

# Nasjonal helseberedskapskonferanse Tromsø 7.-8.11.2023

---

Marianne Straume  
Psykologspesialist Klinikk for krisepsykologi

**ma – strau@online.no**

- Hvordan reagerer særskilte grupper på kriser og katastrofer, og hva bidrar til mestring/resiliens

barn og unge  
flyktninger

## Flyktninger/barn og unge

- Erfaringer → forventninger → handlinger
- Nye erfaringer → forventninger → handlinger

Copyright Marianne Straume, Klinikk for krisepsykologi 2023



## Reaksjoner

---

### Kontrolltap og hjelpeløshet

- Frykt og høy aktivering
  - Separasjonsangst
  - Søvnproblemer
  - Konsentrasjonsvansker/hukommelsesvansker
  - Skvettenhet
- Økt sårbarhet – antagelser om verden endres

copyright Marianne Straume, Klinikk for krisepsykologi 2023

# Reaksjoner

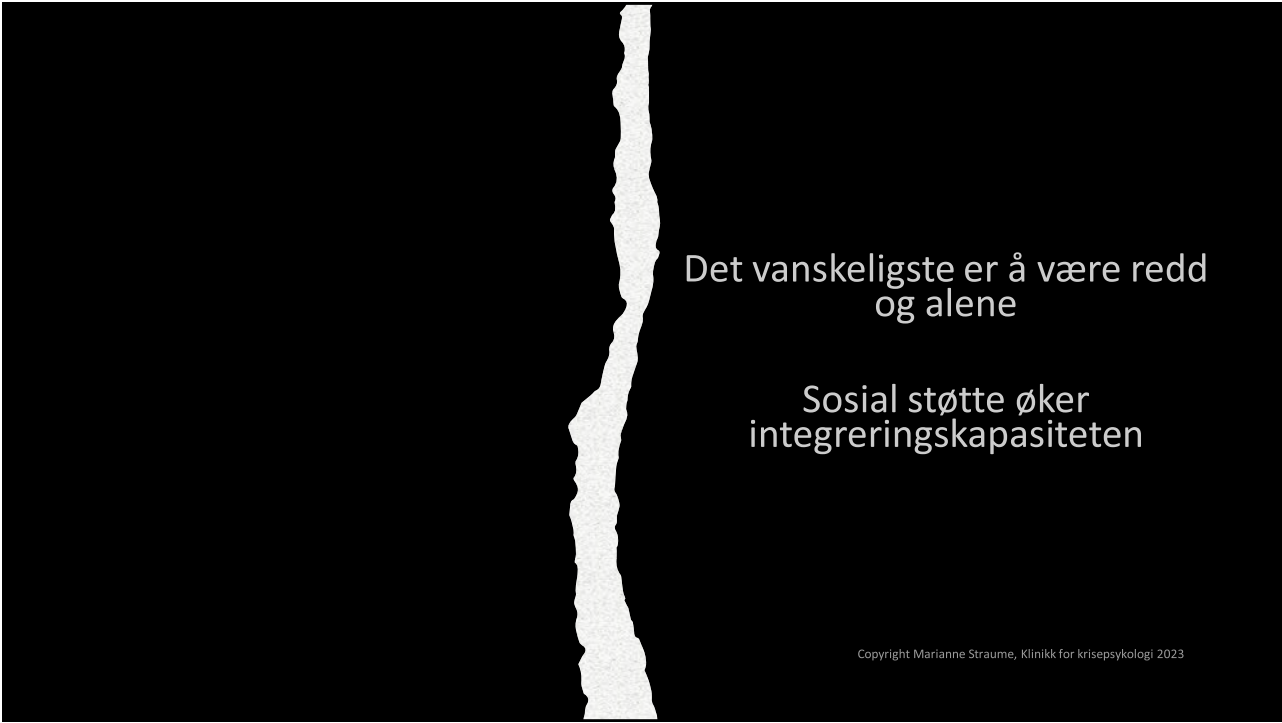
- Svekket tillit og framtidstro
- Intrusjoner
- Unnvikelse
- Tar vare på de rundt seg for selv å bli beskyttet
- Reaktivering av tidligere traumatiske opplevelser
- Meningsskaping

copyright Marianne Straume, Klinikk for krisepsykologi 2023

## Hva skaper resiliense? ytre faktorer sårbare grupper

- Dempe aktivering og frykt
  - Høre til og kjenne seg beskyttet av flokken (trygge voksne)
  - Roe ned aktivering
  - Forstå at faren er over, «jeg er trygg»
    - Social engagement system
    - Komme innenfor handlekraftvinduet/toleransevinduet
- Informasjon
  - Fakta tilpasset alder, modenhet, kultur og språk
- Gjenopprette normale strukturer og rutiner
  - Noen har kontroll og tar ansvar
- Skape mening i det som skjer etterpå, «benefitmaking
- Håp
  - Bevare troen på godhet og medmenneskelighet og at noen er der når jeg trenger det (sosial støtte)

copyright Marianne Straume, Klinikk for krisepsykologi 2023



Det vanskeligste er å være redd  
og alene

Sosial støtte øker  
integreringskapasiteten

Copyright Marianne Straume, Klinikk for krisepsykologi 2023

## Å integrere en hendelse

### Integrering: Syntese og erkjennelse

#### *Syntese:*

- Binding:
  - Knytte sammen følelser, kroppsfornelemelser, tanker, sansefornelemelser og tid
- Differensiering:
  - Skille nåtid og fortid, personer, steder, drøm og virkelighet

(C) Arne Blindheim, Marianne Straume, Klinik for krisepsykologi



# Å integrere hendelser

## Integrering:

### *Erkjennelse:*

- Presentifikasjon:
  - At opplevd nåtid blir mer virkelig enn fortid og forventet fremtid.
- Personifisering:
  - Å ha personlig eierskap til opplevelsen
  - Ta inn over seg det som skjedde, dets konsekvenser og mening.

(C) Arne Blindheim, Marianne Straume, Klinik for krisepsykologi



## integreringskapasitet

- Hvorfor er det vanskelig å hjelpe barn, unge og flyktninger etter store dramatiske hendelser å integrere hendelser?
  - Menneskelig å unnvike det som er ubehagelig for oss
  - Blir ofte møtt på de voksnes premisser
    - Mange spørsmål
  - Kultur for å beskytte barn og unge
  - Barn og unge vil beskytte de voksne
  - «Ingen andre kan forstå»



copyright Marianne Straume, Klinikk for krisepsykologi 2023



## Likepersonstøtte

---

- Kraften som ligger i å kjenne at vi er i samme båt
  - Kjenne seg igjen i andre og forstått
  - Få bekreftet og speilet egne tanker og følelser
  - Kjenne seg mindre ensom og unik
  - Ikke måtte ta hensyn til at det blir for mye for den/de andre

copyright Marianne Straume, Klinikk for krisepsykologi 2023

## Likepersonstøtte og resiliense

---

- Sosial støtte – kjenne tilhørighet
  - Kjenne seg betydningsfulle for andre – mine erfaringer kommer andre til gode
    - En dyp meningsbærende opplevelse
  - Mestring
    - Støtte til å symbolisere tanker og følelser
    - Håndtering av tanker og følelser
    - Modeller for hverandre
    - Prøve ut nye ting
    - Akseptere egne reaksjoner
- 

copyright Marianne Straume, Klinikk for krisepsykologi 2023

## Likepersonstøtte i gruppe

- En tidsavgrenset gruppe som «hører» sammen, men som ikke skal fortsette sammen
- Et supplement til
  - Nettverksstøtte
  - Kommunale tiltak
  - Spesialisthelsetjenesten

copyright Marianne Straume, Klinikk for krisepsykologi 2023



## Likepersonstøtte/samtalegrupper

- Erfaringer fra traumegrupper for flyktninger
  - Familier og enslige mindreårige fra
    - Kosovo
    - Sierra Leone
    - Somalia
    - Afghanistan
    - .....



copyright Marianne Straume, Klinikk for krisepsykologi 2023

## Likepersonstøtte/samtalegrupper

---

- Erfaringer fra grupper etter kriser/katastrofer terror
  - Hatlestadrasen
  - Norne ulykken
  - Utøya
  - InAmenas
  - Ulike sorgrupper etter ulykker/selv mord

copyright Marianne Straume, Klinikk for krisepsykologi 2023

## Likepersonstøtte/samtalegrupper

- Struktur og ytre forutsigbare rammer
- Musikk for å bevege følelser, avgrense tema, spenningsreduksjon, ritualer
- Psykoedukasjon
- Myke konkrete metoder som støtte til å symbolisere inntrykk, følelser og tanker og skape sammenhengende narrativ – gradvis tilnærming
- Mestringsstrategier
- Forstå endrede familiesamspill
  
- Parallellt tilbud til de voksne

copyright Marianne Straume, Klinikk for krisepsykologi 2023



## Erfaringer

- “Noen som forstår akkurat hvordan det er”
- “Her er jeg ikke redd for å gråte”
- “Kjenner meg nærmere de andre her enn vennene mine”
- Barn og unge åpner mer opp
  - «han sier aldri noe til oss»
- Foreldre drøfter, reflekterer og handler på nye måter

copyright Marianne Straume, Klinikk for krisepsykologi 2023

Takk for  
oppmerksomheten

copyright Marianne Straume, Klinikk for krisepsykologi 2022