

# Att möta barn och unga på flykt

Mostafa Hosseini

Psykolog

Mostafa\_460@hotmail.com

Tel: 0735-77 44 04

# Agenda

- ▶ Bakgrund
- ▶ Traumakunskap
- ▶ Hur påverkas hjärnan vid PTSD
- ▶ Resultat från djupintervjuer med sex ungdomar
- ▶ Avslutning/frågor

# Migrationsprocess

▶ DÅTID



▶ NUTID



▶ FRAMTID

▶ livet före flykten

▶ flykten

▶ asylprocessen

▶ det nya landet

▶ hur skall det gå?

▶ planer, drömmar

# Vad är viktigt för att må bra?

1. Föräldrar och familj/Viktiga vuxna (trygg bas)
2. Skolan
3. Vänner
4. Fritiden
5. Känsla av kontroll
6. Hopp
7. Tillit och förtroende för viktiga vuxna/ att bli sedd

# Vad mår man dåligt av?

1. Mardrömmar och plågsamma minnen
2. Familjesplittring och oro för dem som är kvar
3. Att inte vara som alla andra
4. Utanförskap och ensamhet
5. Framtiden

Avslag

# Vad är ett trauma?

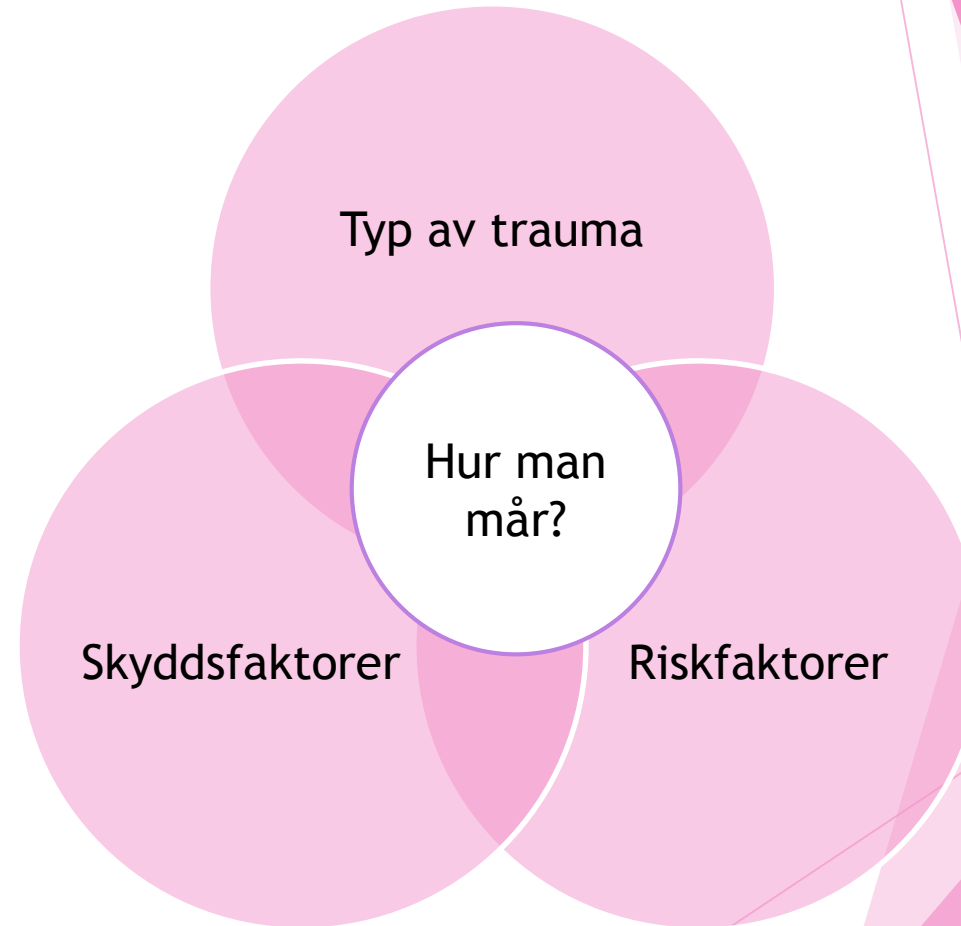
- ▶ ”Trauma” kommer från grekiskans ”sår” eller ”skada”. Vid traumatisering uppstår ett osynligt sår eller skada i psyket eller själen.
- ▶ En extremt påfrestande händelse/situation som inte kan undflys eller hanteras av individens tillgängliga resurser. *van der Kolk m.fl (1996)*

# Potentiellt traumatiserande händelse

- ▶ Flykt
- ▶ Krig
- ▶ Bevittnat eller blivit utsatt för våld i familjen
- ▶ Blivit utsatt för misshandel
- ▶ Separationer
- ▶ Blivit utsatt för sexuella övergrepp
- ▶ Omsorgssvikt/försummelse

# Varför blir man traumatiserad?

- ▶ Personlighet, ålder, utvecklingsnivå
- ▶ Grad av exponering
- ▶ Tolkningen av den egna rollen
- ▶ Grad av hjälplöshet- känsla av kontrollförlust
- ▶ Överlevande med många döda
- ▶ Tidigare traumaerfarenheter
- ▶ **Socialt stöd**





# Två kategorier av trauma

- ▶ *Typ 1 trauma*: enstaka trauma

T.ex.: bilolycka, svar brännskada, misshandel eller våldtäkt

- ▶ *Typ 2 trauma*: Långvariga, upprepade trauman

T.ex.: tortyr, systematisk misshandel, långvariga sexuella övergrepp

Sömnpromblem

Suicidala  
tankar och  
handlingar

Koncentrations-  
svårigheter

Oro, ångest

Rädsla

Irritabilitet/  
ilska

Problem med  
att hantera  
känslor och  
tankar

Skuld/Skam

Alkohol/Droger?

Känna sig  
avskuren från  
omgivningen/  
Tomhet

Fysiska besvär  
(magont,  
huvudvärk,  
bröstsmärta,  
panikattacker etc.)

Tillitsbrist/  
relationsproblem

Nedstämdhet/  
orkeslöshet

# Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD

- ▶ **Återupplevande:** t.ex. Störande drömmar om traumat, påträngande minnen
- ▶ **Undvikande:** t.ex. Inre: minnen, tankar eller känslor, yttre: människor, platser, aktiviteter, samtalsämnen.
- ▶ **Negativa tankar och känslomässiga förändringar:** t.ex. Upplevelse av att vara isolerad eller känna sig utanför, ger sig själv all skuld, förvrängda föreställningar om orsak och konsekvens till traumat
- ▶ **Ökad anspänning:** t.ex. Extremt lättskrämd, arga utbrott, svårigheter att koncentrera sig, självdestruktiva beteenden.

# Dysfunktionella tankar vid PTSD





# Vad händer i vår hjärna vid PTSD?

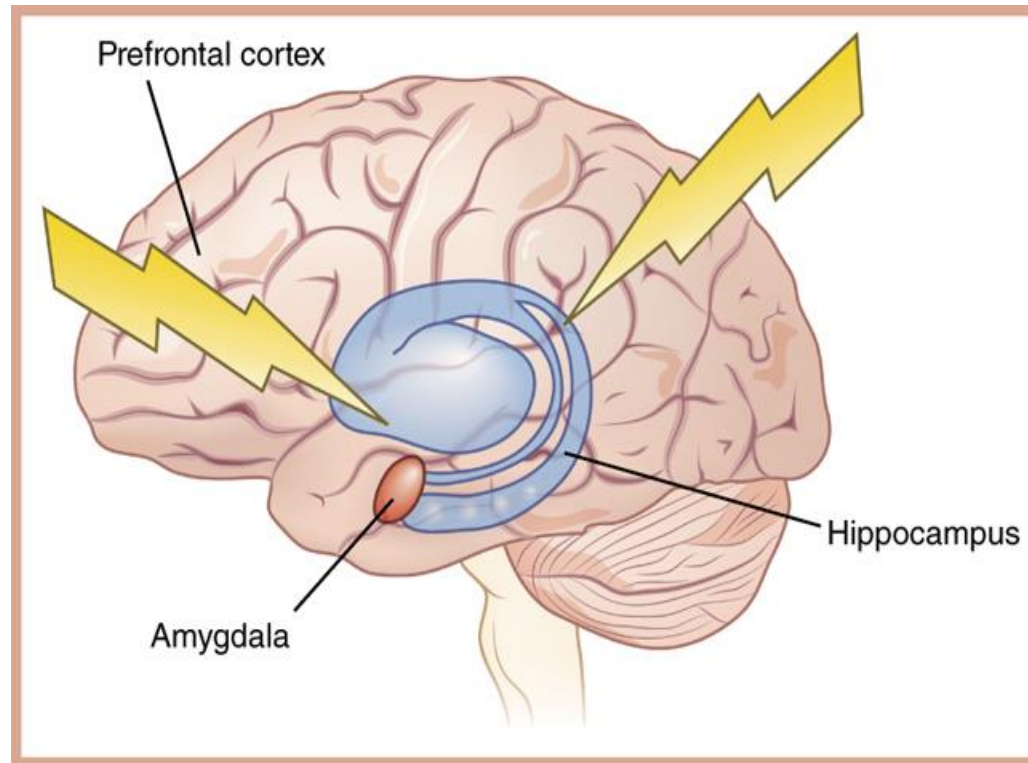
## ▶ Hippocampus:



## ▶ Amygdala:

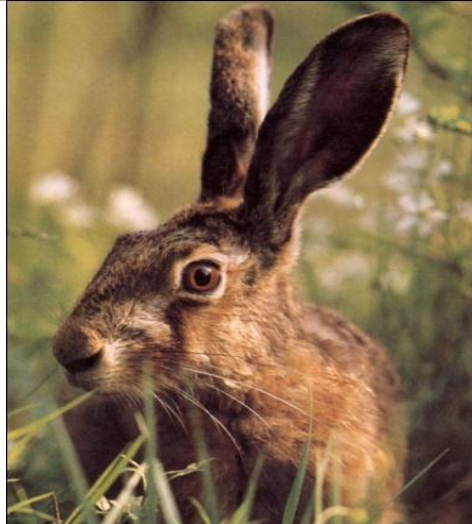


## ▶ Prefrontal cortex:





# Omedelbar reaktion vid fara...







**Gott nytt å ...**  
**Ångest ...**



## 1. Förlust och oberäknelighet

- 1.1 Saknad av familjen
- 1.2 Förlust av familjemedlem
- 1.3 Inte eget val
- 1.4 Oklar destination

## 2. I skuggan av flykten

- 2.1 Mådde psykisk dåligt första tiden
- 2.2 Det var som en dröm
- 2.3 Rädsla
- 2.4 Viljan att hjälpa till
- 2.5 Längtan och hopp

## 3. Identitet över tid

- 3.1 Etnisk identitet
- 3.2 Utanförskap

## 4. Förståelse och tid

- 4.1 Visa förståelse för oss
- 4.2 Mer medvetenhet om oss
- 4.3 Tyck inte synd om oss

## 5. Att vara agent i sitt eget liv

- 5.1 Frihet är störst
- 5.2 Resan som motivation
- 5.3 Ansvar för sin egen framtid
- 5.4 Vill ge tillbaka till samhället

# Look Beyond Borders



# TACK FÖR MIG!



Mostafa Hosseini

mostafa\_460@hotmail.com

Tel: 0735-77 44 04