



Psykologisk førstehjelp for barn og familier på flukt

Ved henvisninger: Brymer, M., Elmore Borbon, D., Frymier, S., Ramirez, V., Flores, L., Mulder, L., Ghosh-Ippen, C. og Gurwitsch, R. (2021). Psykologisk førstehjelp for barn og familier på flukt. Los Angeles i California og Durham i Nord-Carolina: National Center for Child Traumatic Stress. Takk til Heidi Ellis for å ha revidert denne tilpasningen.

Denne publikasjonen inneholder synspunkter, meninger og ytringer som står for forfatterens regning, og som ikke nødvendigvis gjenspeiler SAMHSA eller HHS sin tilnærming til problemstillingene.

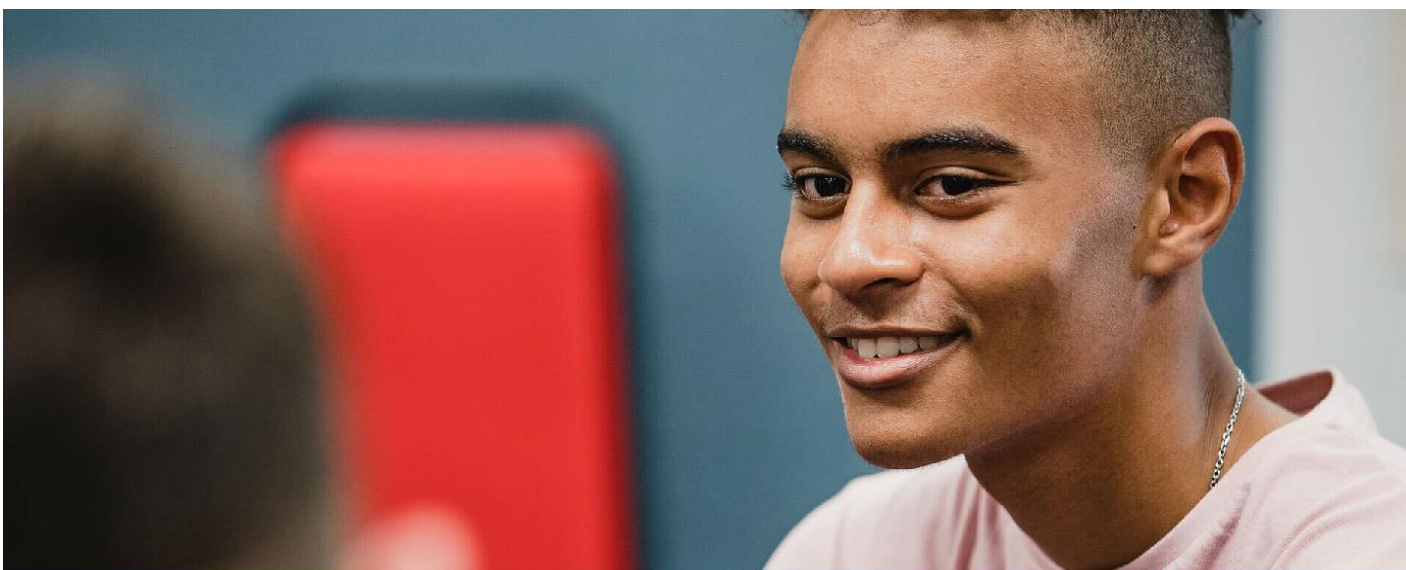
© 2021 Brymer, Elmore Borbon, Frymier, Ramirez, Flores, Mulder, L., Ghosh-Ippen og Gurwitsch. Med enerett. Du kan kopiere eller videreformidle dette materialet skriftlig eller elektronisk på de betingelser at teksten ikke endres, at forfatterne blir kreditert i all bruk, og at du ikke tar betalt for å dele eksemplarer av publikasjonen. Denne veiledningen er tilpasset etter tillatelse fra forfatterne (Brymer, Jacobs, Layne, Pynoos, Ruzek, Steinberg, Vernberg og Watson) fra National Child Traumatic Stress Network og National Center for PTSD. Psychological First Aid Field Operations Guide (© 2006). De som ønsker tillatelse til å tilpasse NCTSNs/NCPTSDs veiledninger om psykologisk førstehjelp eller relatert materiale, kan kontakte Melissa Brymer, ph.d., på adressen mbrymer@mednet.ucla.edu.

Hva er psykologisk førstehjelp for barn og familier på flukt?

- En kunnskapsbasert modulær tilnærming for å hjelpe barn og familier som nettopp har kommet til Norge.
- Et verktøysett som kan hjelpe personale og frivillige i arbeidet med å støtte barn og familier på flukt i starten av bosettingsfasen.
- Et nyttig verktøy når man jobber med barn og familier på flukt som skal bosettes mer permanent.
- En guide som kan hjelpe personale og frivillige til å ta vare på seg selv i dette utfordrende arbeidet.

Slik bruker du denne veiledningen

Psykologisk førstehjelp for barn og familier på flukt er et fleksibelt tiltak. Du vil ikke trenge å bruke alle disse forslagene hver gang du er i kontakt med et barn eller en familie som trenger, men du kan ha dem i mente. Siden hvert enkelt barn og hver enkelt familie har unike erfaringer og er i unike omstendigheter, er det viktig at du tilpasser kommunikasjonen for å dekke behovene deres. Vær ydmyk og bruk den kulturelle kompetansen du har i møte med dem. (Les deg opp på de kulturelle normene og den politiske og historiske konteksten barna og familiene kommer fra.) Husk at jobben din er viktig, og at du utgjør en forskjell. Når du får kontakt med et barn eller en familie, blir kjent med dem og får dem til å føle seg trygge, er du med å gjøre livet deres litt bedre.



1. Kontakt og engasjement

Den første kontakten du oppnår med et barn eller en familie på flukt, er viktig.

- Flyktninger har opplevd eller vært vitne til stressende og ofte traumatiske hendelser.
- De kan føle seg ignorert, usynlige, verdiløse (at de ikke fortjener omsorg og kjærlighet), overveldet og forvirret i det nye miljøet.
- I hjemlandet sitt og mens de var på flukt, kan de ha opplevd at enkeltpersoner og samfunnssystemer var upålitelige eller til og med farlige.
- Du kan få barn og familier på flukt til å kjenne seg tryggere hvis du først får dem til å føle seg velkomne. I noen må man ta spesielle hensyn, eksempelvis kan det være viktig at personalet flyktningene møter har samme kjønn som dem. Ved å gjøre slike tilpasninger viser du respekt for deres kulturelle normer. I noen tilfeller kan dette også hindre at de blir minnet på traumatiske opplevelser (f.eks. kan det være lurt at kvinner og jenter blir møtt av kvinnelige tolker og personale).
- Selv om du kanskje bare er i kontakt med flyktningene en kort stund, kan du bidra til at de føler seg trygge og ivaretatt, og til at de skjønner at alle som jobber eller bidrar ved mottaket eller institusjonen, ønsker å hjelpe dem.

VÆREMÅTEN DIN ER VIKTIG

Gjennom stemmeleie, kroppsholdning og ord viser du barn og familier på flukt at:

- Personalet ved institusjonen bryr seg om dem og respekterer dem.
- De er viktige og verdifulle.
- De er kommet til en trygg plass.

Slik kan du hjelpe barn og familier på flukt til å føle seg trygge, velkomne, viktige og verdifulle:

- Gjør det første møtet varmt, respektfullt og ufarlig.
 - Fortell hvem du er, og hvilke oppgaver du har ved institusjonen. Bruk kvalifiserte tolker, ikke flyktningenes familiemedlemmer, til å tolke samtalen hvis du ikke snakker morsmålet deres.
 - Gjør det klart at du er der for å hjelpe, og at det ikke er ditt ansvar å vurdere slikt som oppholdstillatelsen deres. Det kan gjøre dem mindre engstelige.
 - Tenk gjennom kroppsspråket ditt og hvilket toneleie du bruker. Når folk opplever at de er i fare, kan de reagere sterkere på de kroppslige signalene du sender ut, enn på det du sier.
 - Husk at noen barn og familier kan være redde for å snakke med deg fordi de ikke ønsker å si noe som kan gå ut over familien.
- Opprett kontakt og legg til rette for at de skal komme seg: Ta deg tid til å lære litt om dem – f.eks. navnet deres og noe de ønsker å fortelle deg, eller kulturelle skikker som er viktige for dem.
- Bruk åpne spørsmål for å forsikre deg om at de forstår hva du sier, eller for å finne ut hvilket språk eller hvilken dialekt de snakker. For å opptre respektfullt kan mange som er på flukt, og særlig barn, nikke eller på andre måter signalisere at de forstår, selv om de egentlig ikke har oppfattet det du sier.
- Gjør dem kjent med institusjonen.
 - Fortell eller vis dem hvilke ressurser som er tilgjengelige for dem (f.eks. mat, dusjer, opplæring, rekreasjonstilbud

eller bønnerom og stillerom). Kanskje dere kan henge opp plansjer som gir en oversikt over bygget, slik at de kan orientere seg hvis de glemmer hvor ting er.

- Informer om reglene for bruk av institusjonen på en tydelig og saklig måte (f.eks. hvor de skal sove, muligheter for å ringe til sine nærmeste, og tider for lek/rekreasjon). Fortell dem hvordan de ser hvem som jobber ved institusjonen (f.eks. skjortefarge eller ID-merke).
 - Hvis de ankom institusjonen med storfamilien sin, bør du gi beskjed om hvorvidt de skal få bo på samme sted, eller om når de kan møte hverandre.
 - Fortell om grensene for taushetsplikten, slik at de forstår hvilke opplysninger som er private, hvilke som vil bli delt med andre, og hvorfor.
 - Forsikre deg om at de forstår det du sier, og vær åpen for spørsmål.
- Det kan hende du må gjenta denne informasjonen mange ganger. Når folk er redde og har kommet til et nytt og fremmed sted, klarer de ikke alltid å oppfatte det de blir fortalt. Etter hvert som de føler seg tryggere, vil de sannsynligvis ha lettere for å få med seg det du forteller.
-

2. Trygghet og trøst

Mange barn og familier på flukt er redde når de kommer til institusjonen. De fleste av dem har opplevd vonde ting, og de trenger at du behandler dem med respekt. Noen kan nylig ha mistet en de er glad i. Når du bidrar til at de føler seg trygge og velkomne, vil de i større grad klare å benytte seg av de tilgjengelige tjenestene og få behovene sine dekket.

- Når du jobber med barn på flukt, må du tilpasse det du gjør, etter det utviklingstrinnet de er på.

Småbarn

- Sett deg på gulvet eller på huk, slik at du kan møte blikket deres.
- Bruk et enkelt språk.
- Om mulig kan du gi barnet et kosedyr, siden det kan være til trøst og hjelpe barnet å regulere følelsene sine.
- Snakk med barnet mens dere gjør noe sammen (f.eks. tegner noe eller leker med en leke).

Eldre barn på flukt vil kanskje ønske å få mer informasjon. De kan ha flere spørsmål om hva som er sikkerhetsrutinene ved institusjonen, eller hva som vil skje videre med familien deres. Svar ærlig på slike spørsmål.

Rett opp feilinformasjon.

- Mennesker på flukt forstår kanskje ikke hvorfor de har blitt ført til denne institusjonen. Kanskje de er bekymret for familiens sikkerhet. Bruk åpne spørsmål og snakk med dem for å finne ut hva de tenker om at de er kommet hit, hvilke bekymringer de har for familien sin, og hva de tror skal skje videre.
- Gjør ditt beste for å forklare rutinene ved institusjonen. Fortell det du vet om hvor eventuelle familiemedlemmer befinner seg, eller hva som skal skje videre med dem (f.eks. hvor lenge de kan bli ved institusjonen, hvor de kanskje skal i neste omgang, eller hvem som kan svare dem på slike spørsmål). Forsikre dem om at du og andre personer vil være der for å hjelpe dem.

- Bekreft følelser og opplevelser.

- Hvis du lytter oppmerksomt til det flyktingene sier, og viser at du forstår følelsene deres, kan det få dem til å føle at de blir forstått, og at de får hjelp. Hjelp dem til å sette ord på følelsene sine ved å bekrefte det de forteller deg. Dette gjelder særlig barn.

For eksempel:

«Det var veldig skummelt for deg å dra fra hjemmet ditt og komme hit.»

«Du har mistet mye og har vært lei deg. Det er kjempetrist at du har opplevd alt dette.»

«Du er veldig sint for det som har skjedd. Det skjønner jeg godt. Du har vært gjennom veldig mye.»

- Vær klar over at enkelte flyktninger er veldig på vakt og hele tiden på utkikk etter farer. Det er en egenskap som har hjulpet dem til å overleve. De kan ha vansker med å slappe av, selv i et miljø som fremstår som rolig og trygt.

- Husk at bevegelse er bra for kroppen.

Når folk opplever fare, utskiller kroppen deres stresshormoner som skal få dem til å ville «flykte eller slåss». Selv når de egentlig er helt trygge, kan kroppen føle seg utrygg og fortsette å skille ut stresshormoner. Det å kunne bevege seg regelmessig (f.eks. ved å trene, synge, danse eller gå) er viktig for å hjelpe kroppen til å komme seg etter å ha vært utsatt for stress og fare.



- **Skap rutiner og forutsigbarhet.** Informer flyktningene, og særlig barna, om planlagte aktiviteter. Det kan være en lurt å henge opp en kalender med oversikt over tidspunkter for måltider, dusjing, lek/rekreasjon osv. Be gjerne familiene om å foreslå kulturelle eller religiøse innslag som kan settes opp på kalenderen.

- 3. Ro ned og gi veiledning: Hvordan reagere når mennesker på flukt blir opprørt eller sinte, eller når de trekker seg unna**
- Mennesker på flukt kan fremstå som veldig engstelige, sinte eller reserverte. Dette er vanlige reaksjoner når man opplever voldsomme endringer i miljøet sitt, og man er redd for at andre vil skade en. Mennesker som trekker seg tilbake eller isolerer seg blir ofte oversett eller glemt, fordi de ikke skaper problemer. Men det betyr ikke at de ikke trenger oppmerksomhet. Uavhengig av hvorfor personer oppfører seg på en bestemt måte, bør du prøve å berolige dem og gi veiledning. Da skaper du et miljø som er trygt for både dem og andre.

Hvis en flyktning virker opprørt eller plaget, kan du hjelpe vedkommende å roe seg ned på følgende måter:

- **Bevar roen; vær stille og vær til stede.** Folk responderer gjerne på andres reaksjoner. Hvis du bevarer roen, snakker med dempet stemme og har en avslappet kroppsholdning, vil de kanskje begynne å roe seg. Trekk pusten sakte inn, slik at de kan følge ditt eksempel.
- **Gi folk en pause når de trenger det.** Noen ønsker kanskje ikke å snakke med en gang, og de kan trenge tid til å roe seg ned. Gi dem det avbrekket de trenger, men si ifra om at du holder deg i nærheten om de trenger deg.
- **Foreslå at dere kan gå til et roligere sted for å snakke litt.** Velg et sted der dere kan være for dere selv, men som ikke er helt isolert. Noen foretrekker å gå utendørs eller ta en spasertur, hvis det er mulig.
- **Tilby barn noe som kan regulere følelsene deres.** Småbarn kan ha nytte av å holde i en kjent gjenstand, et kosedyr eller et mykt teppe. Også større barn kan ha godt av å holde i noe mykt og beroligende, som et teppe, en pute eller et kosedyr.
- **Hjelp opprørte personer til å roe seg ned.** Her følger noen strategier for å hjelpe folk til å regulere følelsene sine:
 - Oppfordre dem til å trekke pusten sakte noen ganger på rad for å roe ned kroppen. Du kan gjerne puste slik sammen med dem.
 - Ta en spasertur rundt institusjonen. Hvis det er et lite barn, kan du få dem til å strekke seg og riste løs.
 - Få hjelp fra et familiemedlem til å gi dem trøst og omsorg.
 - Få dem til å tenke på et uttrykk, en situasjon, en *affirmasjon* eller en assosiasjon som kan få dem å føle seg tryggere og sterkere. Det kan for eksempel være et hyggelig minne fra hjemlandet, eller de kan framsi en bønn eller på en annen måte involvere seg i noe åndelig.
 - Foreslå en aktivitet som får tankene over på noe annet.
 - Få barna til å tegne eller male noe fra hjemlandet sitt, noe de vil at du skal vite om dem, eller bare noe de liker å tegne.
 - La dem få utslipp for innestengt energi ved å trene, drive med en sportsaktivitet, synge osv.
 - **Hvis noen trenger mer hjelp, kan du snakke med veilederen din eller en av helsearbeiderne.**



- **Gjør deg klar til å lytte.** Når de roer seg, kan du forsiktig spørre hva som plager dem. Vis dem at du støtter dem.
 - **Bekreft god atferd hos barna.** Som voksen ønsker man kanskje å konsentrere seg om utfordringene et barn har. Men for barn på flukt er det bedre at du legger merke til og roser dem for de tingene de mestrer, og når de oppfører seg bra. Finn ut hvordan du kan anerkjenne og rose dem når de oppfører seg fint mot jevnaldrende, anstrenger seg for å løse en skoleoppgave, snakker med deg eller deltar i en aktivitet med familien. Hjelp også foreldrene til å bekrefte slik positiv atferd. Du kan komme langt med å formidle det enkle budskapet «jeg ser det fine du gjør». Jo mer konkret du er, desto mer sannsynlig er det at den ønskede atferden vil forsterkes. (Noen eksempler: «Så flink du er til å dele med de andre!» «Det er kjempebra at du jobber hardt med leksene.» «Du var utrolig flink da vi øvde på å puste rolig.»)
-

4. Informasjonsinnsamling

Finn ut hva som er barnets og/eller familiens umiddelbare bekymringer og behov, og hjelp dem til å håndtere dem. Husk at alle har ulike opplevelser og står i forskjellige utfordringer og situasjoner. Finn ut akkurat hvilke behov de har, ved å spørre dem. Ikke gjett.

- Si at du stiller disse spørsmålene for å finne ut hvordan personalet kan hjelpe dem mens de er ved institusjonen.
- Si at de bare må spørre hvis de lurer på noe. Svar på det du i din rolle kan svare på, eller sett dem i kontakt med andre som kan svare på spørsmålene deres. Eksempler:
 - Når kan jeg få snakke med en lege?
 - Hvem er alle de folkene som jobber her? Hva gjør de? Hvor skal jeg etter at jeg har vært her?
 - Kan jeg få snakke med familien min?
- Enkelte er kanskje ikke interessert i eller klare for å snakke. Det kan være frustrerende når dere er der for å hjelpe. Men etter hvert som de føler seg tryggere og får en relasjon til personalet og de frivillige, blir de kanskje mer åpne om hva de trenger, og hva de bekymrer seg for. I mellomtiden kan du finne måter å bygge opp relasjonen på ved å være interessert og delta i aktiviteter sammen med dem.
- Noen vil kanskje fortelle om forhold eller ting som skjedde i hjemlandet, under flukten. Vis medfølelse, men ikke grav i detaljer. Prøv å lytte uten å avbryte.
- Hør godt etter når de forteller, og vis at du lytter (gjenta kort det de har fortalt deg, og spør om du oppfattet det rett). Det er viktig at du ikke virker dømmende på noen som helst måte.
- Mennesker på flukt kan fortelle at de har tanker om selvskading eller om å skade andre. Dette må du ta på alvor, selv om du ikke er sikker på om det ble sagt i alvor eller som en spøk. Du bør sette en slik person i forbindelse med helsepersonell på stedet eller følge konkrete sikkerhetsrutiner for institusjonen.

Potensielle behovsområder:

- Grunnleggende behov (f.eks. mat og klær)
- Helsebehov (f.eks. medisiner)
- Hygieneartikler
- Kontakt med ens nærmeste
- Informasjon om livet i Norge; hvordan det er i forskjellige lokalsamfunn og på forskjellige skoler, hva jevnaldrende er opptatt av, hvilke matretter som er populære
- Emosjonell støtte etter tidligere eller nåværende vanskeligheter eller traumer
- Gjenstander som kan være til trøst for barn (f.eks. kosedyr, leker, bøker)
- Religiøse/åndelige tilbud



5. Praktisk hjelp

Når du har samlet inn informasjon, bør du tenke over hvilke behov personene har, og hvilke ressurser og tjenester som er tilgjengelige. Konsentrer deg særlig om de behovene som er ekstra viktige for personen eller familien. Ta stilling til hvilke behov som kan dekkes på stedet, og hvilke det er bedre å håndtere i mer stabile omgivelser. Ta tak i behov som er kritiske. Barn og familier på flukt kan ha vanskelig for å be om hjelp, og de kan være utydelige om behovene sine. De er kanskje ikke klar over hvilke ressurser som er tilgjengelige, de tør kanskje ikke å stole på at ukjente vil hjelpe dem, eller de nøler med å be om hjelp til å få dekket behovene sine.

Slik kan du hjelpe barn og familier på flukt til å få dekket behovene sine:

- **Identifiser behovene:** Sett dere ned sammen og skriv en liste over behovene deres. Be dem sjekke at listen er nøyaktig og fullstendig.
- **Prioriter behovene:** Hjelp dem til å finne ut hvilke behov det haster med, og hvilke som er viktigst for dem. Si ifra om hvilke behov som kan innfris ved denne institusjonen. Planlegg hvordan disse behovene skal innfris, og finn ut hva dere kan få til sammen. Noen barn og familier på flukt kan for eksempel «ha behov» for å vite hva som skjer med saken deres. Mange blir svært bekymret og stresset hvis de ikke vet når de skal få snakke med en saksbehandler, advokat eller en annen viktig fagperson. Hvis du har tilgang til informasjon om status for saken deres, bør du dele den med dem.



- Flyktninger har ofte behov som de for øyeblikket ikke er klar over eller villige til å håndtere. For eksempel kan tenåringer godt forstå at de er triste eller opprørte på grunn av det de har opplevd, og at de trenger hjelp til å takle følelsene sine, men uten at de er klare til å gå nærmere inn på det som har skjedd. Lag en plan for når du skal komme tilbake til dem. Du bør også gi dem beskjed om at de kan be om hjelp på det neste stedet de skal til, eller når de er klare for det.
- **Lag en handlingsplan for dagen i dag:** Sett dere ned sammen og lag en tiltaksplan over ting de eller personalet kan gjøre i dag. Det kan være nyttig å skrive ned en tiltaksplan som ser ut omtrent som dette: 1) en presisering av målet eller behovet deres, 2) en trinnvis fremgangsmåte for å oppnå dette, 3) navn på personene som vil hjelpe dem, og 4) en dato for hvert av trinnene. Hvor mye et barn eller en familie kan gjøre selv, er avhengig av den enkeltes kapasitet og ressurser. Husk å følge opp det du har lovet, slik at de får tillit til deg. Start med en kort liste over prioriterte oppgaver som er enkle å gjøre, i stedet for en lang liste som virker overveldende. Husk å rose dem når de har utført en oppgave.

Målet mitt: Kontakte partneren min

SLIK SKAL JEG NÅ MÅLET MITT		NÅR SKAL JEG GJØRE DETTE
Trinn 1:	Sette opp et tidspunkt da jeg kan ringe.	
Trinn 2:	Tenke gjennom hva jeg vil si til partneren min, hvis vi har begrenset med tid.	
Trinn 3:	Snakke med personalet om det jeg fikk vite, og hvordan jeg føler meg.	

6. Kontakt med et sosialt hjelpeapparat

Barn og familier på flukt som har et støttende sosialt nettverk, klarer bedre å takle stressfaktorer de blir utsatt for senere. Selv om de kanskje har begrenset kontakt med slektningene sine og nettverket sitt, finnes det måter å skape et støttende miljø på som vil dekke behovet de har for emosjonell støtte og praktisk hjelp.

Hjelp personer på flukt til å få mer sosial støtte ved institusjonen:

- **Støtte fra jevnaldrende eller likepersoner.** Organiser gruppeaktiviteter som passer den enkeltes interesser, for eksempel religiøse/åndelige nettverk, fritidsinteresser, rekreasjonstilbud og støttegrupper.
- **Støtte fra personalet.** Når barn på flukt utvikler en god relasjon til personalet eller frivillige, lærer de seg ferdigheter som gjør at de kan etablere positive og passende relasjoner også til andre. Når du skal støtte flyktninger er det avgjørende at du forstår og følger institusjonens regler om grensesetting, og at du formidler disse på en tydelig måte. Hvis du forholder deg konsekvent til passende grenser vil det både beskytte deg, og hjelpe flyktningene til å utvikle trygge og passende relasjoner til andre.
- **Støtte fra adskilte familiemedlemmer.** Selv om en person på flukt har blitt skilt fra noen eller alle i familien sin finnes det måter å ivareta relasjonene. Eksempler:
 - La dem tegne en tegning av eller skrive et brev til familien sin.
 - La dem fortelle om minner eller historier om hyggelige ting de har gjort sammen med et familiemedlem.
 - Hvis de har mulighet til å snakke med familiemedlemmene sine, kan du finne ut om de trenger hjelp til å få i gang en slik samtale, eller om de trenger emosjonell støtte etterpå. Gjør det klart at de kan snakke med deg om hvordan det er å være adskilt, og om bekymringer de måtte ha om sikkerheten til familien.
- **Styrke familiebandene.** Når noen i familien er på flukt, kan det være svært slitsomt, og det kan skape gnisninger. Snakk med dem om familietradisjoner og familieaktiviteter de har satt pris på tidligere, som de kanskje kan gjøre nå. Hjelp familiemedlemmer til å forstå, støtte, vise tålmodighet og toleranse ovenfor hverandres ulike reaksjoner. Be dem snakke sammen om det som bekymrer dem, slik at alle vet hvordan de kan støtte hverandre.
- **Tilpasse seg nye samfunn.** Det kan være stor forskjell på hvor mye personer på flukt vet om det nye samfunnet de skal oppholde seg i en stund, eller som de skal bosettes i permanent. Hjelp dem til å finne frem til ulike støtteordninger de kan benytte seg av etter at de har flyttet dit de skal (f.eks. ressurspersoner i lokalsamfunnet, lærere, trenere, jevnaldrende, likemannsstøtte eller forstandere og religiøse ledere). Hvis du vet hvor de skal flytte, kan du fortelle mer om lokalsamfunnet, for eksempel om klimaforhold, kultur, tradisjoner og populære matretter.



7. Informasjon om mestring

I tillegg til den traumatiske flukten har flyktninger ofte vært utsatt for opptil flere traumer. De vil ha godt av at du forsikrer dem om at du forstår stressreaksjonene deres og hvilke tap de har lidd, og at du hjelper dem å finne måter å håndtere dette på.

Forstå vanlige reaksjoner på opplevelse av fare

- Vansker på disse områdene er vanlig:
 - Søvn: sover for mye, får ikke sove, har mareritt
 - Spising: spiser for mye (f.eks. ved å hamstre mat, spise så mye man orker) eller har ikke matlyst
 - Helse (f.eks. vondt i magen, hodepine, kvalme)
 - Tilknytning og å stole på andre (f.eks. jevnaldrende eller foreldrene)
 - Konsentrasjonsevne: virke forvirret eller glemsk
 - Atferd (f.eks. ved å være vanskelig overfor andre/voksne, trekke seg unna samvær, være klengete overfor familiemedlemmer)
 - Følelser (f.eks. at man føler seg overveldet, virker nedtrykt eller gretten, sliter med å roe seg ned)
- Andre traumerelaterte reaksjoner kan være
 - En følelse av at man er i konstant fare, og stadig på vakt
 - At man er svært på vakt, nervøs og skvetten.
 - At man blir opprørt eller sint når noe minner en om tidligere traumer (f.eks. lukter, synsinntrykk, følelser eller andre triggere).
 - Manglende vilje til å snakke om vonde ting som har skjedd, og at man unngår å gjøre ting som minner en om det som har skjedd.
 - At man ikke klarer å slutte å tenke på vonde opplevelser.



Positive strategier for bedre mestring

Personer på flukt kan være bevisste på eller bekymret for sine egne følelsesmessige reaksjoner, blant annet de vi har beskrevet ovenfor. Hvis de snakker med deg om dette, kan du hjelpe dem til å forstå at slike reaksjoner både er forståelige og naturlige hos personer som har opplevd det de har opplevd – og at de vil kunne komme seg gjennom dette. Mange flyktninger har levd med traumer så lenge at slike reaksjoner har blitt en del av hverdagen deres, og de kan trenge hjelp til å forstå at de fortjener å være trygge. Når de endelig er kommet i sikkerhet, kan det komme følelser og tanker til overflaten som de ikke har kjent på før. Dette er helt normalt. For personer som sliter med ting fra fortiden, kan det hjelpe å tilrettelegge for positive mestringsstrategier mens de er ved institusjonen som å:

- Snakke med en helsearbeider, et familiemedlem eller en likeperson for å få støtte.
- Engasjere seg i aktiviteter som holder dem aktive (f.eks. lese, tegne, skrive sanger, danse).
- Prøve å følge en rutine/timeplan.
- Skrive dagbok eller delta i organiserte former for skapende kunst.

- Bruke beroligende strategier, for eksempel pusteøvelser og trening/bevegelse.
- Bruke mestringsteknikker de føler har fungert tidligere.
- Fortelle seg selv at det er naturlig å være opprørt eller sint.
- Dvele ved hyggelige minner om en de har mistet.
- Delta i religiøse eller spirituelle øvelser og aktiviteter.

8. Koble dem til ulike hjelpetjenester

Barn og familier på flukt kan ha blitt skilt fra sine nærmeste eller fra sosiale nettverk som normalt ville ha hjulpet dem med å få tilgang til ressurser og støtte. Når du hjelper dem til å ta i bruk ulike tjenester i samfunnet og planlegge for den videre flyttingen, gjør du at de kan føle seg forstått og ivaretatt.

Sett dem i direkte forbindelse med andre nødvendige tjenester. Sett barnet eller familien i forbindelse med andre tjenester ved institusjonen, basert på det du fant ut om dem under informasjonsinnsamlingen. Det kan for eksempel være nyttig å henvise dem til helsepersonell, eventuelle lokale eller kommunale kontaktpersoner, en religiøs eller åndelig leder eller en lærer. Bli med når de skal møte disse nye menneskene, og forklar hvilke roller de har. Før du drar, bør du sjekke om de har flere spørsmål. Det er ikke sikkert de føler seg like trygge på den nye personen som på deg.

Sørg for kontinuitet i hjelpen som gis. Fortell hvor lenge du er på vakt i dag, og om og når du skal komme tilbake til institusjonen. Hvis det er noen som har en tøff dag, kan du prøve å skape en «myk overgang» til den som skal overta oppgavene dine. Be flyktingene være åpne overfor personalet eller frivillige om hvordan de kan hjelpe dem videre. For at de skal føle seg verdsatt og hørt kan du legge merke til og anerkjenne noe ved samtalen dere imellom som representerer en styrke ved dem. Hvis du er bekymret for en bestemt flykting, bør du fortelle dette diskret til den som skal på vakt etter deg. Si ifra om det du har observert, slik at vedkommende kan fortsette å hjelpe personen.

Gi dem henvisninger til tjenestene i lokalsamfunnet de skal plasseres i. Følg institusjonens retningslinjer for henvisninger til andre tjenester som barn eller familier på flukt kan trenge (f.eks. innen medisin, mental helse eller skolegang).

Innsatsen du gjør med å styrke flyktingenes tilknytning, sette dem i kontakt med nødvendige tjenester og skape et trygt miljø vil være veldig viktig for dem. Når du lytter og viser omtanke for dem kan dette minne dem om at de betyr noe. De bærer med seg denne anerkjennelsen lenge etter at de forlater institusjonen.



Håndtere stress i jobben

Personale og frivillige som er i direkte kontakt med traumatiserte barn og familier på flukt, er utsatt for et stort arbeidspress. Du kan ta vare på deg selv og dine egne behov ved å bruke et rammeverk som kalles *Pause–nullstill–fyll på* (pause–reset–nourish– PRN) rammeverket.²

«Pause» – stopp opp:

Pust sakte inn og ut tre ganger og tenk gjennom hvordan du føler deg. Stopp opp og legg merke til alt som skjer inni deg. Minn deg selv om at du er verdifull.

- **Kroppen:** Legg merke til hvordan du holder på stress eller spenninger i ulike deler av kroppen.
- **Sinnet:** Er hodet fullt av tanker og bekymringer? Hva tenker du på?
- **Følelser:** Hvordan føler du deg? Legg merke til og sett navn på sterke følelser du har (f.eks. frustrasjon, sinne, engstelse, tristhet).

«Reset» – nullstill deg:

Vær god mot deg selv. Minn deg selv på at det er vanskelige tider. Gjør noe som får deg til å føle deg stødigere, roligere, tryggere eller mer fokusert på den neste oppgaven du skal utføre.

- **Ta en stille stund for deg selv:** Prøv å roe deg ned hvis hodet er fullt av tanker, eller du har mange bekymringer. Pust sakte (f.eks. med en tre minutters pustepause), mediter, bruk mindfulness, ta en kort spasertur utendørs eller se på et bilde som får deg til å smile.
- **Bekreft dine egne opplevelser:** Observer tankene og følelsene dine, anerkjenn dem og la dem passere som om de ligger på et samlebånd eller flyter ned en elv. Hvis du aksepterer situasjonen du er i, erkjenner du samtidig ønsket om at ting skulle ha vært annerledes. Del en vennlig tanke med deg selv. Du har veldig mye å forholde deg til.
- **Fokuser på noe positivt:** Bruk positivt selvsnakk (såkalte affirmasjoner), uttrykk takknemlighet, tenk på noe bra du har gjort, se en morsom videosnutt eller snakk med en god kollega. Minn deg selv på at det også er mye positivt som skjer, selv om det finnes mange utfordringer.
- **Snakk til deg selv som om du er en omtenkfull og støttende venn:** Hvis du blir for kritisk til deg selv, kan du prøve å nullstille deg ved å avbryte tankerekken og bytte den ut med selvomsorg. Hva ville du sagt til en venn som delte slike tanker og bekymringer med deg? Gi det samme rådet til deg selv.

«Nourish» – fyll på:

Spør deg selv: «Hva trenger jeg for å fylle på hjertet/sinnet/kroppen akkurat nå?» Konsentrer deg om noe som hjelper deg å huske at du er sterk og robust, eller som minner deg på å ta litt tid for deg selv.

- Bruk tid på å være leken, skap koselige øyeblikk og meningsfylt samvær med familien din; skap rom for å le eller synge; kos deg med dansing eller noe annet du liker å holde på med; engasjer deg i meningsfylte kulturelle aktiviteter eller ritualer; bruk tid sammen med partneren din eller et kjæledyr; lag en feiring for å markere noe dere har oppnådd på jobben; eller gjør noe for andre som trenger det (meld deg som frivillig, lag en kake til naboen osv.).
- Minn deg selv på at arbeidet ditt betyr noe for andre. Tenk på noe har gjort, som betydde noe for et barn, en familie, en kollega og/eller deg selv.

Når du trenger mer enn PRN:

Ta kontakt med bedriftshelsetjenesten, tillitsvalgte, sjefen din, en psykolog, lege, annen helsearbeider eller en god kollega for å få mer hjelp.

² <https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/wellbeing-and-wellness.pdf>

RESSURSER

- NCTSN Resources Related to Refugee Trauma
<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/refugee-trauma/nctsn-resources>
- Directory of NCTSN Centers and Affiliate Members Serving Immigrant and Refugee Populations
<https://www.nctsn.org/directory-of-nctsn-centers-and-affiliate-members-serving-immigrant-and-refugee-populations>
- NCTSN Traumatic Grief and Traumatic Separation Resources
<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/traumatic-grief/nctsn-resources>
- A Socio-Culturally, Linguistically-Responsive, and Trauma-Informed Approach to Mental Health Interpretation
<https://www.nctsn.org/resources/a-socio-culturally-linguistically-responsive-and-trauma-informed-approach-to-mental-health-interpretation>