

Traumakurs för barn efter en katastrof

Författare: Ask Elklit, Louise Hjort Nielsen, Charlotte Staal Dinesen & Maja Jacobsen

Videnscenter for Psykotramatologi, Syddansk Universitet.

Bearbetning till svenska av Veronica Grönte

© Författarna och Divendo förlag 2010

Ur rapporten: Traumekursus for børnene på Bakkeskolen efter fyrværkerikatastrofen i Seest ved Kolding
Ask Elklit, Louise Hjort Nielsen, Charlotte Staal Dinesen & Maja Jacobsen
Psykotraumatologisk Forskningsenhed, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet aelklit@health.sdu.dk
Bearbetning från danska till svenska av Veronica Grönte /www.makete.se/bildkort
© Författarna och Divendo förlag 2010

Rapportens huvudpunkter och rekommendationer:

1. Barn traumatiseras av stora katastrofer och olyckor, men alltför ofta förbises de, särskilt när deras föräldrar själva är traumatiserade och utsatta.
2. Idag kan vi i Danmark identifiera barn med PTSD symptom så unga som 6 år.
3. Det är möjligt att bearbeta kronisk PTSD även 4 år efter en traumatisk händelse. Erfarenheterna från Danmark visar nu att det har en betydande symptomreducerande effekt att behandla kroniska traumasymptom hos barn.
4. Det är nödvändigt att det i Danmark finns ett team av psykologer som specialiserar sig på barn, traumaintervention och krishantering, som med kort varsel kan rycka ut om det i Danmark inträffar en större olycka eller katastrof. Detta kräver ett nöd-kommunikationsnät som kan sättas igång med en dags varsel, och som kan erbjuda en aktiv uppsökande verksamhet och hjälpinsats för alla inblandade.
5. Finansiella resurser som kan mobiliseras på kort varsel, är avgörande för att nödvändiga och lämpliga åtgärder ska kunna påbörjas inom ett par dagar. En statlig "kris-pool", som administreras centralt, kan utgöra grunden för en sådan nödberedskap i Danmark.

Här presenteras några utvalda rubriker från rapporten:

1.0. Inledning	5	6.1. Övningar	21
2.0. Vad är PTSD?	6	Inledning	21
3.0. Bakgrund intervention	8	Regler	21
4.0. Trauma Kurs	10	Namn Round	21
4.1. Varför ingripa i grupper?	10	Boldleg	22
4.2. Val av metod	11	Raster	22
5.0. Resource Empowerment	12	Kroppsovningar	22
5.1. Gemenskapen Oriented Preventive Education (COPE)	12	Animal Kartor	23
5.2. GRUNDLÄGGANDE Ph model	13	Guidad fantasy (Guided Imagery)	23
Social Support Systems	17	Välj en dröm (Choose Your Dream)	24
Fantasi och kreativitet	17	Säker plats (Safe Place)	25
6.0. Trauma Kursinnehåll	18	Butterfly Hugs (Butterfly Chop)	25
		Cry	26

Oro Dolls (Guatemala Worry Dolls) 26
Soul Bird (Soul Bird) 27
Coping Cards (Cope Cards) 27
Psykoedukation 29
Björnar / sovedyr 29
Empowerment Debriefing 30

Resource Bag 33
7.0. Effekten av intervention 33
7.1. Statistiska metoder 33
7.2. Resultat 35
7.3. Reliabiliteten av Thomas 36

1.0. Inledning

Den 3 November 2004 på eftermiddagen flög fyrverkerilagret "NP Johnsen's Fireworks Factory" i luften i Seest, nära ett bostadsområde i Kolding. En brandman omkom och 760 bostäder evakuerades. Mer än 175 hus brändes eller skadades i sådan utsträckning att medborgarna inte kunde flytta tillbaka till dem. Explosionen mätte 2,2 på Richterskalan och den skada som åstadkoms beräknades i närheten av 750 miljoner kronor. Explosionen inträffade på eftermiddagen, så många barn var hemma. Många av familjerna upplevde efterföljande sociala och psykologiska stressreaktioner, och många av barnen påverkades så allvarligt av händelsen, att man bedömde att det var nödvändigt att göra en extra ansträngning för några av dem. Med stöd från det dåvarande socialministeriet lanserade Psykotraumatologisk Research Unit vid Psykologiska institutionen, Århus Universitet, under våren 2006 en studie av barn på Bakkeskolen i Seest, som stod mitt i det drabbade området. Denna studie var det första av flera, och en del av ett interventionsprogram för barn på Bakkeskolen, som undersökt barns efterföljande reaktioner och i samband med katastrofen. Under hösten 2008 inleddes en Intensive traumakurs för att identifiera, stärka och utvidga barnens överlevnadsstrategier. Förhoppningen var att samtidigt kunna minska en del av de traumasymtom, som många barn upplevde fortfarande fyra år efter katastrofen.

[...]

3.0. Bakgrund intervention

Våren 2006, 16 månader efter olyckan togs 430 barn från Bakkeskolen i Seest med i en studie av deras efterföljande reaktioner och anpassning.

[...]

4.0. Trauma Course

En erfaren israelisk familj- och traumapsykolog och chef för North Cope Center i Israel, Dr Ofra Ayalon, inbjöds till Danmark för att undervisa danska psykologer som skulle vara ansvariga för interventionsarbetet med traumatiserade barn i grupp.

Andra har utvecklat manualer som innehåller verktyg och metoder som är jämförbara med Ofra Ayalon. Dessa beskrivs i slutet av denna rapport. Det blev möjligt för Psykotraumatologisk Forskning att få ett avtal med Ofra Ayalon, så att de danska psykologerna kunde undervisas personligen i Danmark Ofra Ayalon. I samarbete med de danska psykologerna organiserades ett interventionsprogram som var anpassat till de danska barn så mycket som möjligt, och som tog hänsyn till utvecklingen och omfattningen av den danska katastrofen.

4.1. Varför arbeta med grupper?

Totalt 108 barn ingick i insatsen, och det fanns därför inga resurser för att behandla barnen individuellt. Arbete i grupp har flera fördelar, bland annat bidrar det till att bygga upp sociala färdigheter och minska stigmatisering, och det ökar barnens känsla av kontroll eftersom barnen kan hjälpa och stödja andra i gruppen (Shechtman, 2007). Att delta i en grupp ökar dessutom barnets upplevelse av normalisering, varje barn känner att han / hon inte är den enda som har det svårt. När barn i en stödjande, empatisk och omtänksam atmosfär hör andra barns personliga berättelser och upptäcker att de själva inte är annorlunda, "skadade" eller konstiga, kan de sakta bygga upp sitt självförtroende och börja förstå att saker kan bli bättre (Rosenfeld, Caye, Ayalon, & Lahad, 2005). Slutligen skulle gruppen ligga till grund för modellering av beteende, problemlösningsstrategier och inläring av alternativa coping-strategier.

4.2 Val av metod

Interventionen byggdes upp kring Ofra Ayalon omfattande och mångåriga erfarenhet av arbete med barn som upplevt trauman av olika slag. Ofra Ayalon arbetar utifrån en kognitiv och berättande referensram. Huvudsaken är att tyngdpunkten för stödet utgör en

kognitiv omstrukturering av barnets egna erfarenheter av interna resurser. Detta utgör grunden för en rekonstruerad berättelse i förhållande till traumatiska upplevelser. Den metod som valts och de särskilda redskapen och övningarna beskrivs nedan. Den vägledande principen för innehållet av trauma kallas naturligtvis "Resource empowerment". Syftet med detta är att stärka och utvidga barns coping-kanaler. Detta görs enligt Ofra Ayalon, på grundval av den modell BASIC-Ph. Modellen återspeglas i Ayalon interventionsprogram för barn traumatiserade av krig och terror, Vårdvetenskap (Children at Risk Intervention Group), som är en del av en större förebyggande interventionsprogram COPE.

5.1. Community Oriented Preventive Education (COPE)

Det finns speciella omständigheter som råder i ett land som Israel, där människor lever under ständigt hot om terror och upprepade militära attacker och andra krigshandlingar. Ofra Ayalon (1998) menar att trauma inte kan behandlas på enskild individ, utan även vänner, familj, samhälle och hela samhället måste involveras. C.O.P.E. beskrivs av Ayalon som en möjlighet för barn att utveckla kognitiva och emotionella scheman som kan vägleda dem i olika oväntade hotfulla situationer (Ayalon, 1983). Syftet är att underlätta bearbetningen för barnen genom aktiv coping, vilket kan bidra till att barnen bättre kan bedöma en stressande situation och använda sina egna anpassningsbara resurser (ibid.). Modellen har en särskild inriktning på barn och bygger på vetskapen om att barn på samma sätt som vuxna kan bli mentalt överbelastade i samband med traumatiska händelser. Detta bör samhället ta ansvar för. Det finns ett fokus på utbildning av hälso- och sjukvårdspersonal, lärare och andra offentligt anställda och frivilliga för att hantera de tre etapperna i kriser orsakade av traumatiska händelser: Före krisen (förebyggande kunskap) under krisen (krishantering) och efter krisen (rehabilitering, Rosenfeld et al., 2005). [...]



Hjälp-kort

I den andra delen av övningen valde barnen en "hjälp-kort" som symboliserar vad som hjälpte dem i den svåra situation eller vad som kunde ha hjälpt. "Hjälp-kortet" placerades över "smärt-kortet". Barnen berättade för hela gruppen vad som hjälpte dem.



Psykologerna uppmärksammade vilka överlevnadsstrategier de använde, och barnen i gruppen lärde sig på detta sätt nya överlevnadsstrategier från varandra. Barnen fick lägga korten i sin resursväska. Cope-kort © Marina Lukyanova, Oftra Ayalon, Moritz Egetmeyer & OH-Verlag

Från praktiken:

Psykologerna avslutade övningen på olika sätt. Vissa psykologer lät barnen ta både smärtkortet och hjälp-kortet med sig hem i sin resurs-väska, med motiveringen att barnen skulle lära sig att hantera och att leva med både det smärtsamma och det som hjälper dem. Andra psykologer höll fast vid tanken att resurs-väskan skulle innehålla det som hjälpte dem, och lät därför barnen endast ta med sig hjälp-korten hem.

Medverkande psykologer:

Eva Malte, Margit Holmgaard, Berit Lyhne, Anette Lorentzen & Janne Østergaard

För ytterligare information om arbetet i Kolding, kontakta:

Ask Elklit , Professor,

Videnscenter for Psykotraumatologi Campusvej 55, 5230 Odense M,

Hemsida: <http://www.psykotraume.dk/Forside.asp>

E-post: aeklit@health.sdu.dk

För ytterligare information om COPE i olika länder kontakta:

Ofra Ayalon, PhD - traumatolog, författare och utbildare inom området trauma och terrorism.

Chef för Nord Cope Center i Tivon, Israel. Skapare av COPE-korten.

Hemsida: <http://www.traumaweb.org/content.asp?PageId=325&lang=En>

E-post: nord@netvision.net.il

Dr Ofra Ayalon, psykolog, är internationell expert på psykisk stress och trauma, naturkatastrofer och katastrofer orsakade av människan. Dr Ofra Ayalon är författare och

internationell tränare inom trauma och coping och efter katastrofer rehabilitering. Efter 35 år vid universitetet i Haifa Hon är idag direktör för COPE Center North i Tivon, och seniorkonsult på gemenskapsnivå på Stress Prevention Center i Kiryat Shmona, Tel Hai College, Israel. Ofra Ayalon har utbildat i traumahjälp i många organisationer, som t.ex. UNICEF i Före detta-Jugoslavien, Finlands Röda Kors, CCME (Center for Crisis

Management & Utbildning) i England, Aoibashi Family Clinic i Kyoto, Japan, Smoprasong Royal utbildningsorganisation i Bangkok, Thailand, ISIS Family Therapy Training Institute i Istanbul, Turkiet, bland annat efter katastrofer såsom jordbävningen i Turkiet 1999 i efter tsunamin i Thailand.

Ofra Ayalon har skrivit böcker och artiklar om hantering av trauma i organisationer, skolor och samhällen. Boken "*Rescue - Community oriented prevention education for coping*" om flerdimensionella krisinsatser och program har översatts till sex språk och anpassats till Education and Mental Health Organization i Israel och utomlands. Boken innehåller metoder för att utveckla en rad coping-resurser, såsom kognitiva, fantasifulla, känslomässiga, fysiska, sociala och andliga sådana. Dessa kreativa metoder och verktyg används för att hjälpa överlevande och räddningsarbetare hantera efterverkningarna av stressande och traumatiska situationer. Ofra Ayalon är initiativtagare och författare till de internationellt kända COPE-korten för Trauma & Healing, ett effektivt verktyg för att hantera trauman och hjälpa hjälpare.

Publikationer: Böcker på hebreiska, engelska, arabiska, thailändska, finska, kroatiska, spanska, kapitel och vetenskapliga artiklar publicerade på hebreiska, engelska, ryska, finska, kroatiska, thailändska, japanska, koreanska och estniska.

Läs mera om COPE-korten

<http://www.makete.se/bildkort/cope>

<http://www.makete.se/bildkort/referenser>

<http://www.makete.se/bildkort>