Traumakunskap och bemötande i skolan
del 2

Gustavsberg 2017-06-14

Leg psykolog Anton Sjögren
Leg psykolog Erik Rova

Rova & Sjögren Psykologi AB

TRAUMAKUNSKAP OCH BEMÖTANDE I SKOLAN

13.00 – 14.15	**Diagnoser** **Affektutbrottsmodellen**
14.15 – 14.45	Fika
14.45 – 16.00	**Workshop - Trygghet, relation, copingfärdigheter**

Diagnoser (enl. DSM-5®)

- Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD)
- Posttraumatiskt stressyndrom hos barn 6 år eller yngre
- Akut stressyndrom
- Anknytningsstörning med social hämning
- Anknytningsstörning med social distanslöshet

Hur tar sig traumasymptom uttryck?

- Återupplevande
- Undvikande
- Negativa kognitiva förändringar och sinnesstämning
- Överspändhet

PTSD

A. Exponering för faktisk död eller livsfara, allvarlig skada eller sexuellt våld på ett (eller fler) av följande sätt:
   - Själv utsatt för en eller flera traumatiska händelser.
   - Själv bevittnat en eller flera sådana händelser där någon annan drabbats.
   - Underrättats om att en traumatisk händelse drabbat en nära familjemedlem eller vän.
   - Vid upprepade tillfällen, eller under extrema omständigheter, exponerats för motbjudande företeelser vid en eller flera traumatiska händelser.

PTSD - Återupplevande

B. Ett eller fler av följande påträngande symptom associerade med den traumatiska händelsen:
   - Återkommande, ofrivilliga, påträngande och plågsamma minnen.
   - Återkommande mardrömmar.
   - Dissociativa reaktioner (t ex flashback) där personen upplever det som den traumatiska upplevelsen upprepas på nytt.
   - Psykisk plåga vid exponering för signaler som symboliserar eller liknar någon aspekt av den traumatiska händelsen.
   - Uttalade fysiologiska reaktioner på signaler som symboliserar eller liknar någon aspekt av den traumatiska händelsen.

Rova & Sjögren Psykologi AB

PTSD - Undvikande

C. Ständigt undvikande av stimuli associerade med den traumatiska händelsen, vilket visar sig i ett, eller bägge, av följande:
- Undviker, eller bemödar sig om att undvika, plågsamma minnen, tankar eller känslor om den traumatiska händelsen, eller som är nära associerad med händelsen.
- Undviker, eller bemödar sig om att undvika, yttre omständigheter som framkallar plågsamma minnen, tankar eller känslor om den traumatiska händelsen, eller som är nära associerad med händelsen.

Rova & Sjögren Psykologi AB

PTSD - Negativa förändringar i kognition och sinnesstämning

D. Negativa kognitiva förändringar och negativt förändrad sinnesstämning med koppling till den traumatiska händelsen,, vilket visar sig i två (eller fler) av följande:
- Oförmögen att minnas någon viktig aspekt av den traumatiska händelsen
- Ihållande eller överdrivna negativa uppfattningar eller förväntningar på sig själv, andra eller världen
- Ihållande, förvanskade tankar om orsaken till eller konsekvenserna av den traumatiska händelse.
- Ihållande negativt känslotillstånd
- Klart minskat intresse för eller delaktighet i viktiga aktiviteter.
- Känsla av likgiltighet eller främlingskap inför andra människor.
- Ihållande oförmåga att uppleva positiva känslor.

Rova & Sjögren Psykologi AB

PTSD – ”Överspändhet”

E. Markanta förändringar av personens stimulusreaktioner som en följd av den traumatiska händelse, vilket visar sig i två (eller fler) av följande:
- Irritabel och argsint vilket i typfallet visar sig i form av verbal eller fysisk aggressivitet mot människor eller föremål.
- Hänsynslöst eller självdestruktivt beteende.
- Överdrivet vaksam.
- Lättskrämd
- Koncentrationssvårigheter.
- Sömnstörning

Rova & Sjögren Psykologi AB

PTSD - Varaktighet och omfattning

- Varaktigheten av symptomen (kriterierna B, C, D, och E) mer än 1 månad.
- Symptomen orsakar kliniskt signifikant lidande eller försämrad funktion socialt, i arbete eller inom andra viktiga funktionsområden.

Rova & Sjögren Psykologi AB

PTSD – Former

- **Med dissociativa symptom**: Symptomen uppfyller kriterierna för posttraumatiskt stressyndrom. Som reaktion på stressorn upplever personen dessutom ihållande, eller återkommande, något av följande symptom:
  - **Depersonalisation**: Ihållande eller återkommande upplevelser av att känna sig avskild från sig själv, som en utomstående observatör av de egna psykologiska processerna eller den egna kroppen
  - **Derealisation**: Ihållande eller återkommande känsla av att omvärlden är overklig.

Rova & Sjögren Psykologi AB

PTSD hos barn 6 år eller yngre

- Vad skiljer diagnoskriterierna sig för små barn?
  - Återupplevande: Behöver inte nödvändigtvis upplevas som plågsamt
  - Undvikande och negativa förändringar i kognition och sinnesstämning: Svårobserverat, därför sänkt kraven på antalet symptom
  - Överspändhet: Mycket snarlika kriterier som för personer över 6år

Rova & Sjögren Psykologi AB

Hur tar sig trauma uttryck?

- Återupplevande
- Undvikande
- Negativa kognitiva förändringar och sinnesstämning
- Överspändhet

13

Rova & Sjögren Psykologi AB

Traumasymptom utifrån åldersgrupper

Förskolebarn

- Ökad Separationsångest och/eller ett ängsligt anknytningsbeteende
- Förändrad personlighet och/eller förändrad grundsinnesstämning
- Svårt att glädja sig och begränsade affekter generellt
- Hamnar lätt i konflikt med föräldrar
- Allmänt ökade aggressiva beteenden
- Eventuellt ökade sexuella beteenden
- Sömnstörning inklusive mardrömmar
- Matproblem
- Somatiska symptom vid påminnelse om traumat (t ex ont i magen, andningssvårigheter och plötslig panikreaktion
- Mindre konstruktiv och fantasifull lek
- Leken kan verka ångestdriven och tvångsmässig
- Teman som är kopplade till händelsen återupprepas i leken, men även verbalt ältande av vissa moment i händelsen.
- Alternativt: ointresse för lek

Från: Riktlinjer till stöd för bedömning och behandling, BUP Stockholm, 2015

14

Rova & Sjögren Psykologi AB

Traumasymptom utifrån åldersgrupper

Skolbarn

- Nedstämdhet, minskad lust, minskat intresse, hägløshet
- Ökad aggressivitet, trots
- Rädslor och fobier
- Regressivt beteende
- Koncentrationssvårigheter
- Kamratsvårigheter
- Sömnstörningar/mardrömmar
- Matproblem
- Psykosomatiska problem
- Påträngande minnesbilder, "Som en film i huvudet"

Tonåringar

- Depression
- Likgiltighet, ointresse för aktiviteter, apati, känsla av främlingskap
- Pessimism, hopplöshet
- Skuldkänslor, självkritik och självömkan
- Självdestruktivt beteende, sexuell promiskuitet, missbruk
- Självmordstankar och självmordsförsök
- Irritabilitet och aggressivitet. Hämnd- och hatkänslor. Konstanta konflikter
- Insomningssvårigheter
- Somatisering och nedsatt fysisk hälsa
- Rymningar och kriminella handlingar

Från: Riktlinjer till stöd för bedömning och behandling, BUP Stockholm, 2015

15

Rova & Sjögren Psykologi AB

Diagnoser

- Akut stressyndrom (ASD)
  "Normal reaktion på en onormal händelse"
- Posttraumatiskt stressyndrom
  "Onormal reaktion på en onormal händelse"

Rova & Sjögren Psykologi AB

Diagnoser

- Akut stressyndrom (ASD)

  Under den första månaden efter att en påfrestande livshändelse har inträffat kan vi inte sätta diagnosen PTSD. Den diagnos som det i så fall handlar om är akut stressyndrom. Symtomkategorierna är något annorlunda formulerade i jämförelse med PTSD, men i princip är det samma typ av besvär. För att sätta diagnosen ska man uppfylla 9 eller fler av 14 symtom, som är indelade i 5 kategorier (intrusion, negativ sinnesstämning, dissociation, undvikande, överspändhet).

Rova & Sjögren Psykologi AB

Diskussionsfråga – Symptom

- Vad gör ni när elever på er skola uppvisar traumasymptom?
- På vilket sätt använder ni er av de kompetenser som finns på skolan? Vilka forum finns?
- Vilka verksamheter och/eller personer samarbetar ni med i arbetet elever som uppvisar traumasymptom?

Rova & Sjögren Psykologi AB

Forskning och erfarenheter av mottagande

En studie om mottagandet av ensamkommande barn och ungdomar.

Majoriteten av ungdomarna är nöjda med mottagandet

Ungdomarna betonade vikten av att personal ”bryr sig om”, visar omsorg, uppmuntrar och ger praktiskt hjälp vid behov.

19

Rova & Sjögren Psykologi AB

Forskning och erfarenheter av mottagande

- Vilka personer är viktigast i ditt liv?

20

Rova & Sjögren Psykologi AB

Forskning och erfarenheter av mottagande

- Viktigt att skapa förutsättningar för relationer
- Underlätta varaktiga vuxenrelationer och motverka ständiga byten av kontaktpersoner

21

Rova & Sjögren Psykologi AB

Forskning och erfarenheter av mottagande

- Vad ska prioriteras i skolans arbete?

Merparten av skolpersonalen ansåg att såväl det pedagogiska som det sociala uppdraget var centrala för deras arbete, men en viss ambivalens framträdde också i intervjuerna kring vilket av uppdragen som skulle prioriteras.

22

Rova & Sjögren Psykologi AB

Roll och uppdrag

23

Rova & Sjögren Psykologi AB

Traumakonsekvenser

Dubbel negativ effekt:

- Larm signalerar för ofta

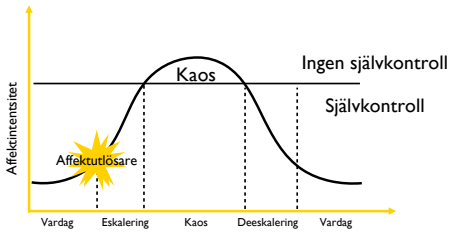
Samtidigt som:

- Svårt att reglera stark affekt och att lugna sig
- Risk för minskad tillit till omgivningen och vuxna

24

Rova & Sjögren Psykologi AB

Traumamedvetet bemötande



Fritt från Hejlskov Uhrskov Kaplan and Wheeler (1983)

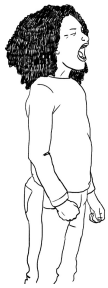
25

Rova & Sjögren Psykologi AB

Hantera

Utvärdera

Förändra



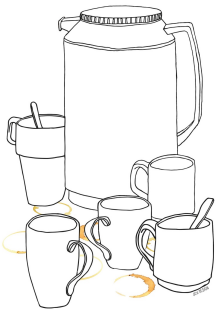
26

Rova & Sjögren Psykologi AB

Diskussionsfråga – Affektutbrott

- Tänk på en konkret situation med ett affektutbrott som uppstått på er skola.
  - Vilken fas är mest utmanande?
  - Hur gick det med timingen? Gick det att hålla isär hantera, utvärdera och förändra?

Rova & Sjögren Psykologi AB



Rova & Sjögren Psykologi AB

Elevhälsans roll i ett traumamedvetet bemötande

Tre pelare:

Trygghet

Relation

Coping

Bath, 2015

Rova & Sjögren Psykologi AB

Trygghet

- Fysisk trygghet
- Emotionell trygghet
- Trygghet i relation till andra människor.

Trygghet

- Grundläggande behov
- Att eleven känner sig trygg är en förutsättning för vi ska lyckas i skolan
- Elever knyter an till dem som får den att känna sig trygg

Workshop Trygghet

- Fundera över vad er skola kan göra för att öka tryggheten för eleverna direkt eller indirekt:
  - Direkt gentemot elev(er)
  - I stöd till/i samarbete med annan personal
  - I anpassning av miljö och organisation
- Vad blir din roll?

Relation

- Behov av relationer för att skapa trygghet.
- Behov av att få nya goda och positiva erfarenheter av relationer.
- Behov av relationer för att få hjälp att reglera sina känslor, sitt beteende och sina impulser.

Relation, risk och resiliens

Barn som i högre grad framkallade negativa responser från omgivningen var mer sårbara.

Barn som i högra utsträckning framkallade positiva responser från omgivningen blev mer motståndskraftiga gentemot stress.

Kauai Resilience Study
Werner & Smith, 1992

Skyddande nyckelfaktorer

- **Omtänksamma relationer** - trygghet, förtroende, värme, vänlighet, tillgänglighet.
- **Höga förväntningar** – tydliga, positiva förväntningar med ungdomen som utgångspunkt. ”Jag tror på dig!”
- **Möjlighet att bidra** – ungdomen behöver erfarenhet av och möjlighet att ta ansvar.

Bonnie Benard

Relationer som främjar utveckling

- **Anknytning** – relationen bygger på positiva emotionella ”kopplingar”
- **Ömsesidighet** – två-vägsrelation som bygger på ”scaffolding and fading”
- **Progressiv komplexitet** - stegvis mer komplexa och utmanande uppgifter bemästras - i den proximala utvecklingszonen
- **Maktbalans** – förskjutning i riktning mot ungdomen i utveckling.

Rova & Sjögren Psykologi AB

Aktiviteter som bygger relation

- Gemensamma
- Roliga
- Få lyckas
- Trygga emotionellt och fysiologiskt engagerande

Rova & Sjögren Psykologi AB

Workshop Relation

- Fundera över vad vad er skola kan göra för att öka möjligheten till goda relationer till eleverna direkt eller indirekt:
  - Direkt gentemot elev(er)
  - I stöd till/i samarbete med annan personal
  - I anpassning av miljö och organisation

Rova & Sjögren Psykologi AB

Coping/regleringsfärdigheter

- Behov av samreglering
- Behov av att få sätta ord på sina upplevelser
- Behov att lära sig strategier för att slappna av och lugna ner sig i svåra situationer
- Men: Kravanpassning är en förutsättning

Rova & Sjögren Psykologi AB

Coping/regleringsfärdigheter

Den primära funktionen hos föräldrar kan ses som att lära sina barn färdigheter som hjälper dem att hantera sin affektnivå (emotional arousal)

van der Kolk

Rova & Sjögren Psykologi AB

Coping/regleringsfärdigheter

- Förmågan att sätta ord på sina upplevelser är viktigt!
- Att ha en benämning på en obehaglig känsla kan minska obehag och öka välbefinnande
- Förmågan att benämna känslor verkar ge en sorts implicit självkontroll

Rova & Sjögren Psykologi AB

Coping/regleringsfärdigheter

- Aktivt lyssnande
  - Bygger trygga relationer
  - Träning för ungdomen i att uppmärksamma och benämna känslor
  - Ger stöd att hantera svårhanterliga, starka känslor
  - Signalerar att ungdomen och ungdomens berättelse är viktig

Rova & Sjögren Psykologi AB

Workshop Coping

- Fundera över vad vad er skola kan göra för att stärka elevernas möjlighet/förmåga till coping direkt eller indirekt:
  - Direkt gentemot elev(er)
  - I stöd till/i samarbete med annan personal
  - I anpassning av miljö och organisation

Rova & Sjögren Psykologi AB

Hur gör vi då?

Viktigt att förmedla till vuxna i omgivningen:

- Vikten av att våga prata och lyssna
- Orka stå kvar
- Eget stöd

Rova & Sjögren Psykologi AB

Handledning/reflektion

”Jag har uppskattat handledningen då den gett vårt arbetslag utrymme att lyfta frågor som tynger oss och få vägledning i dessa. Frågor/funderingar som troligtvis aldrig hade lyfts upp om vi inte haft dessa tillfällen. Vi har fått ventilera och fått hjälp att hitta andra synvinklar.”

Rova & Sjögren Psykologi AB

Handledning/reflektion

- Kontinuitet
- Ramar
- Hantera det som är svårt
- Konkret planering och uppföljning

Rova & Sjögren Psykologi AB

Hur ska vi bemöta traumatiserade elever i skolan?

- Vad är huvudbudskapet du själv tar med dig?
- Finns det något konkret som du kommer att göra utifrån det vi diskuterat idag?

Rova & Sjögren Psykologi AB

Tack för oss!