

Projekt Kastanjen vid Barnahus mellersta Skåne

Krisstöd för tonåringar som blivit utsatta för sexuella övergrepp
Individuellt och Grupp



Med projekt Rubinen som förlaga består metoden av fyra delar:

- Individuella *samtal* med krissamtal, bedömning av behov och symptom för alla ungdomar. Risk- och skyddsbedömning.
- Stöd till *nätverket* för att förstå ungdomens och sin egen situation. Hur kan de som nära stödja på bästa sätt och tillgodose ungdomens behov.
- *Kris- och behandlingsgrupp* för en del ungdomar
- *Uppföljning* med bedömning av eventuell fortsatt behandling för traumat eller vidare remittering till vårdgrannar.
- Teoretisk grund i TF-KBT



Målgrupp

- varit utsatta för sexuella övergrepp
- blivit aktuella på Barnahus genom polisanmälan
- behöver krisstöd men som valt att (ännu) inte polisanmäla
- kommer tillbaka när symtom uppstår alternativt när det finns motivation och förutsättningar för behandling. Eftersom behandling kräver motivation och en tillräckligt stabil livssituation är det av stor vikt att det finns möjlighet att komma tillbaka när förutsättningarna finns för att gå i behandling.
- Projektet vände sig även till ungdomarnas föräldrar då de är en viktig del i rehabiliteringen.

syfte

- Förebygga psykisk och fysisk ohälsa genom att tidigt stärka ungdomens motståndskraft mot stressrelaterade psykiska störningar och öka förmågan till återhämtning.
- Att metodutveckla krisstöd för unga i syfte att ge stöd för att underlätta ungdomens yttre och inre stabilitet.
- Att ta del av ungdomarnas erfarenheter och önskemål om vad som är till hjälp för dem
- Att involvera vårdnadshavare i syfte att de kan ge stöd för att underlätta ungdomens yttre och inre stabilitet.

Mål

- Att inom Barnahus upptagningsområde kunna erbjuda alla tonåringar mellan 13 och 18 år som varit utsatta för sexuella övergrepp ett krisstöd, oavsett vilken myndighet som varit den första kontakten.
- Att utvärdera stödet genom att kartlägga ungdomarnas mående och erfarenhet av olika traumatiska händelser och efter avslutad kontakt göra en uppföljning av deras mående.
- Att förebygga psykisk ohälsa som svårare depression, PTSD och övriga traumarelaterade sjukdomar.
- Att ha en utvecklad vårdkedja så att de som behöver det lotsas vidare



Broschyr

- *Har du svårt att tänka på och prata om det som hänt?*
- *Har händelsen påverkat ditt humör?*
- *Gör det ont i kroppen eller själen?*
- *Har du svårt att koncentrera dig eller att sova?*
- *Är det tankar kring händelsen som dyker upp?*
- *Har du berättat för någon?*
- *Tror du ibland att det inte är sant eller att det är ditt fel?*
- *Problem med att andas eller känner andra symptom?*

Screeninginstrument

Lyles-Y, Linköping Youth Life Experience Scale

Om ungdomars erfarenheter av 24 svåra händelser riktad till åldrarna 8-18 år

TSCC, Trauma Symptom Checklist for Children

innefattar 54 frågor för breda traumasymtom som posttraumatisk stress och andra relaterade symtom hos barn och ungdomar som varit utsatta för traumatiska händelser, riktad till åldrarna 8-16 år.

ASC-kids, Acute Stress Checklist for Children

innefattar känslor och symtom kopplade till den aktuella händelsen, riktad till åldrarna 8-17 år

Lyles-Y

28 av 29 ungdomar mer än fyra olika slags svåra händelser med i genomsnitt 10.3

Antal händelser	2	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	17	19	20	21	24
Antal barn	1	1	2	2	4	2	1	1	2	3	2	1	2	2	1	1	1

TSCC

- Höga traumasymtom
- De som mådde akut dåligt med starka suicidtankar/försök remitterades vidare till BUP

krisstödet

- Psykoedukation; pedagogisk information om hjärna och kroppens reaktioner vid svåra händelser, samtal kring mat, sömn, känslor, kroppsreaktioner och råd i vardagen. (första tillfället)
- Traumaanpassad yoga. Kroppsövningar anpassade till traumautsatta för att minska ångest och oro. De kroppsbaseade interventionerna blir ett betydelsefullt komplement till samtalsbehandling och ger nya verktyg vid traumarelaterade bekymmer som inre stress, koncentrations- och affektregleringssvårigheter.
- *"For real change to take place, the body needs to learn that the danger has passed and to live in the reality of the present"*

Bessim van der Kolk

Fem viktiga principer vid krisbemötande

- Trygghet
- Lugn
- Samhörighet/Socialt stöd
- Tillit
- Hopp

Traumafokuserad
behandling
8 tillfällen,
innehåll:

- **KROPP & SINNE** med avslappning, traumaanpassad yoga & mindfulness
- **TRAUMA** bemötande i teorier om våld, trauma och kris
- **TRAUMA** traumafokus hur och vad påverkar hjärnan och kroppen
- **NÄTVERK** vilka finns i nätverket och vem stöttar socialt/ känslomässigt samt praktiskt (din trygga cirkel)
- **RELATIONER** bra/ dåliga relationer, självhävdelse, självkänsla m.m.
- **SEXUALITET** med mål för att få känna en sund sexuell relation
- **KÄNSLOR** vilka känslor har vi, känslans funktion samt impuls att agera på känslan m.m.

Stöd till föräldrar

- Det enskilda krisstödet innefattar också stöd till föräldrarna genom psykoedukation om krisreaktioner och i hur de kan vara ett stöd för sina tonåringar gällande strategier i vardagen och vid behov kontakt med skola.
- Två föräldramöten genomförs per grupp. Föräldrarna får se samma filmer som ungdomarna, de får information om vilka teman vi avhandlat och om vilka kroppsrörelser ungdomarna lärt sig.



Röster efter gruppbehandlingen

”Jag tycker 10 för att man känner sig inte ensam, man fattar att flera går igenom samma saker. Det har hjälpt jättemycket”

”Jag ville känna att jag inte var så ensam i hur jag kände. Nu har jag träffat andra tjejer som berättar hur de reagerar på saker och olika känslor de har som jag kan känna igen”

”Jag tycker att denna gruppen hjälpt jättemycket, är väldigt glad att jag gick med. Ni har också varit ett stort stöd för mig. Ångrar inte alls att jag varit med utan är jätteglad för har lärt mig mycket och det finns mycket jag kommer att ta med från detta”

”Jag tycker allt var bra. Tycker inte att jag saknade nått”



Röster om kroppsövningarna

”Jag tycker det varit roligt och har tagit med mig mycket från dem”

”Vissa övningar har hjälpt jättemycket”

”Bra att röra på sig så man inte bara sitter still hela tiden också att man kan ta med sig det och göra kroppsövningar hemma”



Ungdomars råd till professionella

- *"Inge hopp!"*
- *"Lyssna!"*
- *"Att det i början kan kännas väldigt obekvämt och läskigt att prata om det och det kan behövas tid att våga öppna upp helt."*
- *"Skolan behöver sära på den som är utsatt och den som gjort det. Det är inte den som är utsatt som ska behöva byta skola."*



Råd till andra som varit utsatta

”Fly inte, möt det

Våga utmana dig själv

Prata med någon

Skriv om det

Känn dina känslor

Hitta på andra saker och få nya minnen

Livet kan bli bra igen!”

"Om det blir rättegång, tänk på att det inte kommer att vara så illa som man tror. Det är bara några dagar."

"Det går över! Det blir bättre!"

"Det finns hopp!"

"Jag var livrädd för att jag alltid skulle må dåligt och jag aldrig skulle bli mig själv igen. Avslutningsvis. När du kommit igenom och är på andra sidan då kan du omvandla traumat till en styrka."

"Tänka lite egoistiskt, intala sig "du vet bäst – är bäst".

”Lyssna på musik som ger självförtroende och som du känner kraft av. Kunna känna ilska.”

”Isolera dig inte, försök leva livet.”

”Låt inte enstaka händelser förstöra ditt liv.”

”Ta hjälp!”

”Var ärlig, ta den hjälpen du erbjuds, att prata om det hjälper över tid. Tvinga inte dig själv att anmäla om du inte känner dig redo.”



Ungdomars råd till föräldrar

"Visa förståelse"

"Orka hjälpa till med praktiska saker; fixa mat, ta kontakt med läkare"

"Visa att du bryr dig, fråga finns det något jag kan göra? Det gör att ångest och stress minskar."

"Visa att du bryr dig men det är inte du som är utsatt. Gråt inte mm"

"Efter att mamma började gå på samtal blev det mycket bättre, märktes stor skillnad när hon varit här"

"Bra att mamma gått på samtal."

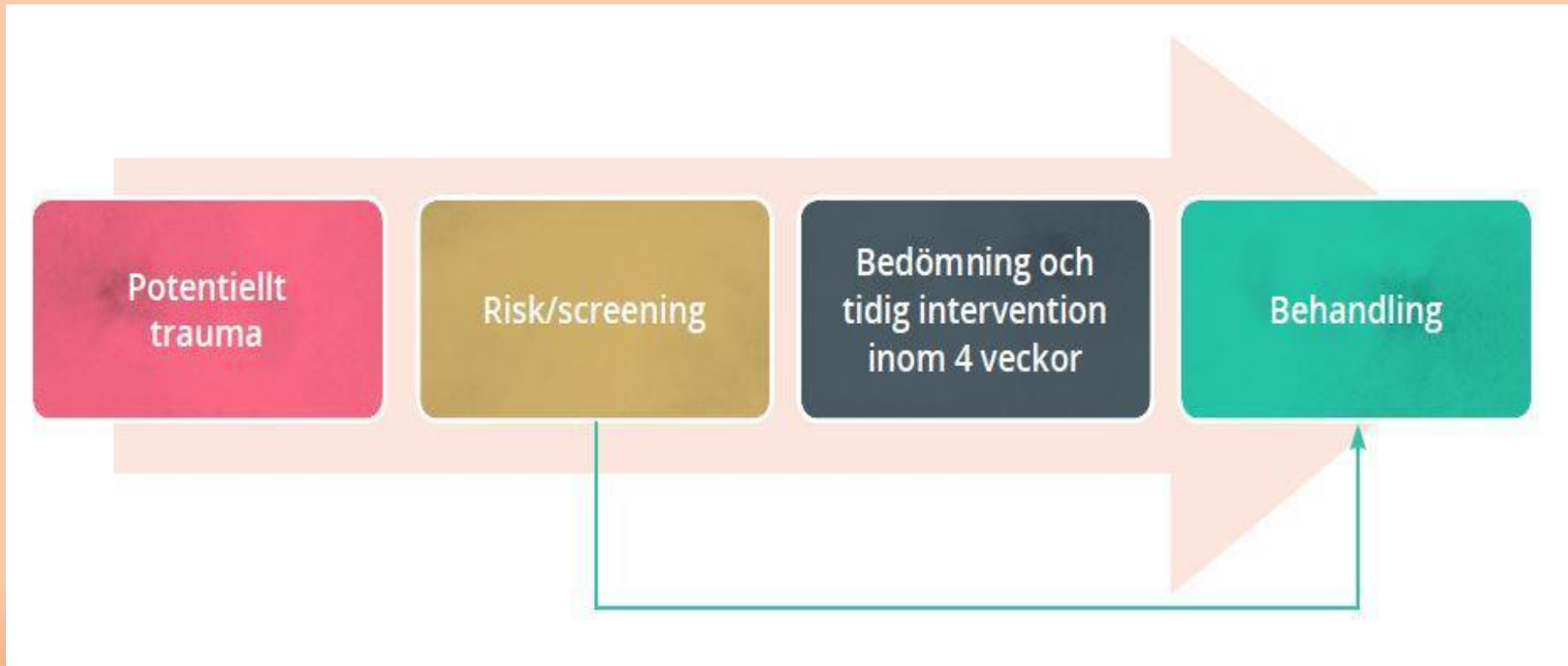
Polisförhöret

- *Fyra förhör. Olika förhørsledare. Speciellt en manlig polis som visade ifrågasättande och la in personliga värderingar - "på min tid, lite dask i rumpen". Oproffsig. "Det har ingen annan av kompisarna sagt..." Det är så viktigt hur man förmedlar.*
- *En kvinnlig polis berättade mer att hon behövde ställa en del frågor utifrån vad den misstänkte sagt och höra om det stämmer. Bra när hon avdramatiserade och inte skuldbelade, berättade varför hon kommer att ställa vissa frågor.*
- *Obekvämt men polisen var snäll och förstående. Inte så jobbigt som jag förväntade mig*
- *Borde delas upp på ett par gånger så hjärnan hänger med och kan komma ihåg" (förhöret var snabbt efter övergreppet)*

Lärdomar och framtida arbete

- Lättillgänglig information om var det finns stöd att få
- Det ska vara lätt att få stöd
- Låt det vara en lätt väg in
- Screening för svåra händelser och psykiskt mående
- Psykoedukation – en viktig del i krisstödet
- Erbjud stöd under hela rättsprocessen
- Föräldrastöd
- Inge hopp
- Var lättillgänglig
- Håll kvar kontakten till ny kontakt är etablerad
- Erbjud möjlighet att vid behov höra av sig efter avslutad kontakt

Optimal insatskedja



Exempel på bra samarbete

- *Psykolog vid BUP första linjen kontaktar Barnahus efter att ungdomar som sökt dit på ett dåligt mående berättat att de varit med om ett sexuellt övergrepp. Barnahus erbjuder krisstöd och psykologen pausar eller glesar ut sin kontakt. Ett nära samarbete gjorde att de olika rollerna var tydliga för ungdomen. I de aktuella fallen försvann symtomen och efter krisstödet kunde även psykologen avsluta sin kontakt.*

- *“If you feel safe and loved, your brain becomes specialized in exploration, play and cooperation. If you are frightened and unwanted, it specializes in managing feelings of fear and abandonment”. Van der Kolk (2014)*

Samverkan vårdgrannar

- Barnmedicin
- Gynekologi
- BUP
- Socialtjänst
- Skolor
- Polis
- Åklagare
- UMO
- Maria Ungdom
- Vuxenpsykiatri



Krisstödskomponenter med stark prevalens

- Psykoedukation om trauma och prevalens och vad trauma kan få för inverkan och om behandlingen
- Träning i känsloregleringsstrategier till exempel avslappning, identifikation av känslor, kognitiv coping, imaginär exponering, in vivo exponering, kognitivt processande och problemlösning