



Psykososial oppfølging av barn og unge som opplever krig

Spesialrådgiver Ane Heiberg Simonsen, RVTS Øst

Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging

www.rvtsost.no



Barn i flukt er trippelt belastet

- De har opplevd skremmende hendelser i hjemlandet og under flukt.
- Foreldrene er stresset og utrygge eller borte.
- Hverdagen som flyktning er vanskelig

Vanlige reaksjoner

- **Søvnproblemer.**
- **Psykosomatiske problemer.**
- **Tristhet.**
- **Skolevansker.**
- **Aggressivitet.**
- **Redsel og angst.**
- **Nummenhet. Immobilitet**

Hvordan hindre at reaksjoner blir symptomer

- Dette er ikke psykiske lidelser eller traumer, men kan bli det på sikt
- Det er mye vi kan gjøre for å forebygge traumatisering eller psykisk uhelse

Stress trenger reguleringshjelp

- Barn som er i en ekstrem stressituasjon vil trenge hjelp til å regulere seg ned
 - Fordi de er små og ikke kan det
 - Fordi foreldre som vanligvis kan hjelpe er for stresset selv
 - Fordi faren pågår fortsatt
 - Fordi alt er fremmed og mye kjennes utrygt

Foreldre er barns beskyttende skjold

- Små barn kan klare seg bra om mor får støtte og hjelp og klarer å støtte barnet; hva kan vi gjøre for å støtte mor/andre omsorgspersoner?
- Hva vil være hjelpsomt for å avlaste med de små barna? NB atskillelse kan være skummelt
- Større barn får med seg mer og er mer påvirkelige av andre og av kontekst – hva kan du gjøre for dem?

Hva kan hjelpe?

- Å **snakke** om det – hva kan hjelpe oss?
- Å oppleve normalitet og **aktivitet**
- **Rutiner** roer – hva er kjent som kan gjenopptas?
- Lær barn om følelser og **regulering**

Dette gjelder også for barn som erfarer krig på avstand

- **Trygghet** smitter – hjelp deg selv til ro før du skal roe barnet. Forklar hva som skjer
- Spør hva barnet lurer på og **svar** på det. Alt du sier skal være sant, men du trenger ikke si alt som er sant.
- Viktig å opprettholde **normalitet** – det er viktig å ta **pauser** også fra vonde ting, det betyr ikke at du ikke bryr deg. Hjelp barnet til å regulere sosiale medier og nyhetsstrømmen.

Her kan du lese mer:

- [Psykososialberedskap.no](https://www.psykososialberedskap.no)
- [rvtsost.no](https://www.rvtsost.no)
- [rvts.no](https://www.rvts.no)

- [nkvts.no](https://www.nkvts.no)