska skolor.

Cecilia Henriksson, Anna-Karin Berg Knutz, Sverige,
samordnare av Erasmus+-projektet YESTERMORROW

Introduktion

Sex europeiska skolor ansökte om Erasmus+ i början av 2015, och de skickade in projektet "YESTERMORROW" med huvudfokus på elevers mentala hälsa. Då kunde inte någon veta hur mycket underlag för det här ämnet som skulle bli tillgängligt några månader senare. När flyktingar anländer behövs mer kunskap om hur vi hanterar trauma, och den här ackumulerade kunskapen kommer också att gynna andra elever.

När vi arbetar med elever och lärare så stöter vi på situationer där vi inte kan förstå en reaktion eller ett störande beteende. Det finns också situationer som provocerar fram starka negativa känslor i oss, som lärare och socialarbetare. Vi överraskas rentav av kraften i dessa känslor och ibland kan inte heller vi förstå dem.

Den oförutsedda reaktionen hos våra elever, eller även våra egna starka reaktioner, kan uppstå ur ett psykologiskt trauma som en elev har upplevt för länge sedan.

Att läsa och prata om psykologiska trauman kan vara svårt. Det verkar som att inre bilder dyker upp av elever, vänner och kollegor, eller bilder från våra egna liv. Oavsett så ger det oss möjligheten att klassificera svåra minnen eller ännu bättre försonas med dem.

Även om lärare och socialarbetare inte engagerar sig i terapi, så är det fortfarande viktigt att identifiera dessa upplevelser, till exempel genom övervakning eller i samarbete mellan lärarna, så som det görs i YESTERMORROW-projektet. Detta underlättar arbetet med elever och gynnar alla parter. Den här sortens pedagogik kallas "Traumapedagogik" på tyska (traumapedagogik). Det är

en pedagogik som identifierar överföringsfenomen och organiska, cerebrala verkningar, som är baserad på givna resurser och upprättar den "trygga platsen" för alla deltagare. Traumapedagogik ger en lättnad för alla elever, lärare och socialarbetare, och minskar konflikterna.

Jag är mycket glad över att stödja det här projektet som expert, tillsammans med min högt uppskattade kollega Dr. Johanna Hersberger, Master of Advanced Studies in Psychotherapy MAS, föreläsare på University for Applied Studies FHNW, Basel, Schweiz, psykoterapeut och specialist på trauma. Vi kommer att stödja våra kollegor på olika skolor runtom i Europa.

Jag skulle vilja att den här broschyren hjälper till att sprida det vi känner till om psykologiska trauman, och att skapa ett vardagsliv i skolan med mindre konflikter och stress. Ämnet är komplext, och den här broschyren kan bara täcka vissa aspekter. Den bör emellertid kunna hjälpa yrkesverksamma att bemöta störande situationer i skolan, att fira det positiva i att arbeta med unga människor och att basera sina handlingar på de resurser som finns här. Innehållet i den här broschyren bygger på föreläsningarna vid "Schweizer Institut für Psychotraumatologie", SIPT, Winterthur, och på mina erfarenheter som föreläsare på olika universitet för tillämpad vetenskap, mitt deltidsjobb som rådgivare åt traumatiserade barn från utlandet på Education Department Basel, Schweiz, och som före detta lärare och specialist på traumatiserade barn.

Jag skulle vilja tacka alla människor som har hjälpt mig med den här broschyren, min tacksamhet riktar sig till mina före detta elever och i synnerhet till mina kollegor i YESTERMORROW-projektet som hjälper till att identifi-

era värdefulla exempel på hur vi skapar en "trygg plats" i skolorna. Se www.yestermorrow.eu.

Marianne Herzog

"En traumatisk händelse eller situation skapar ett psykologiskt trauma när det överväldigar individens förmåga att handskas med det."

Monika Dreiner, psykoterapeut ¹

1. Agerar alltid människan på ett förnuftigt vis?

Sedan Upplysningstiden för 250 år sedan uppfattar vi människan som en förnuftig varelse. Detta uttrycks i citatet: "Cogito, ergo sum".

Idag, tack vare funktionell avbildning av hjärnan och neurobiologisk forskning, så vet vi att de flesta handlingar styrs av förnuftet, men att upplevelser av djupgående hot orsakar handlingar som inte kan influeras av intentioner. Detta orsakas inte av sjukdom, utan uppstår på grund av en överlevnadsmekanism.

Vi vet idag att det limbiska systemet, varav amygdalan är en del, kan provocera fram neurobiologiska reaktioner via hjärnbarken, mycket snabbt och utan några omvägar. Hjärnbarkens kontroll stängs av för att undvika fördröjning då detta kan vara dödligt.

En person som har upplevt en akut, övergående störning som leder till ett långvarigt syndrom har denna information lagrad i sin amygdala. Den informationen går inte att nå medvetet. Däremot kan amygdalan stimuleras till att reagera på sinnesintryck som påminner om den trauma-

¹ Dreiner, M. Trauma – was tun? (o.J.), Köln: Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement (ZTK) GmbH

tiska upplevelsen. Detta startar den neurobiologiska mekanismen, vilken är automatisk, och den kan inte styras eller regleras ens i den uppenbara frånvaron av ett hot. Följaktligen kan oväntade beteenden uppstå, ibland i olämpliga situationer. Dessa reaktioner kan verka underliga och ofta ologiska.

1.1. Ett exempel

Friidrottsdagen är över och alla elever samlas i idrotts-hallen för prisutdelningen. Det är väldigt varmt i lokalen och alla är trötta och utmattade. Det är därför Benjamin vill lämna lokalen, när en lärare han inte känner ställer sig i vägen och håller tillbaka honom. Benjamin triggas av den här situationen, hans amygdala ger signal om att slåss, eftersom den verkar känna igen situationen. Benjamin knuffar ohyfsat undan läraren och ett bråk följer. Benjamin har en bra relation med en socialarbetare som turligt nog har bevittnat incidenten. Hon ställer sig framför Benjamin men rör honom inte. Flera gånger säger hon hans namn, och Benjamins ansiktsuttryck och hållning visar att han kommer tillbaka från en plats långt borta. Han sänker nävarna. En kort stund senare är han chockad över att han attackerat en lärare.

Benjamins massiva och oväntade reaktion på lärarens ingripande skulle kunna indikera att studenten är eller har varit utsatt för våld.

1.2. Upplysningstiden respektive nutida forskning

Den senaste forskningen inom neurobiologiska processer, vilka inte kan kontrolleras medvetet, har influerat experternas åsikt att ett barn som lider av posttraumatisk stress med svårighet kan tränas att utveckla nya förmågor för att hantera hotfulla situationer. I sådana situationer inaktiveras hjärnbarken där informationen om träningen lagras.

Evidens som nyligen framkommit visar att information som lagras i det limbiska systemet kan överföras till avkomman, en process som kallas transgenerationell överföring. Resultat av genetisk forskning har också publicerats som visar att genaktiviteten kan influeras av externa faktorer, vilka i sin tur också kan nedärvas.²

Under de kommande åren kommer forskningen medföra en ökad kunskap om hjärnans funktioner och psyket. Men vi vet redan att vi behöver utmana Upplysningens dogma: "Cogito, ergo sum", i synnerhet vad det gäller individer med psykologiskt trauma.

1.3. Aktiviteter i hjärnan, i bilder

Som specialist på trauman inom utbildningsfältet är det mitt huvudengagemang att generera lättolkade bilder på de högkomplexa aktiviteterna i hjärnan. De hjälper oss att minnas under stress och att integrera den här kun-

² Francis, D. D. et al. (1999) "Maternal Care, Gene Expression, and the Development of Individual Differences in Stress Activities", *Annals of the New York Academy of Sciences* 896, no 1, <http://champagnelab.psych.columbia.edu/docs/champ11.pdf>, 21.2.2016

skapen i våra handlingar. Bilder kan lagras och hämtas fram lättare än ord.

I följande modell är tronen en symbol för makt. Den som sitter på den bestämmer. Vanligen styr förnuftet, här framställd som en blåaktig, hjärnliknande figur. En antenn har satts dit som en utkik som är på alerten. Antennen är här en symbol för amygdalan.



Förnuftet sitter på tronen och bestämmer. Källa: M.Herzog³

Om antennen upptäcker fara stimulerar den snabbt neurobiologiska processer vilka aktiverar den primitiva "reptilhjärnan". Klockan symboliserar urladdningen av kemiska budbärare. På grund av dessa tar reptilhjärnan över ledningen. Här är den avbildad först som en

³ Fotona på sidan 12-16 visar föremål som hör till fallet "Lily, Ben and Omid" som är underlag för bilderboken med samma namn. Mer information www.yestermorrow.eu

sovande liten ödla, sedan som en styrande ödla som bildligt talat knuffar förnuftet av tronen.



Om utkiken upptäcker fara väcker klockan ödlan. Klockan är en symbol för neurobiologiska processer, ödlan symboliserar reptilhjärnan. Källa: M. Herzog

När ödlan sitter på tronen fattar den beslut i hög hastighet, vilket är en ovärderlig fördel. Om till exempel en gren faller ner styr reptilhjärnan oss så att vi intuitivt flyttar på oss för att slippa träffas.



När ödlan tar på sig ledarskapet så kan tre reaktioner uppstå: flykt, kamp eller handlingsförlamning. Källa: M. Herzog

Nackdelen är att ödlan bara har en begränsad repertoar: fly, kämpa eller bli handlingsförlamad. I vårt exempel med den fallande grenen räcker repertoaren till. Om istället hjärnbarken hade varit inblandad, så kunde det ha framkallat en dödlig fördröjning av våra reaktioner.

När faran är över lämnar ödlan tronen, rullar ihop sig, somnar och lämnar över makten till förnuftet.

I tiotusentals år har den processen varit mycket framgångsrik när vi har behövt hantera dödliga hot.

När förnuftet bestämmer - bildligt talat - så arrangerar den upplevelserna som böcker för att minnena ska vara lätta att ta fram. Förnuftet är en mycket pålitlig "bibliotekarie". Det vet alltid om vi befinner oss i "här och nu" eller om något hör till det förflutna.



När förnuftet styr delar det tydligt upp alla upplevelser. Källa: M. Herzog

Det här är helt annorlunda när ödlan sitter på tronen. Den organiserar inte upplevelser. Om exempelvis ett litet barn hotades av våld i hemmet eller av riskabel försummelse, så är ofta minnena av detta osammanhängande och fragmenterade. Dessa lösa fragment kan röra vid antennen, och då varnar utkiken vid omständigheter som inte utgör något objektivt hot. Minnena har inte organiserats av förnuftet och därför kan de inte förstås i sitt sammanhang - de kan inte kopplas till det förflutna. Människor med trauma finner sig själva i situationer där de uppför sig som om de befinner sig framför något akut livshotande.



”Lily, Ben and Omid”, där utkiken varnar utan att ett objektivt hot föreligger.⁴

Utöver detta kan människor inte nås verbalt när deras ödla styr. I det här tillståndet kan de inte lyssna, lära sig och minnas. I synnerhet i skolmiljön så är detta ett enormt hinder för inlärandet. Det är mycket viktigt att

⁴ Herzog, M., Hartmann Wittke, J (2016) Lily, Ben and Omid, Oberhof: Top Support

ödlan överlämnar tronen till förnuftet. Vi kan hjälpa genom att ge dessa människor en känsla av säkerhet, för att få ödlan att överlämna tronen eller helt undvika falsklarm.

Förmedlandet av säkerhet, skapandet av en "trygg plats" är en mycket viktig handling när vi bemöter människor som lider av mental funktionsrubbing.

2. Hur ofta uppstår psykologiska trauman?

Vi möter elever med funktionsrubbingar som orsakats av trauma i alla utbildningsfaser, eftersom intelligens och trauma inte är sammankopplade. Vi behöver arbeta utifrån antagandet att i en standardklass med 25 elever, så har en eller till och med flera individer påverkats av trauma, med högre antal i skolor som styrs mer inklusivt. Barn och ungdomar som har ett mycket exceptionellt och störande beteende skulle kunna lida av psykologiskt trauma.

Bland barn och ungdomar som tilldelats förmyndare och vårdnadshavare har ungefär 75 % upplevt ett psykosocialt trauma.⁵

Traumapedagogik hanterar emellertid inte bara effekterna av ett trauma. Kunskapen om psykologiska processer och deras integration i pedagogisk teori kan stabilisera

⁵ Schmid, M. (2012): Vortrag psychisch belastete Heimkinder: Eine kooperative Herausforderung. Häufigkeit von Traumata (Schmid zit. nach Jaritz, Wiesinger, Schmid, 2008)

barn som lever med mental belastning och därigenom förebygga effekterna av traumat.

En trygg förankring är den viktigaste faktorn som skyddar en människa från psykologiskt trauma. När vi möter barn och ungdomar med tecken på traumatiska åkommor, så finns det ofta en historia med otrygg förankring (undvikande och oberäknelig förankring eller oorganiserad förankringsklassificering). En trygg förankring skulle annars kunna ha förhindrat upprättandet av trauma⁶. Bland experterna bedöms numera bristen på en trygg förankring som ett psykosocialt trauma.

En trygg förankring kan bara utvecklas med en person som svarar på lämpliga och känsliga vis. Känslighet definieras som den direkta och lämpliga reaktionen hos vuxna på barnets behov och handlingar.³

Flyktingar har ofta upplevt krig, förstörelse, ofrivillig förflyttning, dödsfall, att ha tagits som gisslan och att vara på flykt. Trots detta är det möjligt att barnen, tack vare sina föräldrars känslighet, klarar att upprätta en trygg förankring. Detta hjälper dem att bemöta sina traumatiska upplevelser. Det finns rentav en god möjlighet att de läker med minimal eller ingen efterverkning.

Olyckligtvis har de flesta barn som lidit av psykosocialt trauma i sin tidiga barndom inte haft chansen att bygga upp en skyddande trygg förankring. Deras trauman orsakas ofta av föräldrar och/eller andra betydelsefulla personer. Men det är viktigt att påpeka att ingen någon-

⁶ Brisch, K.H., Hrsg, (2017) Bindungstraumatisierungen, Wenn Bindungspersonen zu Tätern werden, page 154 et al. Stuttgart: Klett-Gotta

sin bestämde sig för att bli en dålig mamma eller dålig pappa. Oftast har de själva upplevt trauma som barn och därför har de inte kunnat bygga upp någon trygg förankring. Dessa hjälplösa föräldrar behöver stöd och bör få vara en del av arbetet med barnen.

Trots vissa indikationer är förutsägelser om framtida effekter av psykologiskt trauma - vare sig det blir ett kroniskt stressyndrom eller om det läker - inte möjliga i enskilda fall. Detta gör det än viktigare att behandla de här barnen med mycket empati och känslighet, på basis av tillgänglig kunskap om trygg förankring och trauma.⁷

⁷ Köhler-Saretzki, Th., (2014): Sichere Kinder brauchen starke Wurzeln. Idstein: Schulz-Kirchner

3. Vilka är orsakerna till ett psykologiskt trauma?

3.1. Akut psykologisk skada

Som yrkesverksamma som arbetar med barn och ungdomar stöter vi ofta på både aktuella och tidigare psykologiska trauman. Många av dem är uppenbara utifrån sett:

- Sjukdom och dödsfall i familjen
- Olycka
- Naturkatastrof
- Skilsmässa, separation, förlust
- Krig
- Föräldrars förlust av arbete

Det finns andra faktorer som kan påverka ett barns mentala hälsa, men dessa är ofta sociala tabun:

- Försummelse
- Mobbning
- Sexuellt utnyttjande
- Våld (särskilt i den egna familjen)

Även om det finns stöd och medkänsla för fallen i den första kategorin - ibland finns till och med ett professionellt vårdlag inblandat - så finns ofta minimal eller ingen respons för fallen i den andra kategorin på grund av dessa orsakers dolda natur. Ibland saknar yrkesverksamma motivationen eller modet att ens undersöka tecknen.

Inte alla individer som upplever en traumatisk händelse lider efteråt av ett kroniskt psykologiskt trauma. Av tre personer som har upplevt ett trauma så återhämtar sig

en spontant, den andra kan hjälpas med lämpligt stöd och den tredje kommer att statistiskt sett lida av kronisk, posttraumatisk stress. Lämpligt stöd mäter behoven hos den traumatiserade individen. De behöver en person som lyssnar, som ger dem en känsla av att "Jag finns här för dig" och som, mycket viktigt, bekräftar deras status som offer. Däremot bör inte den svåra situationen i sig tas upp, om inte offret själv vill det. Om det togs upp vid fel tillfälle kan återhämtningen förlängas, och kroniskt psykologiskt trauma kan skapas. Det är detta som statistiskt sett händer en person av tre.

Den här uppdelningen på tre (Cologne risk index⁸) fastslogs under en undersökning av offer för våld. Om ett offer blir kroniskt sjuk eller ej beror också på typen av traumatisk upplevelse. Sexuellt utnyttjande i tidig barndom leder till exempel nästan alltid till långvarig traumatisk åkomma. Ytterligare en viktig faktor är frågan om upprepning. Om ett offer har upplevt upprepade psykologiska skador snarare än en traumatiserande incident, så blir följderna ännu allvarigare. Att bevittna en traumatisk incident kan framkalla långvarig skada även utan direkt inblandning. Det är viktigt att arbeta utifrån antagandet att barn är särskilt sårbara, och sårbarheten ökar ju yngre de är.

⁸ Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Gewaltkriminalität. (S. 341 – 356). München: Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG

De flesta traumatiska upplevelser sker inte i skolan. Mobbning är ett undantag då det är ett ofta förekommande problem i utbildande organisationer och ofta är direkt sammankopplat med skolmiljön. Både skolornas rektorer och personalen bär på ett stort ansvar. Mobbningsproblem kan framkalla svåra situationer i skolan, eftersom vi som rektorer, lärare eller socialarbetare är en del av systemet, vilket orsakar eller ger näring åt sådana beteenden. Mobbning är alltid ett ledarskapsproblem, och det kan vara svårt att ha modet att inleda en undersökning. Mobbning får inte underskattas. Det kan leda till allvarliga psykologiska trauman. Nätmobbing ökar på problemet ytterligare.⁹

3.2. Tidigare traumatiska upplevelser, vilka blivit kroniska

I skolan behöver vi ofta bemöta tidigare psykologiska trauman vars orsaker inte är uppenbara, eftersom orsakshändelsen ägde rum för länge sedan, och eftersom tabun förhindrar att de kommer till ytan. Som lärarpersonal och socialarbetare konfronteras vi med långvariga syndrom av psykologiska trauman.

Tidigare trauman har samma orsaker som akuta trauman. Försummelse i den tidiga barndomen är emellertid en ytterligare faktor, vilken måste betonas på grund av dess enorma inverkan. Kvaliteten på förankringen skapas under graviditeten och under de första åren i livet,

⁹ Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Mobbing. (S. 371 - 378). München: Ernst Reinhardt. Även om mobbning förklaras inom det vuxna fältet så kan innehållet överföras till skolsfären.

därför så möter lärare tidigare trauman när de möter dessa elever.

- ***Försummelse i den tidiga barndomen*^{10 11}**
- Sjukdom och dödsfall i familjen
- Försummelse
- Olycka
- Mobbning
- Sexuellt utnyttjande
- Våld (särskilt i den egna familjen)
- Krig
- Naturkatastrof
- Skilsmässa, separation, förlust
- Förälder som förlorar arbetet

Det är viktigt att pedagogiska yrkesverksamma är medvetna om trauma och dess inverkningsområden, och kan identifiera möjliga posttraumatiska åkommor. Identifieringen för med sig lättnad till alla inblandade och gör det möjligt att ge lämpligt stöd.

¹⁰ Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Kindheitstrauma. (S. 286 - 326). München: Ernst Reinhardt.

¹¹ Brisch, K.H., Hrsg, (2017) Bindungstraumatisierungen, Wenn Bindungspersonen zu Tätern werden, sida 154 et al. Stuttgart: Klett-Gotta

4. Identifiering av psykologiska trauman i skolmiljön

4.1. Allmänt

Följande beteenden kan vara indikationer på trauma. Följande punkter måste inte vara uppenbara, och de kan variera:

- Aggression, utan förekommande orsak
- Tillstånd med ökad alerthet
- Vaksamhet
- Brist på medvetenhet om gränser, promiskuitet eller prematur sexualisering
- Dagdrömmande
- Befinna sig i olika egotillstånd
- Lögner och sanningar blandas ihop
- Sömnlöshet
- Brist på intresse
- Återgång till ett tidigare utvecklingsstadium
- Bristande respons
- Apati
- Klagar på smärtor
- Självskadande
- Ätstörningar
- Brist på självförtroende, låg självkänsla
- Ängslighet
- Sjävlugnande (nikotin, alkohol, droger, läkemedel m.m.)¹²

¹² Dreiner. M., Trauma - was tun? (o.J.) Köln: Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement (ZTK) GmbH

4.2. Konkreter referenser

4.2.1. Laddad överföring

Traumatiserade barn konfronterar oss som lärare, terapeuter eller socialarbetare med sina trauman - vare sig vi gillar det eller inte!

- Barn med psykologiskt trauma rekonstruerar sin historia i vardagslivet, även i skolan.
- De överför sin traumatiska upplevelse av förankring

Vanligen har vi starka känslor själva när vi bemöter kraftigt traumatiserade barn och ungdomar. Detta är våra reaktioner på överförda känslor. Om vi inte känner igen dem som överföringar, så riskerar vi sjukdom genom förlängd exponering. Övervakning hjälper till att identifiera och förstå den här dynamiken, och att dra fördel av ökad kunskap om eleven och hans eller hennes problem. **Det är bara när överföringen känns igen som en stabil relation kan utvecklas.**

Följande exempel visar på överföringsmekanismen. Felix, som är 15 år gammal, hans mamma K, hennes nuvarande partner som inte är Felix pappa, och hans lärare träffas för att prata om hans yrkesmässiga framtid. I början märker läraren att mamman K tar med sig en hel mapp full av dokument till mötet, och gör anteckningar från samtalet. Läraren känner sig inte helt väl till mods med detta. Under samtalet förklarar mamman K till den väl kvalificerade läraren att dennas råd till eleverna om hur de ska skriva jobbsökningar är gammaldags och fel. Läraren blir irriterad över kritiken som hon anser är ogrundad. Hon utmanar mamman K, och i det läget går K:s partner in i samtalet och stödjer mamman K:s argument. Felix blir tyst. Samtalet avslutar med en överens-

kommelse mellan alla parter om att Felix bör träffa en yrkesvägledare.

Efter mötet är läraren förvånad över sina fortsatta känslor av ilska över hur samtalet gick. Hon är inte säker på vad som har hänt som orsakar den kvardröjande, obekväma känslan. En kraftfull överförande och motöverförande dynamik har ägt rum mellan mamman K och läraren. Känslan att läraren inte är god nog är i själva verket mamman K:s trauma - med sitt ursprung i hennes egen historia. Mamman K känner sig osäker och har en låg självkänsla på grund av att ha upplevt ett starkt nedvärderande av sin egen person i det förflutna. Om läraren är medveten om den här mekanismen kan hon snabbt glömma sin ilska, och hon vet att hon behöver erbjuda mamman K stöd i framtiden. Hon kommer att betona betydelsen av mamman K:s insatser och kommentera hur positivt det är att mamman K stödjer sin son så mycket.

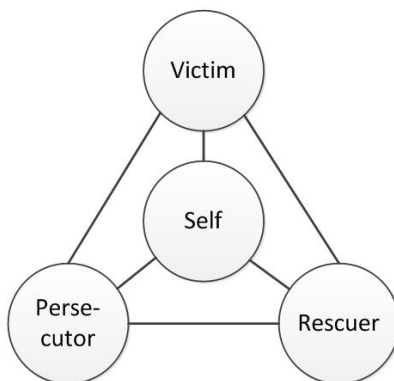


Fig.1. Överförande dynamik fick läraren att frångå sitt "själv" och gå in i rollen som offer och genom hennes motöverförande dynamik finner hon sig själv i rollen som "åklagare".
(Diagram efter drama-triangeln av Stephen Karpman (1968))

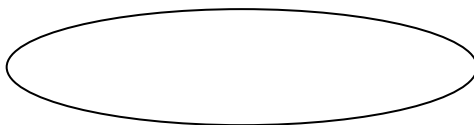
Överföring kan få oss att omedvetet inta rollen av en räddare, en åklagare eller rentav ett offer. Det är också möjligt att skifta från en roll till en annan. I exemplet här ovan intar både läraren och mamman K rollen av både ett offer och en åklagare.

Traumatiserade individer har mycket betungande överföringar, vilket kan orsaka en massiv motöverföring. Regelbunden övervakning ger oss medvetenhet om den här överförande dynamiken. Endast reflekterande yrkesutövare kan hjälpa andra samtidigt som de bibehåller sin egen psykologiska stabilitet.¹³

4.2.2. Den utrullade mattan

Människor vars psykologiska skador inte kunde läka kommer - på ett omedvetet vis - rekonstruera liknande situationer som den som framkallade traumat. Det är ett slags självläkande försök från själen som hoppas att handlingen den här gången ska leda till ett lyckligt slut. I det här fallet skulle traumat kunna integreras och lösas; föreställ dig att fragmenten omvandlas till en sammanhängande text, blir en bok och sätts upp på en hylla! Men det här försöket är vanligen inte framgångsrikt. Försöket är dömt att misslyckas; mest för att det blir en återtraumatisering istället för att tidigare traumatisering läks. Traumat förstärks rentav och varvandet i ellipsen pågår.

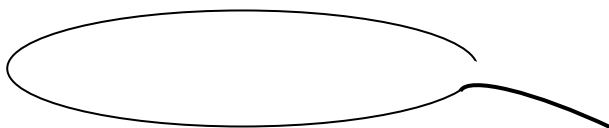
¹³ Weiß, W. (2008): Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen. S. 148 – 153. Weinheim: Beltz Juventa



Som en metafor rullas en matta ut och det finns till och med lite lim på den som en inbjudan. Personer vars psykologiska skador inte kunde läka kommer - på ett omedvetet vis - återskapa en liknande situation som den som framkallade traumat - omedvetet förstås - att ta på sig en roll i rekonstruktionen av traumat.



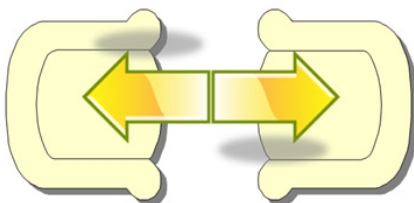
Kunskapen om överförande dynamik, en viktig del av psykotraumatologi, kan vara en hjälp i att finna en väg ut ur den här omtraumatiseringen. Detta minskar belastningen på alla involverade personer och hjälper till att aktivera självläkande kapaciteter.



Konceptet med det "goda förnuftet" är en enkel och kraftfull hjälp att undvika den röda mattan och att undvika att

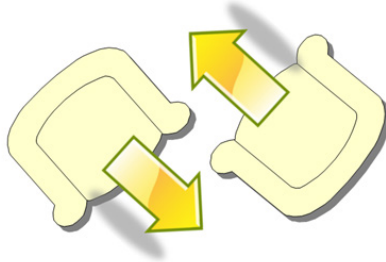
bli en del i återuppspelandet av traumat. Meningen: "Du kanske har en bra orsak som du...", som samtidigt är en inställning, hjälper oss att undvika att ta över en roll och vi kan förbli i rollen som "oss själva". Till och med att tänka på meningen utan att säga den hjälper.¹⁴

Även om traumatiserade människor har mycket kraftfulla överföringsfenomen, så uppstår dynamiken närhelst människor möts. Det är klokt att minska dem så mycket som möjligt i skolorna. De många personer som är inblandade kan vända dem till fenomen vilka har hög komplexitet och därför inte längre kan kontrolleras. Vi kan minska dem när vi inte sitter eller står direkt framför en annan person. Det betyder att samtal kan vara väldigt stressande med någon som står i en dörröppning på grund av överföringar av en roll som är ganska vanlig i skolan.



En sådan här position provocerar fram överförande dynamik

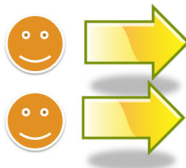
¹⁴ Ebel, A. (2006): Heilsamer Umgang mit traumatisierten Pflegekindern im Alltag, Skript zum Workshop, "Das Konzept des guten Grundes". FORUM: Internetzeitschrift des Landesverbandes für Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien S-H e.V. (KiAP) und der Arbeitsgemeinschaft für Sozialberatung und Psychotherapie (AGSP)



En sådan här position minskar den överförande dynamiken

Överföringar kan minskas i klassrummet när läraren rör sig framför klassen när han eller hon talar och inte sitter på en stol och föreläser.

Vi rekommenderar en promenad för svåra samtal, till exempel på skolgården under en rast. Den metoden minskar överföringsdynamiken.



Promenader bidrar till att lösningar hittas

4.2.3. Underligt beteende

Det finns studentbeteenden som vi inte kan förstå. Exempel är: Ayse, en 16 år gammal flicka som insisterar på att bära sin handväska även när hon lagar mat på skolläggret. Reto, som vägrar röra golvet i idrottshallen med bara fötter. Det här beteendet kvarstår, trots att det ger dem problem.



Ayse kan inte vara utan sin handväska. Källa: M. Herzog

I sådana fall är det viktigt att vara medveten om att en människa inte gör något som inte har ett syfte för henne själv. Det är emellertid möjligt att vi inte kan förstå meningen med andras beteenden. Om ett sådant beteende är relaterat till ett trauma, så kan offret sällan berätta om bakgrunden. Ayse förklarar inte varför hon behöver hålla fast vid sin handväska, och Reto kan inte berätta vad som har hänt som förhindrar att han går barfota på golvet. Men uppenbarligen förser deras olämpliga beteenden dem med skydd och trygghet.

Det är viktigt att integrera barn när de uppvisar ovanliga beteenden; det är inte lämpligt att pressa dem att avstå från det ovanliga beteendet. Det är aldrig acceptabelt att beskylla individen. Å andra sidan är det nödvändigt att bygga på deras självförtroende och självkänsla för att uppmuntra eventuellt oberoende av den här sortens stöd. Det finns en viktig regel: **Du får bara lägga till och inte ta bort.**



Reto är den ende som bär skor så att han kan vara med på idrottslektionen

I Ayses fall kom det fram att hennes föräldrar var kurdiska flyktingar som har flytt från en folkmordsregim. Hon föddes i Schweiz, vilket skulle förefalla vara en trygg plats, men hon hade ändå traumatiska minnen från sin tidiga barndom. Hennes upplevelse som flykting bekräftas av behovet att hålla fast vid handväskan hela tiden, även under idrottslektionerna.

För vardagslivet i skolan är det inte alltid viktigt att känna till bakgrunden. Aktsamhet måste iakttas när föräldrar misstänks vara inblandade, t.ex. i fall av försummelse, våld i hemmet, sexuellt utnyttjande m.m. I sådana fall är rådet att kontakta professionella och åtgärder måste planeras och stämmas av med professionella och skolans rektor.

Mobbning är ett stort problem i skolsammanhang. Det är viktigt att uppmärksamma den. Vuxna har ansvaret för att vidta omedelbara åtgärder för att stoppa den. Offer

för mobbning kan ha upplevt andra traumatiserande incidenter och risken är för hög att de ska bli allvarligt sjuka. Överföringar som inte känns igen kan orsaka att exakt det barnet valdes ut som offer för mobbningen. Mobbning går aldrig att ursäkta och visar alltid på en brist i ledarskapet.

4.2.4. Kläder som inte passar till temperaturen

En indikation på ett kvarvarande psykologiskt trauma är till exempel när någon klär sig i plagg som är alltför varma eller kalla för omständigheterna. Reaktionen var förståelig vid stunden för den traumatiska händelsen, vilken också kunde ha varit en fysisk skada, för att minska känslan av smärta. När en individ lider av post-traumatisk stress kan denna okänslighet stanna kvar. Kroppens känslighet har minskat; och smärta, värme och kyla uppfattas inte.



Det händer att traumatiserade barn inte bär kläder som är varma nog i kallt väder, eller tvärtom. Källa: M. Herzog

4.2.5. Olämpligt beteende för åldern

Barn och ungdomar med en posttraumatisk åkomma återgår ofta till ett tidigare utvecklingsstadium. Detta kan visa sig som småbarnsprat, eller att väta ner sängen. Det kan också handla om att "låtsas", till exempel en elev som gömmer sig under jackan inne i klassrummet som ett småbarn, enligt principen: "Om jag inte kan se dig så kan inte du se mig heller". I det här fallet är ett trauma ganska uppenbart, men beteendena kan variera. Att fysiskt framställa sig själva som "små" är en självbeskyddande mekanism.



Den här eleven drar sig uppenbart tillbaka till ett tidigare utvecklingsstadium. Källa: M. Herzog

En sådan underlighet kan såklart ha olika orsaker, men skulle oavsett kunna vara ett tecken på trauma. Att dra sig tillbaka till ett tidigare stadium av sitt människoliv kan vara ett försök att få det skydd de inte fick under det utvecklingsstadiet.

4.2.6. Aggression

Med ett trauma blir en individ emotionellt sårbar, och mycket ofta räcker det med lite för att en aggressiv reaktion ska provoceras fram. Den högekänsliga antennen framkallar ett falskt larm på grund av fragment från de tidigare incidenterna. Det förflutna blandar sig med det nuvarande och därför upplever traumatiserade personer att de är i fara även om det inte finns något hot ur ett oberoende perspektiv.

Våldet blir ofta en tillflykt för att minska en svårtolererbar stress. Det kan ta sig uttryck som mobbning, självskadande eller våld mot andra, djur och föremål.

Den här individen behöver en trygg miljö. En lärare eller socialarbetare behöver ge känslan av skydd, trygghet och pålitlighet, och se till att det inte förekommer någon mobbning eller misshandel från klasskamraterna. Å andra sidan är det viktigt att se till att kollegorna också har den "trygga platsen" så att de också är skyddade.

4.2.7. Att bli handlingsförlamad

Det finns tre reaktionsmönster när en kraftig faktisk påfrestning uppstår, och att bli handlingsförlamad är en av dem. Fly och kämpa är lätta att känna igen, men det gäller inte för handlingsförlamandet. Veldig ofta är vi inte medvetna om detta eftersom det är mindre uppenbart i skolan, då elever i ett handlingsförlamat tillstånd inte stör lektionerna. Det avslöjar trots det en allvarlig påfrestning som måste minskas för att undvika ett långvarigt syndrom med psykologiskt trauma.



Den här studenten är överväldigad över sin familiesituation och den extra stressen från yrkesutbildningen resulterar i ett tillstånd av handlingsförlamning. Han drog sig inombords och rörde exempelvis arbetsstycken som han skulle sätta samman med baksidan av händerna så att uppgiften blev omöjlig att genomföra. Källa: M. Herzog

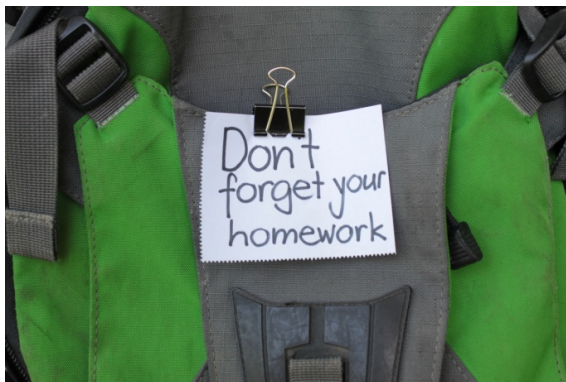
4.2.8. Dåligt minne

Om en elev ofta uppvisar minnesbrister, tillsammans med ovan nämnda beteenden, så kan det indikera dissociation. Dissociation är försöket att utplåna de traumatiska upplevelserna ur minnet, och därmed ändrar den påverkade individen omedvetet sin medvetenhet och inställning. Negativa känslor löses upp.

Dissociation från stunden då den traumatiska upplevelsen inträffade kan leda till glömska på andra håll, vilket kan röra harmlösa saker som läxorna.¹⁵ Det var fallet med en mycket intelligent men allvarligt traumatiserad 16

¹⁵ Barwinski, R. (2010): Die erinnerte Wirklichkeit. In Barwinski, R., Bering, R., Fischer, G., Wurmser, L. (Hrsg). Dissoziation und Verdrängung als Ursachen für die Unfähigkeit, sich an traumatische Situationen zu erinnern (Seite 19 – 33) Kröning: Asanger

är gammal pojke. Frågan: "Vad behöver du för att kunna komma ihåg läxorna?" ledde fram till en enkel lösning; att studenten satte en lapp på sin ryggsäck: "Glöm inte läxan", vilket blev framgångsrikt.



Lappen gör att läxan blir ihågkommen. Detta var elevens idé.
Källa: M. Herzog

Det här exemplet avslöjar att det är viktigt att samarbeta med de traumatiserade eleverna för att hitta bra lösningar. På sätt och vis är de experter på sig själva och de kan ge ledtrådar om vad de behöver för att stabiliseras. De känner att de tas på allvar vilket ger dem tillbaka en känsla av att kunna påverka.

Självklart är det aldrig okej att pojken går genom staden med en sådan lapp, då det skulle kunna leda till mobbing. I det här fallet är det uppenbart att en annan lösning behöver hittas för att läxan ska kommas ihåg.

5. Principer för bemötande av trauma i pedagogiskt arbete

5.1. Allmänt

- Reducering av ytterligare stress
 - Trygghet
 - Beaktande av överförande och motöverförande
 - Arbeta på relationer
 - Respekt för livs- och acklimatiseringsframsteg
 - Tro på individen
- } Stabilisering

5.2. Lättnadsmetoden i arbetet med traumatiserade ungdomar

Som lärare kan du förmoda att en viss elev kan vara traumatiserad. Säkra diagnoser kan vi bara få av experter. Även om det är så, så kommer inställningen hos en lärare som respekterar följande grundregler att vara en stor lättnad för alla elever, i synnerhet de med psykologiska trauman.

- att vara respektfull, allvarlig och transparent
- att kommunicera en känsla av trygghet
- närvaro
- omsorg
- att stimulera
- att ge hopp
- att ge hjälp/tröst
- att vara tillgänglig (inom transparenta gränser)
- att övervaka klassens och de enskilda elevernas känslor
- att beakta överförande och motöverförande

- inte arbeta mer än den berörda eleven med att lösa problem¹⁶

5.3. Praktiska exempel att använda med traumatiserade elever

5.3.1. "Trygg plats"

Det är viktigt att elever känner sig bekväma och trygga i klassrummet. Det här är viktigt för alla elever, men i synnerhet för traumatiserade barn. Det är avgörande med en god stämning, inget mobbade (om möjligt) och transparens. Beslut ska vara begripliga, rutiner ska upprättas och följas, och det är viktigt med traditioner. Alla dessa faktorer säkrar stabilitet och trygghet.



De tre barnen mår bra när de kommer till en trygg plats.

Lily, Ben and Omid är en bilderbok om det här ämnet. Den handlar om tre barn som ger sig av för att finna den "trygga platsen" och den är anpassad för att kunna arbe-

¹⁶ Källa: "The Therapeutic Style", av Bernd Frank, chef för avdelningen Klinik Littenheid, använd med dissocierande patienter

tas med i klassrummet. Extra material går att hitta på www.yestermorrow.eu.¹⁷

Under aktiviteter på hemmaplan såsom camping, så förblir ämnet "en trygg plats" viktigt. Frågan "Vad behöver du när du inte mår så bra?" ger eleven möjligheten att förutse och välja något som ger trygghet. Det kan vara att gå till en bänk nära lägret, eller att lösa ett klurigt problem, eller prata med en person de litar på.

"Det är bara en "trygg plats" som låter oss släppa taget om de mycket effektiva överlevnadsstrategierna och lära oss alternativa beteendemönster".

Dr. Marc Schmid, ledande psykolog på psykiatriavdelningen för barn och ungdomar på University Psychiatric Clinic (UPK) i Basel¹⁸

5.3.1.1 Fler praktiska exempel

I Erasmus+-projektet inom EU, kallat YESTERMORROW¹⁹, fokuserade varje deltagande skola i de sex involverade länderna på att förbättra den trygga platsen för sina elever, men också för alla andra som var en del av skolmiljön.

¹⁷ Rieser, C. (2016): Masterarbeit zur Qualifikation als Sonderpädagogin am Institut Spezielle Pädagogik und Psychologie in Basel, verfügbar auf marianne.herzog.com

¹⁸ Schmid, M. (2012): Komplex traumatisierte Kinder in der stationären Jugendhilfe und als Mandanten von Kinderanwälten. Referat Weiterbildung Kinderanwaltschaft

¹⁹ Se mer på www.yestermorrow.eu

5.3.1.2 Förbättrad kommunikation

Sedan 2015 har några lärare på I.I.S Carlo Cattaneo (Rom, Italien), en yrkesskola, experimenterat med att använda IT-redskap som WhatsApp för att hitta enkla, snabba och verksamma sätt att kommunicera med sina elever i åldrarna 18-25 år. Detta var resultatet av en enkät om nivån av "trivsel" som eleverna upplevde, där majoriteten av svaren på frågan "Skulle användningen av sociala medier med din lärare få dig att känna dig tryggare?" var positiva.

Därmed beslöt sig lärarna för att skapa chattar med varje klass trots en del inledande farhågor om att deras privata telefonnummer skulle missbrukas och att det kunde bli ett intrång i en lärares eller elevs privata sfär.



Elever och en lärare på I.I.S Carlo Cattaneo använder sina mobiltelefoner. (Källa Stefano Tommasucci)

Det visade sig att det blev positiva effekter, det förekom inte ett enda missbruk, så kommunikationen visade sig vara verksam och transparent. I många situationer (strejker, personliga problem, förseningar i kollektivtrafi-

ken, dela dokument/kommunikation m.m.) har det visat sig vara väldigt användbart, varje klassdeltagare är inkluderad och relationerna har förbättrats.

Ibland använder eleverna lärarnas privata telefonnummer för att berätta om personliga problem som de kan känna sig skamsna över att nämna under ett fysiskt möte. Under tiden har majoriteten av lärarna gått med i chattarna och nu använder de också själva detta för att kommunicera kollegor emellan.

5.3.1.3 Att vara konsekvent

Förmågan att vara konsekvent i beteendehantering är centralt på Marriotts School, en annan skola som deltagit i YESTERMORROW-projektet. En av deras tekniker är att räkna ned från fem till ett för att klassen ska vara tyst medan de visar siffrorna med fingrarna. Alla lärare och kringpersonal använder detta och det är ett effektivt redskap för beteendehantering.



Matematiklärare på Marriotts School, som visar en hand som räknar ner. (Källa Natalie Slade)

Att all personal är konsekvent ger både dem och eleverna en känsla av trygghet. Det är dessutom en teknik som inbegriper två sinnen - synen och hörseln.

5.3.1.4 Övergångar framkallar osäkerhet

Övergångar väcker alltid känslan av osäkerhet. Marriotts School fokuserar speciellt på fem-minuters-luckan mellan lektionerna. Under den här stunden spelas två sorters musik. Den första musiken, kallad "Underhållaren", spelas upp i tre minuter. Musiken under de sista två minuterna är mer brådiskande och temat "Mission Impossible" spelas upp och gör eleverna medvetna om att de riskerar att bli sena till en lektion.

På ZSEiO i Przemyśl, den polska partnerskolan, så fokuserar de också på övergångar, för att förstärka känslan av säkerhet under de stunderna. En särskild prioritet är integreringen av nya elever och lärare i början av det första året. Av den orsaken organiserar skolan två tillställningar. Den första är en "integrationsdag" för en ny klass med klassföreståndaren och skolkuratorn. Under den här dagen har de inga lektioner och eleverna träffas utanför skolan. De nya eleverna berättar om sig själva och sina förväntningar.

Klassföreståndaren och kuratorn pratar också om sina förväntningar; respektera, lyssna på varandra, rättvisa. En brasa och integrationslekar hjälper till att införliva dessa regler i vardagen i skolan.

Den andra årliga tillställningen för alla förstaårselever är "Rajd Elektronika", vilket är en vandringstur. På vägen behöver eleverna hitta ledtrådar och arbeta som ett lag

(tillsammans med sin klassföreståndare) för att lösa gåtor.



Elever kring brasan (Källa Joanna Omachel)

När de når slutmålet måste varje klass presentera sig som en grupp framför de andra klasserna i form av en sång, ett kort uppträdande, en dikt eller liknande. Det delas också ut pris för bästa grupppresentation. Rektorn tar officiellt emot eleverna som medlemmar i skolans gemenskap genom att ge dem certifikat.



Elever visar upp sina certifikat som visualiserar att de är en del av den nya skolan (Källa Joanna Omachel)

Alla elever och lärare får lite varm soppa och deltar i integrationslekarna. Det här är en bra tradition och ett utmärkt sätt att välkomna nya elever och få dem att känna sig bekväma i sin nya skola.

5.3.1.5 Att fira traditioner

En viktig metod från den svenska partnerskolan i Leksand för att skapa en trygg plats är firandet av traditioner. Under årets lopp förekommer flera återkommande tillställningar: En eller två gånger per år hjälper klassrepresentanterna till att organisera sociala aktiviteter för klassen där elever och föräldrar kan träffas efter skolan.

På Alla hjärtans dag organiserar en grupp elever firandet av dagen. Fokuset ligger på vänskap och att vara snäll mot varandra, vilket inkluderar en tårttävling och även att smaka på tårtorna vid dagens slut.



Elever bakar Alla hjärtans dag-tårtor och tar med dem till en tävling på skolan (Källa Cecilia Henriksson)

I slutet av läsåret har de också en annan dag som organiseras av eleverna med olika utomhusaktiviteter, där eleverna arbetar tillsammans i små grupper som har satts samman från olika klasser.



Elever från årskurs nio tränar på olika danser. (Källa Cecilia Henriksson)

Alla elever på Leksandsskolan har en dansdag det nionde året. De lär sig hur de ska bete sig på dansgolvet och tränar på ett par danser. Under kvällen blir det bal med ett liveband.

För att bygga upp sociala relationer mellan eleverna använder man en dag varje år till olika sportaktiviteter där eleverna kan välja mellan vandring, slalom, curling eller fiske, och även får träffa vänner från andra klasser.

På rumänska Șura Mică, en annan partnerskola i YES-TERMORROW-projektet, stärker också skolpersonalen det positiva med traditioner. Ett av flera projekt är "Vårkarnevalen", en heldagstur där alla får lära känna omgivningen och landet. Det finns andra aktiviteter där eleverna uppmuntras att förbereda sig själva i grupper för

att fira t.ex. jul och påsk för att bygga upp goda relationer mellan alla elever.



Sportaktiviteter som främjar relationerna (Källa Cecilia Henriks-son)

5.3.1.6 Vägledning och rådgivning

Elever med en mental påfrestning hittar en "trygg plats" bland sina skolkamrater i den spanska partnerskolan i



En klassföreståndare och hans kompis pratar. (Källa Tomás Díaz Gómez)

Ceuta. Skolkamrater kan få rollen av en personlig vägledare som lyssnar på dem, ger dem stöd och fungerar som förmedlare i eventuella konflikter. Därutöver blir de en länk mellan traumatiserade barn och deras lärare. Dessa elevmentorer väljs från äldre grupper eller i samma åldersgrupp. Och det innebär att det samtidigt blir ett sätt att skaffa vänner.

Det finns ett professionellt team som arbetar med hälsa och trivsel på den svenska skolan i Leksand. Det är enkelt för elever att träffa skolans hälsoansvariga eftersom hennes rum ligger mitt i skolan. I det här laget finns också en sköterska, en studievägledare och flera lärare för elever med särskilda behov. Viktiga för elevernas trivsel är också fritidsledaren i kafeterian, skolassistenten och bibliotekarien. Skolledarna finns också på plats den mesta tiden.



Leksands skolas hälsoansvariga. (Källa Cecilia Henriksson)

Om en elev inte klarar av en normal klassrumssituation har de ett team som arbetar med mindre grupper i en annan av skolans byggnader. De planerar skoldagarna

enligt elevernas svårigheter och använder olika metoder och innehåll för att skapa en trygg plats.

5.3.1.7 Toaletterna — en fysiskt trygg plats

Marriotts School öppnade i nya lokaler i januari 2013. Skolan har över 1 150 elever fördelade på tre våningar, så många elever träffar varandra varje dag. En vanlig källa till oro för Marriotts elever på den gamla skolan var hur toaletterna var placerade. Det var en plats där mobbning föregick och elever gick ofta inte alls på toaletten under skoldagen för att slippa gå dit. Eftersom det gick att se in i båsen kände sig inte eleverna trygga därinne. Därför blev ett av kraven på den nya utformningen att ha toaletterum med en öppen planlösning.

Sofia, elev i årskurs två på gymnasiet sade att "de gamla toaletterna fick mig att känna mig paranoid eftersom folk skulle kunna titta in, men de nya är helt stängda, så det känns mer privat och tryggt".



Marriotts toaletter med öppen planlösning och stängda bås.
(Källa Natalie Slade)

Som bilderna visar så har de nya toaletterna öppen planlösning och är genomtänkta, så handfaten står på en trygg plats som är synlig för alla elever och personalen. Det finns en övervakningskamera vid handfaten, så om några incidenter uppstår finns de inspelade. Båsen har dörrar som är heltäckande, men de kan öppnas av skolteamet med ett specialverktyg. Det finns också en toalett för elever med funktionshinder.

5.3.2. Pedagogik med ett terapeutiskt problem

Korta sånger, rytmer, ljudstycken och tungvrickare är pedagogiskt sett mycket verkningsfulla. Om de upprepas hjälper det till att strukturera upp lärdomarna och ge en känsla av trygghet och låter eleverna ha kul. Det gör det lättare att lära sig ett nytt språk.

Att hoppa, skutta och skaka hjälper oss att få bort ett akut trauma med den stora energianvändningen²⁰. När vi besöker fritidshem, skolor och förskolor förvånas vi över de subtila metoder de lärare har som mycket ofta intuitivt griper in på de sätten och uppnår de terapeutiska effekterna.²¹

5.3.3. Samarbete med föräldrarna

I familjer med annan kulturell bakgrund kan det vara svårt att skicka barnen till en psykiater eller psykolog vid traumatisering. Det är möjligt att det inte finns den typen av yrkesverksamma i deras hemländer eller att dessa kan ha samarbetat med en totalitär regim eller varit in-

²⁰ Levine, P.A., Kline, M. (2010): Kinder vor seelischen Verletzungen schützen, dt. Ausgabe. München: Kösel

²¹ Croos-Müller, C. (2014): Kopf hoch. München: Kösel

blandade i tortyr. Utöver dessa bakgrundsrelaterade gränser finns det ofta språkliga svårigheter.

Varje kultur har metoder för att bemöta fysiska och psykiska skador. Det är rimligt att fråga föräldrar med migrantbakgrund vad de gjorde när de var ledsna, upprörda och hade svårigheter: "Vad skulle din farfar eller mormor ha rekommenderat för att minska på bekymren och sorgen?" Vi kan uppmuntra dem att använda sådana metoder även i vårt hemland.

I afrikanska kulturer är sång en verkningsfull metod, intonationssånger för flera röster, dans stärker en och har positiva effekter på den mentala hälsan. Sjungandet aktiverar hormonet oxytocin, vilket väcker en känsla av glädje. Därför är det så viktigt att sjunga i skolan.

Barn kan lugna sig när de ligger ner på jorden och känner marken med hela sin kropp.

I den arabiska kulturen är nynnandet vida utbrett och viktigt. Babysar bärs på mammornas magar medan hon nynnar. Vibrationen lugnar dem. Varför inte vara lite generös som lärare när ett barn nynnar medan de arbetar?

5.3.4. Att fokusera för att undvika dissociation

För att få eleven att återvända till "här och nu", vilket är viktigt i vårt arbete med dem, så är det till stor hjälp att säga något informellt till dem, som: "Vilken fin tröja! Var kommer den ifrån?"

Om det finns en kraftig traumatisering med dissociation, så kan dissociationen undvikas genom övningar som

kräver ett intensivt fokus. Därigenom riskerar inte eleven dissociation från föremålet för deras rädsla.

Sådana övningar kan vara i form av gåtor, kluriga problem, att rita klart teckningar, eller att förstora en bild med ett förstoringsglas. En kraftigt traumatiserad pojke som väntade på att flyttas till ett alternativt boende förstörde hundratals tecknade figurer under några veckor, vilket tog över femtio timmar. Detta sätt att uppnå stabilisering genom fokus hjälpte honom att få en positiv flytt.



Den här sortens arbete hjälpte den här unga personen att fokusera. (Källa M. Herzog)

5.3.5. Humor

Skratt, som inte är på andras bekostnad, är bra för själen. Kan vi möta en situation med humor så får vi alltid distans till den, vilket ger en lättnad till de inblandade.

5.3.6. Positiva upplevelser återställer självkänslan

Trauma har alltid en destruktiv inverkan på självförtroendet. Därför är traumatiserade unga människor mer vana

vid negativa än positiva upplevelser. Det är viktigt för lärare att inte tappa modet, och att bygga in projekt och upplevelser i sin läroplan som ger eleverna känslor av trivsel och framgång.



I ett Erasmus+-projekt, "Från noll till en hamburgare" sådde elever tomatfrön, skötte om dem, planterade om dem och kunde efter 6 månader skörda tomater för att tillverka ketchup. De kunde förbättra effektiviteten, tålamodet och omsorgen. (Källa M. Herzog)

Självkänslan levs ut mycket intensivt i handlingar; sy, plantera, laga mat, baka, i ämnen som slöjdlektioner, musik, körsång, idrott.

Skolan Șura Mică, den rumänska partnerskolan, möter en särskild utmaning då en tredjedel av eleverna är romer med en utsatt socioekonomisk bakgrund. Skolan fokuserar speciellt på att skapa en interaktiv och samarbetsbetande miljö för inläring genom extra-aktiviteter som projektet kallat "Miss Toamna" där alla elever uppmuntras att uttrycka sig själva genom musik, dans, sång, konstnärliga skapelser och matlagning.



Elever från Șura Mică (Källa Corina Masaru)

Utöver detta har de veckovis aktiviteter där eleverna får danslektioner som förbättrar deras känsla av verkningsfullhet och lyfter fram det positiva i att samarbeta.

Congratulations! You have produced an excellent piece of work this week/have made a consistent effort (Please delete as appropriate)

Please take this invitation slip to visit the Headteacher in her office, situated on the 1st floor.

Well done!

Student Name: Staff Name:

Lesson: Period: 1 2 3 4 5 6

Den gröna lappen tar de prisbelönta eleverna direkt till rektorns kontor (Källa Natalie Slade)

Elever med bra resultat kan också behöva lite positiva upplevelser. På Marriotts School får elever som presterar arbete av hög standard under en längre tid en belöning i form av en grön lapp. Policyn är att rektorn avbryter alla slags möten för att prata med eleven, eftersom eleverna är den viktigaste delen av skolan. Elever får sedan ett brev med beröm på posten och de sätts upp

på en lista och kan bli inbjudna till tebjudningen som hålls en gång per termin på en fredag.

5.3.7. Att ta över ansvaret för sig själva

Eleverna bör stärkas i att ta ansvar för sina handlingar, inom ett ramverk som de kan hantera. En elev som mobbar en annan blir vanligen tillfrågad innan de går in i ett klassrum: "Hur mår du?" — "Inte så bra" — "Tror du att du klarar att hålla dig till reglerna i klassrummet?" Om svaret är positivt är eleven välkommen att delta. Om han eller hon vägrar eftersom de känner sig otillräckliga och försöker minska på sin stress genom att mobbas, så får eleven sitta vid ett bord utanför klassrummet och göra sitt arbete. Det är viktigt att betona att eleven är välkommen tillbaka om han eller hon följer reglerna.

5.3.8. Hjälploshet respektive autonomi

En situation som är så överväldigande att psyket inte kan bemöta den kopplas alltid till hjälploshet och maktloshet. Därför är det viktigt att den traumatiserade personen återfår en position där han eller hon inte känner sig hjälplös. Han eller hon bör vara involverad i processen att fatta beslut, och ha en känsla av autonomi. Väldigt ofta känner barn och ungdomar till lösningarna. Som lärare behöver vi upptäcka dessa: "Vad skulle kunna hjälpa dig så att du kan koncentrera dig bättre?" Särskilt användbara är frågor som slutar med "eftersom". "Du kan inte koncentrera dig eftersom..."²²

²² Vgl. Ebel, A. (2006): Heilsamer Umgang mit traumatisierten Pflegekindern im Alltag, Skript zum Workshop, "Das Konzept des guten Grundes". FORUM: Internetzeitschrift des Landesverbandes für Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien S-H e.V. (KiAP) und der Arbeitsgemeinschaft für Sozialberatung und Psychotherapie (AGSP)

5.3.9. Att ta på sig en lämplig roll

Barn och ungdomar från en socialt sårbar miljö är ofta vana vid att ta på sig roller de inte klarar av. De kan till exempel ta på sig en förälders vuxna roll. Samma process kan äga rum senare i en skola eller i en organisation. Till stor del obemärkt tar denne på sig en vuxen roll och börjar bestämma vad som ska göras och vilka regler som gäller. Detta är särskilt uppenbart hos aggressiva elever som vi har bekymmer med.

Eleven kan inte hantera den rollen, och det aggressiva beteendet eskalerar. Det är viktigt att den här processen känns igen och att alla inblandade intar lämpliga förhållningssätt inom systemet. Det behövs ett klargörande av hierarkin via ord och handlingar; till exempel när en rektor talar med eleverna vid skolans entré, så rekommenderar vi att han eller hon står ovanför trappan och att eleverna står nedanför trappan, snarare än tvärtom.

5.3.10. Att byta plats för att få bort tunnelseendet

Att ta en promenad med traumatiserade personer som känner sig förtryckta i en situation är en verkningsfull strategi. Det är eventuellt inte möjligt för läraren att ta en promenad med eleven, men det kan vara realistiskt för en socialarbetare eller en terapeut att göra det. Att promenera innebär att förändra den fysiska närheten. Det hjälper till att bredda perspektivet och hitta nya strategier. Det behövs inte mycket prat, men eleven kan ta upp saker som han eller hon har i sinnet. Det finns liknande positiva aspekter med tåg- eller bilåkande.

Frågan: "Jag undrar hur du skulle kunna ha valt på ett annat vis i den här situationen?" hjälper till att utvidga omfattningen på möjliga svar.

5.3.11. Att bygga vidare på förmågor

Lärare och socialarbetare behöver fokusera på våra elevers styrkor. Deras förmågor och talanger bör vara vårt centrala fokus och utvecklas kontinuerligt. Efteråt görs det ofta också framsteg i de mjukare förmågorna.

Detta gäller också specialister som bemöter traumatiserade personer. När de tar upp ämnen som de känner sig entusiastiska över är det mycket positivt. En passion för musik eller sport, kreativitet, kärlek till naturen, fascination för främmande länder och många andra ämnen kan integreras i läroplanen. När elever uppfattar sin lärares entusiasm så kan deras eget intresse vakna till liv.^{23 24}

5.3.12. Att ägna sig åt det förflutna

Det faktumet att en traumatisk upplevelse är möjlig att föra över från den "första generationen" till följande generationer, visar på betydelsen av att noga uppmärksamma våra föregående generationer. Det är viktigt att bemöta barnets eget förflutna och familjens förflutna med foton och berättelser. Samtalet som kan uppstå mellan generationer har extremt positiva effekter, det stärker banden och relationerna.²⁵

²³ Schmidt, G. (2005): Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl-Auer

²⁴ Schmidt, G. (2006): Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme

²⁵ Krüger, W. (2015): Die Geheimnisse der Grosseltern, unsere Wurzeln kennen, um fliegen zu lernen. Norderstedt: BoD

Dessa projiceringar är särskilt genomförbara för äldre elever. Även utan psykologisk expertis kan röda trådar komma fram, likheter och skillnader kan bli synliga.

På 1940-talet togs foton av en familj i trädgården på framsidan av deras hus. En annan familj har mest foton från utflykter i sina album. I det här fallet är en möjlig hypotes att den första familjen mår bra i hemmet, och den andra kan ha sin trygga plats i form av gemensamma resor.

När två människor från två så olika bakgrunder gifter sig, kan konflikter uppstå. Detta hände i fallet med det här paret. Kvinnan kände sig mycket väl till mods i hemmet, hennes man älskade att resa. Det var först efter 60 år av ett liv tillsammans som de förstod den här förutsättningen tack vare ett biografi-projekt. De kunde sätta ord på det och det hade en enande effekt. Det kunde vara intressant att veta var deras barn hade sina trygga platser.



Foton på barndomssituationer kan ge ledtrådar om vad den "trygga platsen" bestod av. (Källa M. Herzog)

Alla förundrades över ängsligheten hos Alice, en 80-årig dam som deltog i ett annat biografiprojekt. Hon berättade om situationer som var mycket skrämmande för henne men inte alls för lyssnaren. När de tog en titt på de gamla fotona förklarade Alice att det inte fanns något foto på hennes gammelfaster Verena. Verena bodde med hennes mamma i Alices familj efter hennes fars plötsliga bortgång. Några dagar före sin 20:e födelsedag

gick Verena bort. Hennes död orsakades av lunginflammation. Bara några dagar senare föddes Alice.

Det finns inga foton av Verena, men trots att hennes liv var så kort hade hon ett stort inflytande över Alices liv. Det fanns en stor rädsla i Alices familj att även den nyfödda bebisen skulle dö. Rädslan för en för tidig död var ständigt närvarande under Alices liv. Hon led mycket och var väldigt ofta sjuk. Men när hon blev äldre än 75 blev hon modigare och modigare, fick mer självförtroende och blev mer vital. Uppenbarligen hade förutsägelsen om en tidig död inte varit sann.

Den här sortens tidsbevitnande projekt är inriktade på att avslöja sammanbindande element mellan olika generationer utifrån evidens. I en del fall kan det vara möjligt att en person försonas med sina förfäder och familj eller att få ytterligare kunskap om olika metoder för att bemöta svåra situationer. Det är därför resursorienterade frågor är viktiga:

- Vad hjälpte dig att bemöta den här svåra situationen?
- Vem hjälpte dig att handskas med det hela?
- Hur klarade du av att inte tappa hoppet?
- Vilka styrkor fick du av de här svårigheterna?
- Hur skulle du summera ditt liv i en mening?

De svar som ges kan vara mycket värdefulla för barnbarn, söner och döttrar men också för många andra personer.²⁶

²⁶ Att ägna sig åt det förflutna var en viktig del av vårt Erasmus+-projekt. I synnerhet i vårt tidsbevitnande-projekt så fokuserade vi på

6. Förmodat trauma, vad gör vi?

6.1. De första stegen

Det är möjligt att du som professionell har en känsla av att stabiliseringen på skolan kan ha tillhandahållit en viss mängd lättnad samtidigt som det ändå inte finns tillräckligt mycket hjälp för barnet eller ungdomen. Det är möjligt att misstanken kvarstår, att den traumatiska händelsen stannar kvar. I ett sådant fall är det klokt att prata om misstanken med andra kollegor som känner den unga personen och att informera skolans rektor. Det är viktigt att en samspelt åtgärd vidtas och att experter involveras.

Om ingen annan blir informerad kanske det inte blir transparent om barnet mår bra eller ej. Allvarliga övergrepp kan förbli obemärkta. Lita på din känsla men agera inte för tidigt och ta kontakt med professionella.

7. Slutsats

Traumatiserade barn och elever behöver behandlas av en specialist som är medveten om den specialvård de behöver. I en del europeiska länder är det mer för specialister att göra än i andra länder, och det finns en större uppskattning av problemet. Detta har att göra med historia, varierande socioekonomiska miljöer och olika kulturella normer. Dagens pluralistiska samhälle skapar sina egna utmaningar, där de traditionella värdena hos immigrantgrupper skapar påföljande generationella konflikter.

de resursorienterade frågorna. Mer information om det tidsbevitnande projektet hittar du på www.yestermorrow.eu.

Som lärare och socialarbetare kan vi, om vi följer lättnadsmetoden som beskrivs under punkt 6, hjälpa barn att kunna handskas bättre med utbildningsmiljön. Många framgångsrika lärare implementerar dessa strategier omedvetet, och lär sig genom erfarenhet att dessa metoder har en mycket positiv inverkan på elever.

Medvetenheten om risken att påverkas av problemen hos traumatiserade elever eller föräldrar via deras ingripande kan hjälpa professionella att bibehålla deras psykiska hälsa, och fortsätta lära ut.

Vi hoppas därför att den här broschyren hjälper professionella att förstå och bemöta trauma.

Litteratur

Barwinski, R. (2010): Die erinnerte Wirklichkeit. In Barwinski, R., Bering, R., Fischer G., Wurmser, L. (Hrsg). Dissoziation und Verdrängung als Ursachen für die Unfähigkeit, sich an traumatische Situationen zu erinnern. Kröning: Asanger, 19 – 33

Brisch, K.H., Hrsg, (2017): Bindungstraumatisierungen, Wenn Bindungspersonen zu Tätern werden, sida 154 et al. Stuttgart: Klett-Gotta

Ebel, A. (2006): Heilsamer Umgang mit traumatisierten Pflegekindern im Alltag, Skript zum Workshop, "Das Konzept des guten Grundes". FORUM: Internetzeitschrift des Landesverbandes für Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien S-H e.V. (KiAP) und der Arbeitsgemeinschaft für Sozialberatung und Psychotherapie (AGSP)

Croos-Müller, C. (2014): Kopf hoch, das kleine Überlebensbuch, 7. Auflage. München: Kösel

Croos-Müller, C. (2014): Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch, München: Kösel

Dreiner, M.: Trauma – was tun? (o.J.) Köln: Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement (ZTK) GmbH

Eneqvist, S. (förf.) (2013) Vad har du varit med om?: PTSD och dissociation hos barn och unga: förekomst, diagnostik och behandling. Insidan Förlag

Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Kindheitstrauma. 4. Auflage. München: Ernst Reinhardt

Frank, B. (2008): Der therapeutische Stil im Umgang mit dissoziierenden Patienten, Curriculum Fachpsychotherapeut/Fachberater Spezielle Psychotraumatologie Schweizer Gesellschaft für Psychotraumatologie

Fuhrmann, B. (1999): Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben. Dortmund: Verlag modernes Lernen

Hantke, L., Görges, H. (2012): Handbuch Traumakompetenz. Paderborn: Junfermann

Herzog, M., Hartmann Wittke, J. (2015): Lily, Ben und Omid, Oberhof: Top Support

Huber, M., Plassmann, R. (Hrsg) (2012): Transgenerationale Traumatisierung, Paderborn: Junfermann

Hughes, D. (2007) Principles of Attachment-Focused Parenting: Effective Strategies to Care for Children, Norton & Company

Jegodtka, R. (2013): Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung? Heidelberg: Carl Auer

Kindl-Beilfuss, C. (2013): Fragen können wie Küsse schmecken. Heidelberg: Carl Auer

Köhler-Saretzki, Th. (2014): Sichere Kinder brauchen starke Wurzeln. Idstein: Schulz-Kirchner

Krüger, A. (2013): Powerbook. Erste Hilfe für die Seele. Hamburg: Elbe & Krueger

Krüger, W. (2015): Die Geheimnisse der Grosseltern, unsere Wurzeln kennen, um fliegen zu lernen. Norderstedt: BoD

Levine, P.A., Kline, M. (2010): Kinder vor seelischen Verletzungen schützen: dt. Ausgabe, München: Kösel, 261 ff

Rieser, C. (2016): Masterarbeit zur Qualifikation als Sonderpädagogin am Institut Spezielle Pädagogik und Psychologie, Basel, verfügbar auf marianne.herzog.com

Schmid, M. (2012): Komplex traumatisierte Kinder in der stationären Jugendhilfe und als Mandanten von Kinderanwältinnen. Referat an Weiterbildung für die Kinderanwaltschaft Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik

Schmid, M. (2012): Vortrag psychisch belastete Heimkinder: Eine kooperative Herausforderung. Häufigkeit von Traumata (Schmid zit. nach Jaritz, Wiesinger, Schmid, 2008)

Wennerberg, T. (2010) Vi är våra relationer: om anknytning, trauma och dissociation. Natur & Kultur Akademisk

Weiß, W. (2008): Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen. Weinheim: Beltz Juventa

Zimmermann, D. (2015, 2. Auflage): Migration und Trauma. Giessen: Psychosozial

Zito, D., Martin, E. (2016): Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen. Weinheim und Basel: Beltz Juventa

Kommentarer

Redaktion

Utgivare

Projekt-teamet YESTERMORROW, Erasmus+

Författare

Marianne Herzog med stöd av alla partnerskolor som varit involverade i YESTERMORROW

Specialistutbildare för psykotraumatologi

marianne.herzog@bluewin.ch

www.marianneherzog.com

Design

Marianne Herzog

Text

Marianne Herzog

Översättning

Marianne Herzog, Britta Radenhausen

1:a upplagan

500 exemplar

Stevenage, januari 2017

2012 Originalversion på tyska



Erasmus+