

# Barnpsykiatriskt krisstöd

Ylva Edling, leg. psykolog och Kajsa Jung, leg. psykolog

BUP Barnahusteam

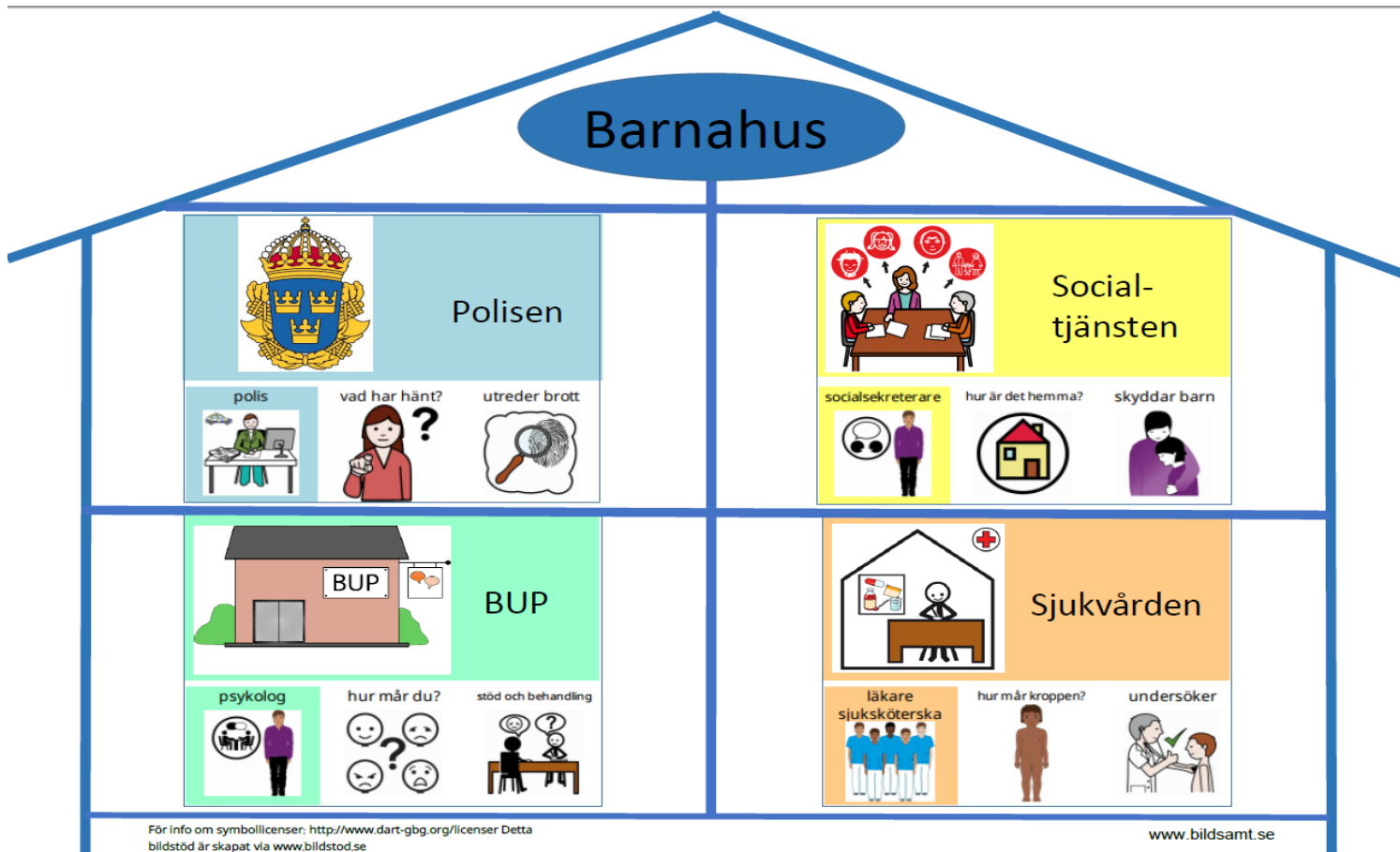


Illustration: Jasmine Berge

# Agenda

- Presentation
- Bakgrund till projektet
- Krisstöds materialet och hur det kan användas
- Frågor

# Barnahus



# BUP Barnahusteam

- Teamet består av sex psykologer som tillhör BUP Traumaenhet i Region Stockholm
- Bistår med barnpsykiatrisk kompetens i samverkan och konsultation samt erbjuder krisstöd till de som bedöms vara i behov
- Är verksamma på tre av fem Barnahus i Stockholm (Barnahus Stockholm, Barnahus Huddinge Botkyrka samt Barnahus Nord)

# Målgrupp för krisstöd

- Barn 0-18 år som är aktuella på Barnahus
- Har ofta varit utsatta för upprepat interpersonellt fysiskt, psykiskt och/eller sexuellt våld av nära anhörig
- En stor del av barnen vi möter är placerade i jourhem eller familjehem
- Inte sällan flera syskon som har varit utsatta

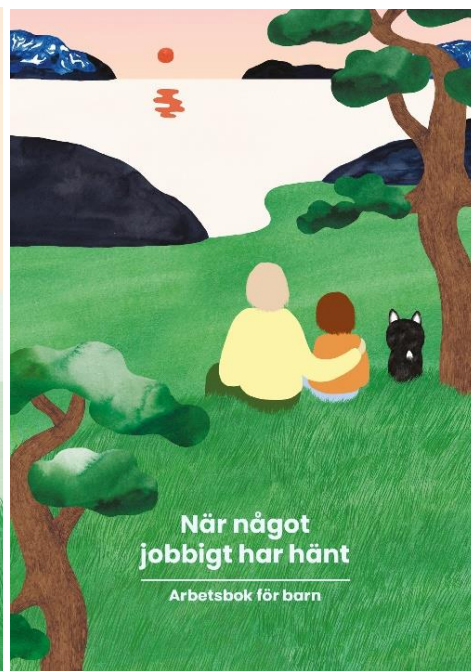
# Bakgrund till vår metodutveckling

- *Barnkonventionen:*
  - barn som utsatts för våld, övergrepp och liknande har rätt till behandling och uppföljning (artikel 19)
  - barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad (artikel 12)
- Vår erfarenhet är att många behandlare tycker våld och sexuella övergrepp är svåra områden, och att barn i instabila livssituationer inte alltid får hjälp
- Finns få evidensbaserade metoder för denna typ av krisstöd
- Ett sätt att formalisera det vi redan gjorde så att det går att utvärdera och är ett mer inbjudande och pedagogiskt material

# Syfte med krisstöd

- Ge strategier till barn och föräldrar för att hantera symtom
- Öka kommunikation om barnets mående och behov till viktiga vuxna
- Förebygga att barnet utvecklar mer allvarlig symtombild
- Fånga upp de barn som är i behov av behandling
- Bedöma barnpsykiatriska behov





- Metodbok för behandlare samt arbetsböcker för barn, ungdomar, omsorgspersoner.

- Illustrationer av Jasmine Berge.
- Region Stockholms Innovationsfond har medverkat i finansieringen.



# Hur materialet är tänkt att användas

- Mer principstyrd än manualbaserad behandling
- Barnpsykiatrisk bedömning vägledande i val av interventioner
- Vilar på en grund av kunskap inom barnpsykiatrisk diagnostik och behandling
- Differentialdiagnostik viktig
- Bygger på metodboken- en sammanhängande helhet
- Anpassningar kan behöva göras utifrån barnets förmågor samt utifrån yttre förutsättningar

# Innehåll i krisstödet-översikt

- Inledning – barnpsykiatrisk bedömning och sammanhangsmarkering
- Information/psykoedukation
- Att hantera reaktioner
- Känslor och tankar
- Avslutning och sammanfattning



Illustration: Jasmine Berge

# Inledning och barnpsykiatrisk bedömning

- Strukturerad bedömning av traumahändelser och traumareaktioner m.m.
- Förstå mer om barnets upplevelser och behov
- Nätverkskarta och livslinje



# Information/psykoedukation

- Att normalisera och hjälpa barnet att förstå mer om sina egna traumareaktioner samt hur hjärnan fungerar vid stress
- Även föräldrar behöver förstå barnets reaktioner i sitt sammanhang
- Att lära sig om kroppsregler, privata delar samt bra och dåliga hemligheter



## Exempel på vanliga traumareaktioner



### Återupplevande

Jobbige minnen och tankar om det som hände kan dyka upp i huvudet fast man inte vill. Hjärnan spelar upp det man varit med om som en film eller bilder, det kallas flashbacks. Det brukar vara svårt att sluta tänka på det jobbige som hänt. När man sover kan man ha mardrömmar om det som hände.



### Undvikande

Ofta vill man absolut inte tänka på det som hänt, eller vill inte vara på platser eller träffa personer som påminner om det jobbige som hände. Det är vanligt att man helst vill undvika att prata om det.



### Överspändhet

Hjärnan och kroppen kan vara på helspänn och man har svårt att slappna av. En del märker att de lätt blir arga och irriterade. Man kan vara lättskrämmd och vaksam på faror, och man kan få svårt att koncentrera sig och svårt att somna.



### Svårt att lita på andra

När man är med om en traumatisk händelse händer det att man plötsligt upplever att världen inte är en lika trygg och förutsägbar plats som tidigare. Det leder ofta till att man försöker vara beredd på att nya farliga saker ska hända. Man kan få svårt att lita på andra människor. Det kan ta tid innan man ser världen som en trygg plats igen, och att man upplever att de flesta människor vill en väl.



### Negativa tankar

Det är vanligt att man får negativa tankar om sig själv, världen och framtiden efter att något jobbige har hänt. Saker som man vanligtvis gillar att göra känns inte kul längre och man kan känna skuld känslor. Det kan kännas svårt att vara glad.

### Att utsätta sig för risker

För vissa som varit med om skrämmande händelser kan det bli så att man efteråt söker upp eller hamnar i farliga situationer. Det kan t ex vara att dricka för mycket alkohol, använda droger, ha sex med personer som inte är bra för en eller att man lägger ut sexuella bilder på sig själv i sociala medier. Det kan kännas som ett sätt att själv ta kontroll över sin situation, eller bero på att man känner sig dålig eller värdelös. De här sakerna riskerar att göra att man mår mycket sämre och blir utsatt för våld igen. Man kan behöva hjälp att hitta sätt att hantera det som är svårt så att man inte behöver göra saker som skadar en.



### Overklighetskänslor

Man kan få överklighetskänslor, som till exempel att man känner sig frånvarande, som om man är i en bubbla eller att man hör röster som inte finns. Vissa tror att det här betyder att de håller på att bli galna, men det är mer ett tecken på hög stress.

## Kroppsregler

Precis som det finns regler för vad man får eller inte får göra i skolan så finns det regler som handlar om kroppen. De här reglerna gäller för alla barn.

- 1** Ingen får skrämma, hota eller göra illa barn eller stora. Man får inte nypas, dra i håret, hålla hårt, slå eller hota med att slåss.
- 2** En förälder får inte skrämma, hota eller slå den andra föräldern. Det är förbjudet.
- 3** Vuxna får inte röra barn på snoppen, snippan eller rumpan, eller få barnet att röra den vuxnas privata områden. Man får inte heller tvinga in något i munnen.
- 4** Om ett barn vill att en vuxen ska röra dem, är det den vuxna som ska veta och göra vad som är rätt.
- 5** Man får röra sin egen snopp, snippa, eller rumpa om man är ensam och det känns bra.
- 6** Ett barn får inte röra ett annat barns snopp, snippa, eller rumpa om inte båda vill och det känns bra. Barn får leka kroppslekar med varandra om båda vill och man inte gör varandra illa.



Illustration: Jasmine Berge

# Att hantera reaktioner

- Utifrån barnets symtom väljs interventioner, t ex:
  - Avslappning
  - Förbättra sömn
  - Hantera oro och rädsla
  - Hantera påträngande tankar
  - Minska nedstämdhet
  - Öka kommunikation och samspel med viktiga vuxna
  - Öka föräldrafärdigheter
- Det som övas på vid besök blir sedan hemuppgift att fortsätta öva på hemma



# Övning

- Lyssna på tre ljud
- Beskriv tre saker
- Känn tre förnimmelser
- Ta tre andetag



Illustration: Jasmine Berge

# Känslor och tankar

- Känsloskola
- Att förstå hur känslor, tankar och beteende hör ihop och påverkar varandra
- Känslor bakom känslor
- Sätta ord på känslor
- Självvalidering
- För vuxna ökad medvetenhet om barnets känslor samt validering

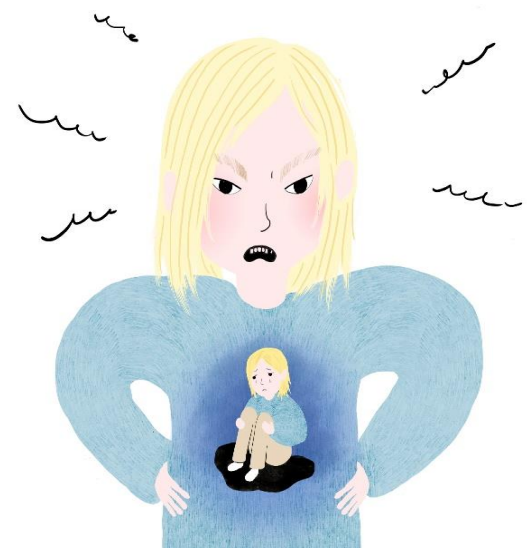


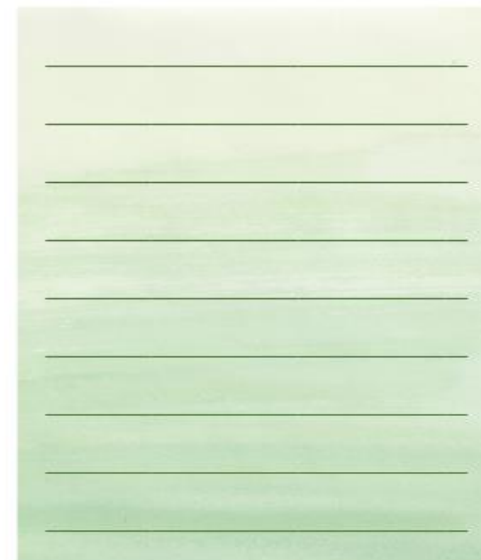
Illustration: Jasmine Berge

# Avslutning och sammanfattning

- Min viktiga lista
- Sammanfatta kontakten för barnet och vuxna
- Vidmakthållande och planering framåt

## Min viktiga lista

Nu ska vi skriva ned vad som är viktigt för dig för att du ska ha det bra. Vi har pratat om att det är viktigt med lugn och ro och att roliga saker händer, så att du får må bra. Vilka saker ska stå på din lista?

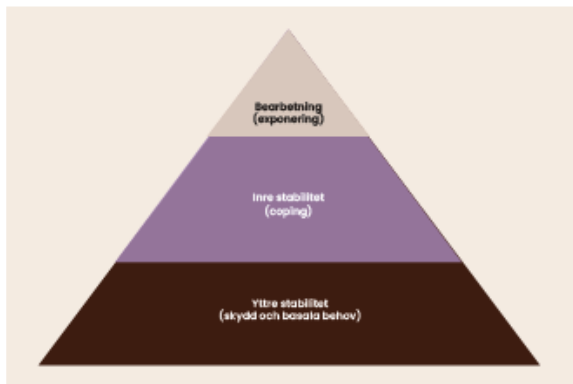


Vem eller vilka ska vi visa listan för?

---

# Arbetsboken för vuxna

- Innehåller mer text och psykoedukation
- Fokus på hur omsorgspersoner kan bemöta och hjälpa sitt barn



## Att hantera konflikter

I många familjer uppstår fler konflikter efter att något jobbigt har hänt. För många barn kan utåtagerande beteenden öka när man varit med om något skrämmande. Detta är vanligt hos yngre barn, men förekommer i alla åldrar. Det är viktigt att barnets tillvaro blir förutsägbar och trygg genom gränser och rutiner, och det är viktigt att tänka på att man kommunicerar dessa på ett lugnt sätt. Bakom barnets konfliktfyllda beteende finns ett stort behov av kärlek och omsorg.

Det finns många olika saker som påverkar hur mycket konflikter som uppstår i en familj. Just nu kan det vara mycket som är osäkert och som du eller ditt barn inte kan påverka. Det kan handla om förändrat boende, polisutredning, barnets försämrade mående eller andra stressande saker runt omkring. Det du som förälder eller viktig vuxen kan ha inflytande över är främst ditt bemötande av barnet.

En bra princip i relationen mellan barn och förälder är 5:1, det vill säga att tänka att det ska vara fem gånger mer uppmuntran och positivt umgänge än krav och tillsägelse. Är det mycket konflikter, kan man behöva fylla på med positiv samvaro och uppmuntran. När det ofta blir bråk och man har en låg energinivå är det lätt att istället dra ner på de positiva gemensamma stunderna, så att andelen konflikter och tjejt ökar. Här är några övningar/tekniker som kan vara till hjälp för att få bättre balans.



# Erfarenheter så här långt

- Uppskattat av våra patienter, särskilt för barn i låg/mellanstadieålder där det "skolliknande" formatet känns naturligt
- Normaliserande
- Ta med hem, kunna gå tillbaka till, barnen stolta över sin bok
- Illustrationerna utgör ett bildstöd i samtal med både barn och föräldrar
- Vi saknar ett material för de yngsta barnen (0-6 år)
- Trevligare att presentera än lösa papperskopior

## Spridning av böckerna

- Metodpaketet (våra fyra böcker) kommer att distribueras via Barnafrid. Det kommer finnas anvisning på deras hemsida om hur man går tillväga.
- <https://barnafrid.se/kunskapsportal/formular-och-metodstod/>

# Tack för oss!

Kontakta gärna oss vid frågor:

BUP Barnahusteam 08-123 531 20

[Ylva.edling@regionstockholm.se](mailto:Ylva.edling@regionstockholm.se)

[Kajsa.jung@regionstockholm.se](mailto:Kajsa.jung@regionstockholm.se)

