

Barn på flukt og i krise

- tiltak i skolen

Sunil Loona

Fatima er en 17 år gammel jente. Hun kom til Norge som enslig mindreårig asylsøker for ca. ett år siden. Landet hun vokste opp i, har vært rammet av en mangeårig borgerkrig, og ustabiliteten i samfunnet har gitt henne mange vonde opplevelser. Hun har vært vitne til både voldtekt og drap. På nyttårsaften ble hun minnet om krigen i hjemlandet. Hun skvatt og ble virkelig redd da alle rakettene ble sendt opp.

Personalet på asylmottaket der Fatima bor, synes det er vanskelig å få i gang en dialog med henne. Hun har mye kroppslig uro, og de opplever henne som sta og egen. Hun er ikke interessert i å ha kontakt med andre, hun virker avvisende og går sjelden ut på fritiden. Hun har snudd døgnrytmen - liker best å være på Internett og chatte med andre utover nettene og sove på dagen. Personalet har forsøkt å få henne til å endre atferd. De ville blant annet at hun skulle møte opp regelmessig på skolen, være høflig overfor andre, ikke være så mye på nettet osv. Dette har de ikke lyktes med. Hun ville ikke at noen skulle fortelle henne hvordan hun skulle oppføre seg.

På skolen har hun lært norsk mye raskere enn de andre i klassen. Samtidig viser hun varierende konsentrasjonsevne. På gode dager er hun smilende, avslappet og fokusert. På dårlige dager kommer hun sent, forteller at hun har sovet dårlig og er ukonsentrert. Hun strever med matematikk og naturfag, som hun ikke har fått opplæring i tidligere. Hun har

gått 7 år på en skole i hjemlandet – en skole som hun selv beskriver som en «ikke-ordentlig» skole.

Fatimas far ble drept for ca. 5 år siden i en bombeeksplosjon på en markeds plass i hjembyen hennes. Moren lever, men er arbeidsufør og syk og bor alene i hjemlandet. Fatima tenker mye på henne. Hun ringer moren to ganger i uken og sender henne penger ukentlig.

Fatimas bakgrunn og atferdsmønster skiller seg ikke særlig fra det mange enslige mindreårige flyktninger i Norge har opplevd. Rapporten *Avhengig og Selvstendig*. Enslige mindreårige flyktnings stemmer i tall og tale beskriver enslige mindreårige flyktnings situasjon i Norge. Den tar utgangspunkt i informasjon fra spørreskjemaer besvart av 325 enslige mindreårige og intervjuer med 52 av dem. Rapporten konkluderer med at enslige mindreårige ikke bare har høyere forekomst av posttraumatisk stress og depresjon, de opplever i tillegg signifikant flere belastninger i hverdagen enn lavrisikoungdommer med minoritetsbakgrunn. De er mer utsatt for ensomhet, for skolerelaterte belastninger og for stress knyttet til akkulturasjonsprosessen enn barn i innvandrerfamilier. I langt større grad enn lavrisikoungdommer med minoritetsbakgrunn bekymrer de seg for familiemedlemmer i hjemlandet (Oppedal, Seglem og Jensen 2010).

I denne artikkelen vil jeg først beskrive noen av de psykososiale belastningene unge mennesker som har opplevd krig og flukt, kan oppleve¹. Så skriver jeg om hva deres lærere

¹ I 1999-2000 arbeidet jeg som konsulent for Senter for krisepsykologi/Unicef i Prishtina, Kosovo. I forbindelse med planlegging og gjennomføring av et stort antall treningsseminarer for skolepersonell i hele Kosovo, ble det utarbeidet en håndbok til bruk for lærere. Håndboka «Helping Children Affected By War», ble oversatt til både albansk og serbisk. Mye av innholdet i denne artikkelen er hentet fra denne håndboka.

på skolen og andre hjelpere bør være oppmerksom på når det gjelder deres atferdsmønster. Til slutt skisserer jeg noen generelle rammer for tiltak i klasserommet. Som et utgangspunkt er det imidlertid viktig å understreke at de unges vansker ikke bare dreier seg om post-traumatisk stress, de dreier seg også om deres situasjon her og nå. Innenfor traumeforskning er det en kjent sak at opplevelse av motgang i nåtiden eller uvisshet om framtiden både kan forverre og forlenge symptomer hos mennesker som har opplevd mye stress.

«Hjemløs» på asylmottak

Det å være på flukt eller bo på et asylmottak i lang tid forsterker følelsen av hjemløshet hos mange asylsøkere. I en metaforisk betydning er «hjem» et sosialt rom der mennesker opplever at de har kontroll over egne liv; der de kan være seg selv; der de slipper det sosiale presset som finnes utenfor; og der de er beskyttet fra inntrengere. Hjemmet er med andre ord en sikker base for identitetskonstruksjon. Hjemløshet derimot, karakteriseres av midlertidighet, avhengighet og uforutsigbarhet. Når «hjem» som en kategori går tapt, oppleves mye angst og usikkerhet for både nåtiden og framtiden. Tilværelsen på et asylmottak fremmer neppe beboernes følelse av å ha kontroll over egne liv. Graffiti skrevet på en vegg på et asylmottak i Hellas oppsummerer veldig godt hvordan mange asylsøkere opplever situasjonen de er i: «*De vil ikke la oss komme. De vil ikke la oss bli. De vil ikke la oss gå*» (Hewitt 2009).

Traume- og sorgreaksjoner

Traumatiske hendelser innebærer generelt fare for ens liv, kropp eller helse. Slike hendelser kan også være en nær personlig opplevelse av vold eller død eller av å ha vært vitne til at andre, særlig ens nærmeste, blir krenket, skadet eller drept. Omtrent alle de mindreårige asylsøkerne jeg har vært i kontakt med, har fortalt meg at de har opplevd mange farefulle

situasjoner, enten i hjemlandet eller under flukten. Dette gjelder særlig de som har kommet landeveien til Europa og Norge.

Det er helt normalt for mennesker å reagere med stress etter å ha opplevd vonde og skremmende situasjoner. Symptomer som er felles for alle psykologiske traumer er for eksempel en følelse av ekstrem redsel, hjelpeløshet, forvirring, tap av kontroll, sammenheng og mening.

Sorg innebærer ikke bare adskillelse og tap av ens nærmeste, men også tap av ens hjem, eiendeler og det livet en var vant til å leve. På grunn av sin lave alder har mange mindreårige asylsøkere ikke løsrevet seg følelsesmessig fra sine foreldre på en naturlig måte. Adskillelsen fra foreldre og søsken kan derfor føre til sterk skyldfølelse og utløser mye sorg og tristhet hos dem. Fatima føler for eksempel mye tristhet fordi hennes mor er alene i hjemlandet, uten noen som kan passe på henne.

Når barn blir redde eller sinte, er det fordi de reagerer følelsesmessig på ting de har opplevd

Fagfolk som arbeider med barn som har hatt vonde eller skremmende opplevelser, må alltid ha i bakhodet at det dreier seg om barn som forsøker å overleve i en verden som plutselig har blitt uoversiktlig og utrygg for dem. Når barn blir redde, usikre eller sinte, er det fordi de, i likhet med oss voksne, reagerer følelsesmessig på ting de har opplevd. Siden barn har større vansker enn oss voksne med å snakke om sine følelser, kommer deres redsel, usikkerhet eller sinne i større grad til uttrykk gjennom deres atferd eller gjennom kroppslige reaksjoner.

En slik forståelse er viktig fordi mange barn som har hatt traumatiske opplevelser, vil ha en atferd som kan virke frastøtende overfor omgivelsene – de kan bli aggressive, få raserianfall og generelt være lite ivaretagende og omsorgsfulle overfor andre. Når slike barn oppfører

seg på en provoserende måte, må voksne rundt dem minne seg selv om at vi mennesker har lite direkte kontroll over våre følelsesmessige reaksjoner. Følelser kommer gjerne over oss uten at vi bevisst ønsker det. Det er for eksempel umulig å late som om vi er sinte, glade, sultne, forelsket osv. Mens vår bevisste kontroll over våre følelser er svak, kan våre følelser overvelde vår bevissthet. De kan påvirke alle andre aspekter av vårt mentale liv - de kan påvirke våre sanseoppfatninger, våre minner, tanker og drømmer.

Alle våre følelser manifesterer seg på tre forskjellige måter

Alle våre følelser manifesterer seg på tre forskjellige måter: i tankene, gjennom atferd og gjennom fysiske endringer i kroppen. Etter en traumatisk opplevelse utvikler mange mennesker ofte en permanent alarmberedskap mot ytterligere traumer. Endringene i kroppen kan føre til at både barn og voksne kan reagere som om faren fortsatt er til stede. I en slik tilstand kan de både få

- *Psykososiale reaksjoner* (angst, redsel, skyldfølelse, sorg, sosial tilbaketrekning)
- *Fysiske reaksjoner* (bli skremt av sterke lyder, årvåkenhet for nye farer, sovevansker)
- *Somatiske reaksjoner* (rødming, kvalme, hodepine, svetting, spenning i musklene)
- *Kognitive reaksjoner* (langsom tenkning, konsentrasjons- og minnevansker)

Det er svært vanskelig å verbalisere vonde følelser

Det er per i dag et godt faglig grunnlag for å hevde at våre følelser opererer i et psykologisk og neurologisk rom som er lite tilgjengelig for vår bevissthet. Kroppen er en sentral del av alle emosjonelle tilstander. De kroppslige fornemmelser som følger med følelsesmessige reaksjoner, er ofte vanskelig å beskrive i ord.

Det er dessuten generelt krevende for oss mennesker å formidle vonde følelser når vi har opplevd at liv, helse eller integritet har vært truet. Dette fordi det å formidle vonde følelser kan være truende for vårt selververd, samtidig som vi blir usikre på hvordan andre vil oppfatte oss.

Barn har enda større vansker enn oss voksne med å verbalisere vonde følelser

I voksen alder klarer vi mennesker å overvåke og regulere egne tankeprosesser. Vi kan for eksempel ha tanker om våre tanker og følgelig også en bevissthet om vår følelsesmessige tilstand, for eksempel «nå er jeg sint» eller «nå er jeg redd». Vi har dessuten et stort nok ordforråd til å sette ord på tanker og følelser.

Barn under 12 år er utviklingsmessig ikke i stand til å regulere egne tanker og verbalisere følelser på samme måte. Dette er antakeligvis årsaken til at barn i større grad enn voksne uttrykker følelser gjennom atferd. Når et barn slår et annet barn uten ytre provokasjon, når et barn ikke vil leke med andre barn eller når et barn klenger seg til sine foreldre når fremmede kommer på besøk, uttrykker barnet følelser gjennom atferd. Dette kan også være tilfellet når et barn ofte får hodepine eller blir kvalm og får vondt i magen uten at det foreligger noen somatiske årsaker.

Enslige mindreårige som er i en startfase med å lære seg norsk, vil ha lite felles språk med de fleste voksne de omgås til daglig. Dette kan ytterligere vanskeliggjøre deres muligheter for å verbalisere egne tanker og følelser.

Å leve med langvarig stress

Når vi er stresset, er vi i en tilstand av stadig mental spenning. I en slik situasjon kan det oppstå en rekke endringer i måten vi oppfatter oss selv og andre på. Stress kan også påvirke hvordan vi fungerer intellektuelt. I det følgende vil jeg omtale ulike følger av langvarig stress.

Stress kan føre til selvsentring

Når vi blir stresset, blir vi opptatt av egne tanker og følelser. Vi mister overskudd til å ta hensyn til andre. Blir stresset langvarig, fører det ofte til en forskyvning i balansen mellom

det å gi og ta, som vanligvis preger forholdet mellom en selv og andre. Gjensidigheten og romsligheten i ens relasjon til andre kan med andre ord svekkes når en har opplevd mye stress over lang tid. En blir mer selvsentrert.

Stress kan påvirker vår evne til empati med andre

Empati betyr å føle for andre - dvs. vår evne til å være glad når andre er glade og vår evne til å bli lei oss når andre er lei seg. Som alle andre følelser fører også empati til handling. Når andre er lykkelig, feirer vi sammen med dem, når andre er triste, trøster vi dem, når andre sørger over tap av dem de er glad i, sørger vi med dem.

Vår evne til empati hindrer oss i å være ubetenksomme, hensynsløse eller grusomme overfor andre. Når barn får tilstrekkelig oppmerksomhet og kjærlighet av foreldrene, og når de er trygge i omgivelsene sine, vokser vanligvis evnen til empati spontant - uten noen form for eksplisitt opplæring. Men dersom barn opplever omsorgssvikt, blir mishandlet eller trygghetsfølelsen plutselig forsvinner, kan det gå ut over deres evne til empati. Dette kan også skje etter en traumatiserende hendelse slik som krig, flukt, en naturkatastrofe eller en bilulykke.

Stress kan fører til lavere intellektuell fungering

Pedagogikk er en form for sosial læring som er svært avhengig av at både barnet/eleven og den voksne/læreren handler på en hensiktsmessig måte. Pedagogiske handlinger kjennetegnes av at begge parter søker å dele sine erfaringer med hverandre. Barnet/eleven søker bevisst informasjon fra den voksne/læreren, og den voksne/læreren søker bevisst å overføre informasjon til barnet/eleven (Premack & Premack, 1997).

Langvarig stress, med medfølgende selvsentrering og sosiale tilpasningsvansker, kan føre til at for eksempel en mindreårig asylsøker blir mindre disponert for å dele sine erfaringer med

andre og for å tilegne seg nye ferdigheter. Påtrengende minner fra traumatiske hendelser kan føre til vansker med både konsentrasjon og oppmerksomhet.

Barn reagerer på stress på tre forskjellige måter

Siden barn har vansker med å snakke om sine følelser, kommer deres redsel og usikkerhet til uttrykk gjennom deres atferd. Generelt kan man si at barn reagerer på stress på tre forskjellige måter.

Barn som blir utagerende

Barn som utagerer sine vansker, blir ofte aggressive og utfordrende i væremåten. De vil forsøke å dominere jevnaldrende, trosse voksne og ty til destruktiv atferd. Kroppslig og mentalt vil de preges av uro som lett kommer til uttrykk gjennom konsentrasjonsvansker både på skolen og i fritiden. De vil ha en tendens til å legge skylda på andre for vanskene de har.

Barn som blir innadvendte

Barn som blir innadvendte er barn som reagerer på stress ved å rette egen aggresjon og frustrasjon mot seg selv, heller enn mot andre. De tenderer til å legge skylda på seg selv for sine vansker. En følge av dette kan bli at de vil preges av lav selvfølelse, hjelpeløshet, taushet, manglende livsglede og selvdestruktiv atferd. De vil ofte trekke seg tilbake sosialt, vise mindre interesse for lek og begrense kontakt med venner.

Barn som blir passive og avhengige

Noen barn reagerer på stress ved å bli handlingslammet – de blir redde, usikre og passive. Andre barn kan vise tegn til regressiv atferd – det vil si at de forsøker å få kontroll over sin situasjon ved å vende tilbake til en tidligere fase av sitt liv, til da de var trygge. Dette kan

manifestere seg ved at de tisser i senga, er svært kontaktsøkende overfor voksne eller ved at de slutter å snakke. Handlingslammelse kan også føre til skolevegring.

De ovennevnte beskrivelsene er ikke fastlåste handlingsmønstre, og de vil i praksis ofte gå over i hverandre. Fatima, som er omtalt i begynnelsen av artikkelen, var i noen sammenhenger utagerende og i andre situasjoner trakk hun seg tilbake og var lite kontaktsøkende.

Hvordan hjelpe barn med å bearbeide sine sorg- og traumereaksjoner?

Traumeforskningen viser at det ikke er selve den fysiske hendelsen som er av størst betydning for hvordan traumatiserte mennesker reagerer, men hva slags mening den enkelte tillegger hendelsen - det vil si hvordan hendelsen blir representert i individets sinn og hva slags støtte vedkommende får i ettertiden.

Støtten som gis barn, skal hjelpe dem å bygge bro mellom den tidligere trygge verdenen de levde i før den traumatiske hendelsen og den utryggheten som de nå føler i forhold til fremtiden. Et godt utgangspunkt for hjelpetiltak kan være en kartlegging av både risikofaktorer og beskyttelsesfaktorer som påvirker barnets utvikling.

Resiliens

Med begrepet resiliens menes forhold som virker beskyttende på individet, til tross for at det har vært utsatt for risiko. Sentralt i forståelsen av begrepet resiliens er tanken om at vi mennesker ikke er passive mottakere av inntrykk fra vårt miljø. Vi er også i stand til å velge, integrere og aktivt påvirke vår egen utvikling og vårt miljø i et dynamisk møte med våre omgivelser. Dette innebærer at alle mennesker har en viss grad av resiliens i seg. Det finnes tre typer resiliensfaktorer som bidrar til at enkelte tåler stress bedre enn andre:

Resiliensfaktorer i individet, i individets familie, og i individets nettverk.

Resiliensfaktorer i individet kan for eksempel være en medfødt robusthet, gode sosiale ferdigheter, et lett temperament, selvstendighet, en god kognitiv kapasitet, kreativitet, samt mange hobbyer og interesser. Resiliensfaktorer i familien kan for eksempel være et godt samspill mellom foreldre og barn i sped- og småbarnsalder og en oppvekst preget av faste strukturer, regler, ritualer og grenser. Resiliensfaktorer i nettverket kan for eksempel være tilstedeværelse av minst en betydningsfull person som bryr seg om en, og at både samfunnsinstitusjoner og enkelte individer støtter opp om barnets mestringsstrategier.

Tiltak i klassen

I *Krisepedagogikk* (2007) utfordrer Magne Raundalen og Jon-Håkon Schultz skolen og pedagogene til å være mer frempå i krisehåndtering. De mener at det er naivt å tro på effekten av terapi som isolert arbeidsform. De vil heller hente frem velkjente og virksomme metoder fra terapirommet og tilpasse dem til bruk i klasserommet. De skriver følgende:

En betydelig mulighet for endring ligger i selve klasserommet, i samspillet med elev og lærer og blant elevene seg imellom. Det er i klasserommet eleven tilbringer mesteparten av sin tid, og her bør tiltakene gjennomføres ved hjelp av lærerne som kjenner eleven best (Raundalen og Schultz 2007:11).

Raundalen og Schultz mener ikke at pedagoger skal gjennomføre terapi, men de ser det som nødvendig at lærere jobber etter prinsipper og metoder som kan gi elevene en terapeutisk effekt.

Dette handler om å tilrettelegge opplærings situasjonen for en positiv og konstruktiv læring slik at elever som befinner seg i kriser, får den tilpassede opplæringen de trenger - og har krav på etter opplæringsloven (Raundalen og Schultz 2007:11).

Tiltak i klassen bør gjennomføres i samarbeid med fagfolk med kompetanse på området, det vil si at lærerne må ha gode muligheter for veiledning og støtte fra helseapparatet, PPT, BUP

og god tid til planlegging av aktiviteter. Lærerne som involveres i slike tiltak, bør ha empati og forståelse for elevenes vanskelige fortid, slik at det lettere kan etableres nærhet og gjensidig tillit mellom læreren og elevene.

Det vil også være viktig at lærerne har gode kommunikasjonsferdigheter. Gjennom aktiv lytting, oppmuntrende gester, humor og ved å stille åpne heller enn ledende spørsmål, kan læreren styrke elevenes motivasjon til å dele sine erfaringer seg imellom. Slik kan det arbeides systematisk med å fremme og videreutvikle elevenes evne til empati, øke deres bevissthet om at også andre elever kan ha lignende erfaringer som dem selv og hjelpe dem med å finne visjoner og mål å strebe etter.

Hva slags tiltak vil så egne seg til bruk i klasser der det finnes mange elever med behov for å bearbeide vonde følelser? Det vil etter min mening være hensiktsmessig å bygge på tradisjoner som mennesker fra ulike samfunn allerede har utviklet for å håndtere kriser. Så vidt jeg kan forstå, finnes det hovedsakelig tre terapeutiske tradisjoner som mennesker overalt i verden har tatt i bruk for å oppnå mestring og kontroll etter å ha opplevd kriser.

En tradisjon bygger på teorier og tenkemåter som hevder at mestring og kontroll kan oppnås ved at den traumatiserte vender tilbake til den vonde fortiden og med hjelp av sin terapeut omtolker måten den traumatiske hendelsen ble representert på i hennes sinn.

En annen tradisjon bygger på teorier og tenkemåter som hevder at mestring og kontroll best kan oppnås ved å legge fortiden bak seg. I stedet bør en fokusere på å gjøre nåtiden så behagelig som mulig. «Hvis du er lykkelig nå, vil ikke fortiden plage deg,» er en sentral tanke i denne tilnærmingen. Følgelig vektlegges metoder som yoga, meditasjon, introspeksjon og kroppsøvelser.

En tredje tradisjon bygger på en forståelse av at psykiske problemer er et resultat av at ytre negative krefter har overtatt styringen av individet. Følgelig anbefales det innenfor denne tradisjonen at individet går gjennom visse rituelle handlinger og slik oppnår helbredelse fra de vonde minnene. Innenfor ulike religiøse tradisjoner finnes eksempler på dette, alt fra å tenne lys, resitere hellige tekster, be, faste og dra på pilgrimsferd.

Selv om historiske forhold kan føre til at en bestemt tenkemåte får en dominerende posisjon i et samfunn, kan elementer av alle disse ulike psykoterapeutiske tradisjonene observeres i alle samfunn i verden. Tiltak i klassen bør kunne kombinere elementer fra alle disse tre terapeutiske tradisjonene.

1. Aktiviteter som gir barnet mulighet til å uttrykke seg om sin vonde fortid; enten verbalt eller gjennom lek, rollespill, tegninger osv.
2. Aktiviteter som gjør barnets nåtid så behagelig som mulig; ved at det får gjøre noe det liker og har glede av.
3. Aktiviteter som skaper forutsigbarhet for barnet; gjennom faste regler, rutiner og ritualer i skolehverdagen.

Litteratur

Oppedal, B., Seglem, K. B. og Jensen, L. (2010): *Avhengig og Selvstendig. Enslige mindreårige flyktningers stemmer i tall og tale*. Rapport 2009:11 Folkehelseinstituttet Lastet ned 12.11.14
<http://www.fhi.no/dokumenter/87bc8567f7.pdf>

Hewitt, G. (2009) *Greece's immigrants in a limbo*, BBC Lastet ned 12.10.14
http://www.bbc.co.uk/blogs/legacy/thereporters/gavinhewitt/2009/10/greeces_immigrants_in_limbo.html

Premack, D. & Premack A. J. (1997): Why animals have neither culture or history i T. Ingold (1997) *Companion Encyclopedia of Anthropology*. Routledge: New York

Raundalen, M. og Schultz. J-H. (2007): *Krisepedagogikk*, 2. opplag, Universitetsforlaget: Oslo

UNICEF/Center For Crisis Psychology (2000): *Helping Children Affected By War. Handbook for a school psychosocial program*. Upublisert manus. Kosovo: Pristina