

förskoleforum.se

OMSORG VID KRIS OCH SORG

Anna Hellberg



Omsorg vid kris och sorg

av Anna Hellberg, leg. psykolog



I denna artikelsamling om omsorg vid kris och sorg på förskolan, ingår följande artiklar:

1. Kris på förskolan, del 1: Det akuta skedet 4
2. Kris på förskolan, del 2: Återgång till det normala 9
3. Omsorg om dig själv vid kris 12
4. Barns reaktioner vid kris och sorg 17
5. Kris där hemma, del 1 22
6. Kris där hemma, del 2 26



Anna Hellberg är legitimerad psykolog och blivande psykologspecialist i förskolepsykologi. Anna arbetar som förskolepsykolog i Trelleborgs kommun, med konsultation, fortbildning och utvecklingsarbete. Anna har skrivit boken *Psykologi i förskolans vardag* och arbetar med en ny bok för förskolepersonal som handlar om att skapa läkande förskolemiljöer för barn som utsatts för trauma och svåra påfrestningar.

Kris på förskolan, del 1: Det akuta skedet

När en kris uppstår på förskolan på grund av en händelse som inträffat där eller som innebär märkbara skillnader i förskolemiljön, blir krisarbetet annorlunda än när ett barn är med om en svår händelse utanför förskolan.



Foto: Shutterstock.com

Detta är första delen i en artikelserie i två delar om när det uppstår en kris på förskolan.

Potentiella kriser i förskolemiljön

Det finns givetvis hur många händelser som helst som kan skapa en kris på förskolan. Det kan börja brinna, barn och pedagoger kan förolyckas eller skadas, barn kan rymma eller försvinna.

Till allas förfäran händer det någon gång också att personal utsätter barn för kränkningar eller övergrepp. Kanske kan det, främst vad gäller övergrepp, vara svårt att hantera den omfattning som händelsen snabbt kan få.

För att klara av att möta och bemöta barn som inte riktigt kan berätta, oroliga föräldrar och skräddad personal, och dessutom hantera mediebevakning i en del sådana fall, kan det vara avgörande för förskolechef och pedagoger att det finns ett gott stöd runt omkring dem.

Pedagogens roll i det akuta skedet

Prio ett i det akuta skedet av en svår händelse är att se till att alla barn (och vuxna) hamnar i trygghet. Beroende på händelsens art kan det krävas kontakt med 112 och eventuellt hjärt- och lungräddning.

För de pedagoger som tar hand om de barn som inte är skadade (om det är en sådan typ av händelse) är det bra att återgå till så mycket normalitet som möjligt, med rutiner och aktiviteter som barnen känner igen.

Som vuxen är det viktigt att fånga upp barnens behov och signaler, och att reda ut eventuella missförstånd kring händelsen och vad som orsakat denna. Lagom med information och fakta anpassat till barnets utvecklingsnivå brukar vara klagörande.

Barns behov i krisens akuta skede

Barn kan reagera olika i en svår situation och behöver ett bemötande som anpassas efter de egna behoven. Om ett eller flera barn bevittnar olyckan på plats är det viktigt att först få barnen i trygghet och säkerhet.

För många barn har det stor betydelse att ha en trygg och lugn person närvarande – en person som kan förmedla att läget är säkert och ge information på ett konkret sätt anpassat till barnets mognad och status.

Vissa barn behöver få berätta och bli lyssnade på medan andra inte vill prata alls. Det brukar vara bra för barn att snabbt få kontakt med föräldrar eller någon annan närstående vuxen.

När det händer så mycket runt omkring är risken att barnen lämnas mycket åt att vänta. Det är bra att sätta igång en lugn lek eller aktivitet där de som har lust kan delta.

Checklista – krisens akuta skede

Skaffa överblick

- Vad är det som har inträffat?
- Vem är inblandad?
- När har det hänt och hur?
- Vem ska göra vad?
- Vilken information lämnas till föräldrar? Vad ska man säga och inte säga?
- Är förskolechef kontaktad?

Fortsättning ►

Tänk på att

- Trygga situationen: lugna, minska oro och osäkerhet.
- Försöka skydda från onödig stress. Flytta barnen från en utsatt plats och hitta en så lugn miljö som möjligt att vara i. Avskärma från nyfikna åskådare och journalister.
- Visa och försäkra barnen om att vuxna är närvarande och skyddar.
- Verka för att barnen ska få tillgång till sina föräldrar så snabbt som möjligt utan att skapa panik eller stress kring detta.
- Prata med barnen och hjälp dem att få ihop sina tankar och möjlighet att greppa situationen utifrån mognad och status.
- Informera föräldrar och andra berörda om de fakta som finns och som man på förskolan har kommit överens om att lämna ut. Att utgå från fakta och att inte förmedla sina egna tolkningar, bidrar till ökad förståelse och minskar utrymmet för fantasier och ryktesspridning.
- För föräldrar är det viktigt att personalen på förskolan visar att de förmedlar allt de känner till och allt som är relevant för föräldrarna att känna till. Om viktig information verkar undanhållas, kan det annars väckas misstankar och skapas misstro.
- Om någon dött är det bra att skapa någon form av rituell markering. Det kan vara ett bord med ett foto på den som dött, kanske blommor. Genom ritualer kan det överkliga bli verkligt, fantasier hindras, gemenskap stärks och struktur skapas i kaos. Kanske hissas flaggan på halvstång, eller så görs någon annan markering som känns mer lämplig.

När ett barn eller en pedagog omkommer

När någon på förskolan omkommer, barn eller vuxen, oavsett om det är på grund av en olycka eller efter en längre tids sjukdom, behöver alla barn informeras om detta.

Språket behöver anpassas till det enskilda barnets mognad och utveckling. Det är också viktigt att barnen ges tid att ställa frågor och bli lyssnade på, även om det är individuellt hur ett barn tar till sig sådan information.

Ett kondoleansbrev kan med fördel skickas till de närmast sörjande och ett kort informationsbrev likaså till föräldrar, med samtycke från den avlidnes familj.

Det brukar vara bra att snabbt skapa en rituell markering och en plats för att sörja på som får finnas kvar ett tag.

Ceremonilåda

En ceremonilåda som är förberedd och som kan tas fram direkt när den behövs, underlättar för att smidigt kunna skapa rituella markeringar. Här följer ett förslag till innehåll (Böge & Dige, 2006):

Lämpligt innehåll i en ceremonilåda

- Fotoram
- Dikt
- Vas
- Duk
- Pappersnäsdukar
- Kondoleansbok
- Papper och pennor/kritor
- Tips på lämplig musik

Ta hjälp från andra

Ofta finns det medarbetare i organisationen som har i uppdrag att på olika sätt stödja förskolans personal vid krishändelser, kommunikatörer som stödjer förskolechef (och medarbetare) med hur informationsbrev och presskontakt bör hanteras. Psykologer i organisationen kan ofta vara till stöd och fungera som bollplank för förskolechef och personal.

I vissa organisationer finns en uppbyggd struktur med rutinerade ersättare för personal som snabbt kan rycka in för uppbackning i barngruppen.

Förskolechefen kan behöva stöd från en kollega med till exempel informationsöverföring till personal om trycket från föräldrar eller media är stort, eller om hela den pressande situationen blir för svår att hantera.

Reflektionsfrågor

- Har någon av oss i arbetslaget varit mitt i ett akut krisskede på förskolan någon gång? Vad hände och hur var det?
- Vad tyckte jag var svårast i situationen?
- Vilka lärdomar om mig själv och om svåra händelser bär jag med mig från det akuta skedet?
- Har vi en ceremonilåda på vår förskola?

Lästips

För den som vill läsa mer om mediehantering vid kriser i förskolan rekommenderas artikeln "Från intervjuoffer till intervjuperson – mediehantering vid en kris i förskolan" av Jeanette Fors-Andrée:

<http://forskoleforum.se/artiklar/fran-intervjuoffer-till-intervjuperson-mediehantering-vid-en-kris-i-forskolan>

Checklistorna är hämtade från boken *Psykologi i förskolans vardag* av Anna Hellberg.

Referenser

Böge, P. & Dige, J. (2006). *Möta barn i sorg: handlingsplan för skola och förskola*. Stockholm: Sveriges utbildningsradio (UR).

Hellberg, A. (2015). *Psykologi i förskolans vardag*. Lund: Studentlitteratur.

Magnusson, U. & Rahm, N. (2014). *Handledning vid kris i förskolan*. (2 uppl.) Stockholm: Natur och Kultur.

Kris på förskolan, del 2: Återgång till det normala

När det akuta krisskedet lagt sig fortsätter arbetet med att hantera krisen. Intensiteten minskar gradvis och livet återgår mer och mer till normalläge. Men minnena från händelsen finns kvar och behöver bearbetas.



Foto: Shutterstock.com

Detta är andra och sista delen i en artikelserie om när det uppstår en kris på förskolan.

Direkt efter det akuta skedet

När det första skedet i krisen passerat kan arbetet fortsatt vara ganska intensivt. Ofta påverkas intensiteten av hur mycket tryck personalen uppfattar från föräldrar, omgivning och media.

Exempel på sådant som kan vara bra som pedagog att tänka på i det fortsatta arbetet med att hantera krisen när det akuta skedet lagt sig är:

- Vara medveten om var föräldrar kan vända sig för att få hjälp och stöd, så att det går att informera om detta vid behov.
- Stämma av och fundera kring om och hur olika barn reagerar. Är det något som väcker oro i förhållande till hur barnen brukar fungera?

- Fortsätta att prioritera trygghet, skapa lugn och minska oro.
- Vara vaksam på missuppfattningar och skuldkänslor hos barnen och ge dem relevant information för att de ska förstå och kunna skapa sammanhang utifrån sina förutsättningar.
- Vara "sunt" öppen och ärlig med vad som hänt, men behålla lugnet och agera som vuxen.
- Hålla fast vid vanligt förekommande rutiner och aktiviteter i barngruppen, men med ökad förståelse för att kraven kanske inte kan vara lika höga som vanligt för alla barn.
- Fysisk kontakt och beröring kan skapa trygghet och lugn.
- Barn som vanligtvis behöver mycket stöd kan vara bra att ge extra uppmärksamhet och lyhördhet, för att kunna läsa av behov och ge stöd.
- Se till att man själv fortlöpande får ta del av ny information.
- Värna om varandra som kollegor och stötta varandra så gott man kan.

Föräldrars reaktioner

Ibland blir det stor press från föräldrar då något allvarligt inträffar på förskolan. Som pedagog är det inte ovanligt att vara den som föräldrarna frågar och vill ha information ifrån, samtidigt som det kan vara svårt att lämna ut sådan.

Kanske vet man som pedagog inte heller det som föräldrar vill veta. Ibland blir det till exempel stort fokus på krav kring säkerhet, handlingsplaner och policies, vilket ofta beslutas på en annan nivå i organisationen. Då är det bra att hänvisa till förskolechefen och inte ta dessa diskussioner själv.

Förskolechefen i sin tur behöver kanske stöd från andra funktioner i organisationen: jurist, egen chef, psykolog och så vidare. Tydlighet skapar ro och minskar utrymme för fantasier och egna tolkningar.

Givetvis behöver pedagoger kunna möta föräldrars frågor och undringar, samtidigt som fokus måste vara på barnen och förskolans verksamhet. Att informera om möjligheten att konsultera en BVC-psykolog kan vara ett sätt att bistå föräldrar som känner oro för sitt barn eller för hur de som föräldrar ska möta sitt barn.

Fortsatt arbete när läget stabiliserats

Efter hand som situationen återgår till ett mer normalt tillstånd, brukar krisen göra sig påmind mer och mer sällan.

För att bearbeta händelsen är det bra för barnen att få möjlighet till olika uttryckssätt. I leken kan det som hänt upprepas, utvidgas, förstås och accepteras. Genom sång, musik, dans och massage kan trygghet skapas.

Givetvis ska dessa aktiviteter inte vara tvingande, men det är bra att påminna sig om att bearbetning kan ske på fler sätt än bara genom att prata.

Ibland skapas teman i arbetet med utgångspunkt i det som hänt och det finns mycket bra barnlitteratur som berör svåra ämnen. Stina Wirséns Vem-böcker tar sig an livets svåra frågor på ett sätt som älskas av många barn.

Men för de barn som har behov av att prata är det emellertid viktigt att det finns någon som är redo att lyssna.

De egna reaktionerna och upplevelsen av krisen

För vissa pedagoger är det otroligt tufft att vara involverad i ett krisarbete. För andra är det inte alls så märkbart. Precis som för barn hänger vuxnas reaktioner vid svåra händelser samman med många olika aspekter.

Hur nära händelsen en pedagog är, och vilken roll pedagogen får just i krisskedet, spelar roll. Hälsan i övrigt, generell stressbelastning och stresskänslighet samt vilket socialt nätverk som finns tillgängligt kan också påverka den egna upplevelsen och reaktionerna på situationen.

För den som har egna obearbetade svåra minnen, händer det att dessa triggas igång av den aktuella händelsen. Detta kan vara mycket obehagligt och behöver tas i beaktande för att förstå varför vissa reagerar starkare än andra.

Det allra viktigaste är nog att våga känna efter själv hur man mår och orkar med situationen, och kunna berätta om detta för sin chef. Områden som kan påverkas och där det kan märkas förändringar är till exempel sömn, koncentrationsförmåga, relationer till närstående, känsloreaktioner, aptit, alkoholkonsumtion samt intresse och lust för att ta sig för saker.

Känner man sig som pedagog så negativt påverkad att det inte går att utföra sitt uppdrag, behövs tid för återhämtning. Vissa återhämtar sig med stöd från närstående medan andra kan behöva kontakt med företagshälsovård.

Reflektionsfrågor

- Vilka erfarenheter har du och dina kollegor i arbetslaget av krissituationer i förskolan?
- Hur hanterades krisen?
- Vad blev bra och vad blev mindre bra? Vilka lärdomar har du tagit med dig från tidigare händelser?
- Vad har du lärt dig om dig själv och dina reaktioner utifrån tidigare händelser?

Referenser

Brolin, M., Calleberg, P. & Westrell, M. (2011). *Krishantering i arbetslivet – nya perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.

Hellberg, A. (2015). *Psykologi i förskolans vardag*. Lund: Studentlitteratur.

Omsorg om dig själv vid kris

Att känna till vanliga reaktioner vid kriser hjälper dig att förstå dig själv när något svårt händer, så att du kan behålla professionaliteten och gå stärkt ur krisen. Kunskap möjliggör omsorg om dig själv och andra, betonar psykolog Anna Hellberg.



Foto: Shutterstock.com

Ofta betonas arbetet med ett professionellt förhållningssätt i förskolan. Levande diskussioner och krisplaner kan vara ett stöd för att lättare hålla den professionella rollen i skarpa lägen. Men samtidigt säger många pedagoger vid diskussioner om professionellt förhållningssätt att "vi är ju människor – inga robotar".

När man som personal blir involverad i ett arbete som uppstår ur en kris eller en svår händelse, är det viktigt att känna av hur man själv reagerar och påverkas. Har man egna obearbetade traumatiska minnen kan dessa triggas igång under de rådande omständigheterna, och det kan vara mycket obehagligt.

Förståelse för och omsorg om sig själv vid svåra händelser är ofta en förutsättning för att kunna vara ett bra stöd för andra.

Vi reagerar olika

En svår händelse eller situation kommer att framkalla olika reaktioner hos olika människor. Alla bär med sig såväl skyddsfaktorer som riskfaktorer, och dessa i kombination med "exponeringsgrad" för den svåra händelsen påverkar hur varje individ reagerar i stunden och mån efter händelsen.

Generellt brukar svåra situationer som har naturliga orsaker, som jordbävningar, stormar och snökaos, vara lättare att bemästra. Svårare att hantera är sådant som sker som en konsekvens av mänskliga misstag eller slarv, som en brand orsakad av försummelse eller en olycka som sker på grund av bristande uppsyn eller närvaro.

Allra svårast att förstå och bemästra brukar de kriser vara som orsakas av att någon medvetet utnyttjar, skadar eller utsätter någon för övergrepp.

De personer som har en hög generell belastning och stressnivå, de som bär på obearbetade traumatiska erfarenheter, de som privat befinner sig i en livskris eller de som har ett svagt socialt nätverk, tenderar att påverkas mer av stress och av svåra händelser än de som är resursstarka och som från sitt sociala nätverk kan få ett gott stöd vid en svår händelse.

Detta är givetvis väldigt generellt uttryckt, men kan ge en förståelse för hur vi som individer kan påverkas av en situation, beroende på de erfarenheter och resurser vi bär med oss och hur vi uppfattar det som händer.

Det kan vara lätt att underskatta betydelsen av faktorer som inte är förknippade med själva händelsen, vilket också kan göra att krisreaktionerna hos en drabbad person är svåra att förstå och verka orimliga för andra, medan reaktionerna är logiska för personen själv.



Styrkan i krisreaktioner kan variera.

Skifte i synen på krisreaktioner

Det har skett en stor kunskapsutveckling inom det krispsykologiska fältet, vilket har medfört ett paradigmskifte i synen på krisreaktioner.

Generellt sett fanns det tidigare en benägenhet att snabbt tänka att reaktioner i samband med krisartade händelser var symptom som var tvungna att behandlas. Numera betraktas ofta initiala reaktioner vid en krishändelse som naturliga reaktioner på onormala skeenden (inom rimliga gränser).

Akuta krisreaktioner

Vanliga akuta krisreaktioner kan vara:

- begränsad tankeförmåga
- svårt att sälla och sortera bland information
- chock
- överklighetskänslor
- känslomässig avstängning

Eftersom de flesta människor har svårt att tänka klart och att analysera i en krissituation, faller varje individs beteende ofta tillbaka på tidigare inlärd strategier. Detta kan vara både handlingsstrategier (tänk HLR) och tankestrategier ("hämta och följ stegen i krisplanen").

Därför är det värdefullt med kontinuerlig krisutbildning och krisövning. Det bidrar till att skapa så mycket förberedelse som möjligt för hur man ska prioritera och agera i en krissituation.

När kriser sker på förskolan är det förhoppningsvis en självklarhet att man som involverad personal vid behov får stöd av andra professionella för att själv kunna behålla sin professionalitet i arbetet. Får man inte det är det kanske något man behöver fråga efter. "Vem hjälper hjälparen?"

De första dagarna vid ett krisarbete är det extra viktigt att inte gå hem utan att ha pratat med någon om det som har hänt, och stämt av hur man själv mår, även om behovet av att prata brukar vara olika stort för olika personer.

Krisreaktioner på sikt

När det akuta skedet lagt sig brukar krisreaktionerna förändras. Vanliga krisreaktioner efter att det akuta skedet har lagt sig kan vara:

- sömnstörningar
- spänning och smärta, kroppsliga besvär
- återupplevande av händelsen
- koncentrationsproblem
- skuld och skam för det som inträffat
- "tänk om ..."
- bristande tillit
- ångest och rädsla

Hur och i vilken omfattning en person kommer att reagera på en svår händelse är som nämnts väldigt individuellt. För en del kan de egna reaktionerna vara skrämmande och svåra att bemästra eller tolkas som svaghet, men för andra kan reaktionerna vara positiva i det avseendet att man till exempel på ett nytt sätt känner stor tacksamhet över livet, nära och kära.

Det kan vara bra att påminna sig om att reaktionerna, som ibland är väldigt intensiva, ofta är en naturlig del i processen av att ha varit med om en "onormal" händelse.

Återhämtningen kan ta olika lång tid, och för vissa människor behövs professionellt stöd. Om krisreaktionerna fortsätter att sänka funktionsförmågan och man inte mår bättre efter en månads tid ska man överväga att söka hjälp.

Ledarskap och organisation spelar också roll

Svåra situationer och krisartade händelser berör i någon mening alltid ledarskapet i verksamheten liksom organisationen i stort.

I verksamheter med välfungerande ledarskap finns ofta en tilltro till att det går att få stöd från ledningen. När krishanteringen blir "lyckad" och medarbetare får det stöd de har behov av, stärks tilltron till ledarskapet ännu mer.

I verksamheter där tilltron till chefen redan är låg, är också förväntningarna på stöd ofta låga. Om chefen då dessutom inte lyckas hantera krisen på ett bra sätt och stödet till personalen brister, brukar misstron mot ledarskapet öka.

En välfungerande organisation har bättre förutsättningar att minimera de negativa konsekvenserna av en kris, eftersom det ofta redan finns existerande strukturer och rutiner att använda sig av. Finns det brister eller "ohälsa" i organisationen sedan tidigare kan dessa aktualiseras vilket påverkar krisförloppet.

En negligerad eller illa hanterad kris kan få stora konsekvenser, till exempel i form av sjukskrivningar. Om organisationen i stället har förmåga att ta tillvara de erfarenheter som krisen medför på ett bra sätt kan både drabbad personal och organisationen i stort gå stärkta ur krisen.

Ett gott ledarskap och välfungerande organisationer kan således fungera som skyddsfaktorer för den enskilda medarbetaren, under och efter en kris. På samma sätt kan otillräckligt ledarskap och dysfunktionella organisationer utgöra riskfaktorer för medarbetare vid svåra händelser.

Omsorg om sig själv vid kris och stress

Att ha självkännedom och vara medveten om sina "svaga punkter" brukar vara till hjälp när det gäller att förstå de egna reaktionerna vid svåra och krisartade händelser.

För att kunna hantera kriser på arbetsplatsen är det bra att investera i kunskap om krishantering, liksom att kontinuerligt uppdatera och gå igenom krisplaner med all personal på förskolan.

När svåra händelser sker på en förskola brukar det vara bra att få stöd i krishantering om situationen känns för svår att bemästra på egen hand inom verksamheten. Det kan handla om stöd till förskolechefen som ska leda krisarbetet, eller stöd till den personal som har behov av det.

Alla som varit med om traumatiska händelser bör få möjlighet till stöd förmedlat på ett empatiskt sätt. Men behovet av stöd ser ofta olika ut och kan behöva vara praktiskt, emotionellt och/eller socialt. Möjlighet till stöd ska erbjudas, men att ta emot det ska vara frivilligt.

Tidiga insatser kan stärka känslan av att bemästra situationen, förebygga stressrelaterade psykiska besvär och öka förmågan till återhämtning.

Att känna till vanliga reaktioner vid kriser, som beskrivits ovan, brukar vara positivt för att bättre förstå sig själv när något svårt händer. Kunskap möjliggör omsorg om sig själv och andra! Om man som personal känner att man inte kan vara professionell eller engagera sig i krisarbetet är det bra att påminna sig om att det då är viktigt att kommunicera detta. Ibland är det mest professionella att ta ett steg tillbaka.

Referenser

Brolin, M., Calleberg, P. & Westrell, M. (2016). *Krishantering i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur.

Hedrenius, S. & Johansson S. (2013). *Krisstöd vid olyckor, katastrofer och svåra händelser. Att stärka människors motståndskraft*. Stockholm: Natur och Kultur.

Hellberg, A. (2015). *Psykologi i förskolans vardag*. Lund: Studentlitteratur.

Manual om "Psykologisk första hjälp" från kunskapscentrum för katastrofpsykiatri från Uppsala universitet:
http://www.neuro.uu.se/digitalAssets/300/300077_3forstahjalprev.pdf

Barns reaktioner vid kris och sorg

När barnet varit med om något svårt kan förskolan innebära trygghet och lindring, och medföra att barnet lättare återhämtar sig. Men olika barn reagerar olika, och reaktionerna ser inte alltid ut som man förväntar sig.



Foto: Shutterstock.com

Att barn reagerar och beter sig annorlunda när en kris uppstår kan sägas vara normala reaktioner på onormala omständigheter. Sorgen som kan komma efter en svår händelse behöver inte heller vara något "konstigt", om än ledsam och jobbig.

I förskolan behöver vi vara duktiga på att möta barn i kris och sorg. Genom ett gott bemötande och en god omsorg då barnet varit med om något svårt, kan förskolan bli ett skydd och ha en lindrande funktion som kan medföra att barnet lättare finner sig till rätta i livet igen.

Olika barn påverkas på olika sätt

Hur ett barn påverkas av en svår händelse är svårt att säga. Upplevelsen och tolkningen av en viss situation är individuell och varierar från barn till barn.

Detsamma gäller för oss vuxna; upplevelsen av att exempelvis bli rånad kan skilja sig väldigt mellan två olika personer trots att situationen utifrån ser

likadan ut. Därför ser också de långsiktiga konsekvenserna och förmågan att lägga händelsen bakom sig, olika ut.

Faktorer som kan spela roll för ett barn som är med om en starkt påfrestande händelse är

- i vilken omgivning händelsen sker
- om barnet är ensamt eller om nära viktiga personer (oftast föräldrar) finns med, och hur dessa reagerar (behåller lugn eller blir skräckslagna)
- vilken utvecklingsnivå barnet befinner sig på
- om barnet varit med om svåra händelser tidigare
- om barnet är förberett för situationen (till exempel sjukhusvistelse, operation)
- hur barnet uppfattar och tolkar situationen.

Reaktioner i krisskedet

Det är viktigt att komma ihåg att barn under en svår situation är utlämnade till de vuxnas reaktioner. Dessa reaktioner ligger, tillsammans med barnets mognad, till grund för hur barnet värderar och tolkar situationen. I följande exempel visar jag hur personalens agerande påverkar barnen under en mindre kris i förskolevardagen.

Medan avdelningen Snödroppen är ute på en lekplats nära förskolan börjar det brinna i en papperskorg. Barnen påkallar snabbt sina pedagogers uppmärksamhet. Den ena pedagogen Magda, blir handlingsförlamad och börjar skrika. Barnen blir rädda och skriker och gråter med skräckslagna blickar.

Sussie, däremot, behåller lugnet och agerar. Hon slänger sand på elden så att den släcks. Genom Sussies lugn, blir barnen trygga och kommer till ro snabbt igen.

Magda är skrädd. Hon har förlorat sitt hus i en brand ett år tidigare, och hennes chef ser till att hon får stöd från företagshälsovården.

Om ett barn inte uppfattar att det finns vuxna närvarande som skyddar är det vanligt att reagera med skrik och gråt i den akuta situationen, både av rädsla och för att påkalla vuxnas uppmärksamhet. Får barnet inte stöd händer det att reaktionerna följs av uppgivenhet och apati. Andra omedelbara reaktioner kan vara känslomässiga utbrott och chock.

Struktur och rutiner fyller en viktig funktion för förskolans barn. Genom dessa skapas förutsägbarhet och sammanhang. En krissituation raserar strukturen och förutsägbarheten tillfälligt. Många barn kan då reagera med att göra saker de är vana vid, till exempel leka eller titta på tv.

Ibland misstolkas detta som att barn inte bryr sig eller inte påverkas av det som sker. Inte sällan är dock barnens upplevelser starkare än vad som uppfattas,

och barn märker lätt att något inte är som det ska. Beteendet och reaktionen att göra sådant som man är van vid, handlar snarare om att försöka skapa normalitet i en svår situation.

Reaktioner efter det akuta skedet

Under den första månaden efter en svår händelse syns hos vissa barn efterreaktioner, sätt att reagera som inte känns igen från barnets vanliga beteende eller temperament.

Reaktionerna kan göra oss vuxna oroliga, men behöver inte betyda att barnet har utvecklat allvarliga svårigheter. Inom detta tidsspann kan vi för det mesta tänka att reaktionerna är normala utifrån de onormala omständigheterna.

Tabellen nedan visar olika reaktioner hos barn vid krishändelser och hur dessa kan manifesteras sig i vardagen (inspirerad av Hedrenius & Johansson (2013)).

Sömnstörningar	Till exempel insomningssvårigheter eller att man blir rädd för att vara själv när man sover.
Rädsla och ångest	Från att ha levt i trygghet konfronteras barnet med att hemska saker kan ske utan förvarning, ibland rädsla för att något ska hända föräldern. Detta kan göra barnet klängigt och att det har svårt för att låta anknytningspersonen lämna rummet.
Nedstämdhet	Har man förlorat någon närstående eller kära ägodelar är det förstås naturligt att vara ledsen, sakna och längta efter dessa.
Humörsvängningar, ilska och vrede	Många små barn kan få svårt att kontrollera sin ilska. De förstör i leken och har svårt att samspela med jämnåriga.
Matproblem	Äter för mycket eller tappar aptiten.
Tillbakagång i utvecklingen (regression)	Barnet klarar inte sådant som det kunde förut, kanske börjar med napp, kissar på sig, pratar bebisspråk eller vill bli matad.
Upprepar och utforskar händelsen genom lek	I leken kan barnet försöka återskapa händelsen på olika sätt för att förstå, hantera och undersöka vad som hänt. Barnet kan också uttrycka sig genom att rita.
Krävande och kontrollerande beteende	Saker måste göras på ett visst sätt, vanligast mellan 1,5 och 3 års ålder.
Farliga beteenden	Barn kan bete sig farligt eller dumdrigt när de känner sig otrygga, och signalerar då att de behöver hjälp av den vuxne för att känna sig trygg.
Nya rädslor	Till exempel rädsla för mörker, en rädsla som barnet inte haft innan.

Överaktivitet, koncentrationssvårigheter	Barn i förskoleåldern kan vara motoriskt oroliga och ha svårt att sitta still och leka, blir lätt distraherade.
Skuld känslor och magiskt tänkande	Små barn kopplar ihop händelser på ett sätt som kan vara irrationellt för oss vuxna. Om något händer ett syskon och barnet och syskonet bråkat senast de var tillsammans kan barnet tro att detta är orsak till händelsen och därför barnets fel.

Konkreta svar på frågor om döden

När en krishändelse innebär någons död, kan barnet ha frågor som kan kännas svåra att besvara. Som vuxen är det viktigt att svara på barnets frågor, men svar och förklaringar behöver anpassas så att de är konkreta, korta och så begripliga som möjligt. Svaret ska också anpassas till barnets mognad och utvecklingsnivå.

Det viktigaste för barnet är att bli tagen på allvar och inte nonchalerad. Ett kort svar kan däremot vara tillräckligt. Ofta vill barnet mest känna att det finns ett svar hos den vuxne.

Det är vanskligt att använda liknelser för döden, såsom "han har somnat in" eller "hon har gått bort". För barnet kan detta medföra funderingar: "kommer jag också att dö om jag sover?" eller "när kommer hon i så fall tillbaka om hon bara gått bort?".

Reaktioner på sikt

När ett barns beteende eller reaktioner förändras efter att barnet varit med om en svår händelse är det lätt att känna oro som pedagog. Om dessa efterreaktioner inte avtar över tid (efter cirka en till två månader) kan man behöva fundera kring om barnet är i behov av professionell hjälp.

Återigen är då dialogen med föräldrarna viktig, eftersom det brukar bli bäst om föräldrarna själva initierar kontakt med till exempel BVC eller BUP. Om föräldrarna inte tar oron på allvar och vi i förskolan uppfattar att barnet far illa av att föräldrarna ej söker stöd, kan det bli aktuellt med en orosanmälan till socialtjänsten.

Om det är svårt att som pedagog hantera situationen är det bra att söka stöd från sin förskolechef, och ibland kan det vara värdefullt att konsultera en förskolepsykolog för hur situationen kan hanteras i förskolan.

Generella tecken på att ett barn behöver professionell hjälp kan vara att barnet

- återupprepar den traumatiska händelsen eller delar av denna gång på gång i leken, teckningar eller på andra sätt, utan att det avtar över tid
- utvecklar fobiska reaktioner som inte avtar

- börjar undvika kompisar och vuxna
- får olika kroppsliga besvär, till exempel ont i magen eller huvudet, som inte avtar och som inte går att förklara på andra sätt (viktigt att kolla upp med läkare)
- får bestående sömnsvårigheter eller sömnstörningar
- får svåra beteendeproblem, till exempel vredesutbrott eller annat utåtagerande beteende, som inte avtar, eller att barnet ändrar sitt sätt att vara på andra drastiska sätt
- känner skuld, har samvets kval och präglas av magiskt tänkande som inte avtar trots att man försöker informera och förklara för barnet vad som hänt och hur det gått till.

Reflektionsfrågor

- Har vi på vår förskola varit med om barn som fått krisreaktioner?
- Hur har vi sett hur dessa reaktioner utvecklats över tid?
- Finns det barn på vår förskola som har behov av professionellt stöd, och hur har vi i dessa fall hanterat situationen och dialogen med vårdnadshavarna?
- Finns det barn som vi utifrån ovanstående text kommer att tänka på och som vi behöver fundera vidare kring i arbetslaget?

Referenser

Hedrenius, S. & Johansson, S. (2013). *Krisstöd vid olyckor, katastrofer och svåra händelser: att stärka människors motståndskraft*. Stockholm: Natur och Kultur.

Hellberg, A. (2015). *Psykologi i förskolans vardag*. Lund: Studentlitteratur.

Kris därhemma, del 1

En god föräldrasamverkan är avgörande när ett barn varit med om en svår händelse i hemmet. Men hur får man som pedagog till en bra dialog med vårdnadshavarna? Och hur mycket kan man egentligen berätta för andra föräldrar och barn.



Foto: Shutterstock.com

Även om krissituationer också kan inträffa i verksamheten är det för förskolepersonal vanligare att möta barn som upplevt en krisartad händelse utanför förskolan.

En god föräldrasamverkan är alltid viktig, men när barnet varit med om något svårt kan den vara avgörande. Att en kontinuerlig dialog förs och att informationen med lätthet överförs mellan hem och förskola hjälper i arbetet med att på bästa sätt kunna möta och trygga barnet.

Vad kan vara en kris?

En kris kan vara allt från en enstaka händelse till upprepade tillfällen av svåra och stressande händelser. Eftersom upplevelsen av en situation är högst individuell brukar man tala om situationer som potentiella kriser eller potentiellt traumatiserande.

Enstaka händelser som kan medföra att ett barn kommer till förskolan med krisreaktioner och behov av extra stöd kan vara:

- dödsfall bland familjemedlemmar, släkt och närstående
- försummelse och omsorgssvikt
- sjukdom i familjen
- sexuella övergrepp
- förlust av husdjur
- hot
- operation
- våld
- bli bortglömd
- bilolycka
- skilsmässa
- fängelse/häktning
- brand

När krisen blir ett trauma

Både enstaka och upprepade händelser kan alltså medföra att ett barn visar krisreaktioner. Barn som i utgångsläget har goda resurser, en lyhörd omgivning och en bra livssituation kan ofta återhämta sig relativt snabbt från en krisupplevelse.

För ett barn som växer upp i försummelse med hot om eller upplevelse av våld, övergrepp och missbruk är livet ett pågående potentiellt trauma. Vid upprepade utsatthet talas det ofta om kumulativa (adderande) eller komplexa trauman, och det är ofta här som efterreaktionerna blir mer långtgående och av svårare slag.

Det som skadar ett barn mest är handlingar utförda av någon närstående, någon som barnet litar på.

Skapa dialog med vårdnadshavare

När ett barn är med om en svår händelse eller situation hemma, är det bra att snabbt försöka fånga upp föräldrarna för att kunna skapa sig en bild av hur man på bästa sätt kan möta barnet i förskolans vardag.

Dialogen kan föras på telefon, i ett bestämt möte med kort varsel eller spontant när föräldrarna lämnar eller hämtar.

Vid spontana möten med föräldrarna är det viktigt att inte prata över barnets huvud. Som pedagog får man hitta en avskild plats och få hjälp av sina kollegor så att man kan gå ifrån en kort stund.

Det är ofta en bra idé att låta den pedagog som står barnet och familjen närmast sköta dialogen och informationsutbytet, eftersom detta bygger

förtroende och besparar familjen alltför mycket upprepningar av frågor och information.

Om det är svårt att skapa dialog med föräldrarna, trots att man på olika sätt försökt tydliggöra att det är barnets behov som behöver vara i fokus, brukar det vara bra att som pedagog söka stöd hos exempelvis sin chef.

Man kan också konsultera en förskolepsykolog för att diskutera hur man skulle kunna hantera situationen på bästa sätt.

Vad behöver man som pedagog få veta från föräldrarna?

Det är bra att få information från föräldrarna till exempel om hur barnet reagerat hemma och hur händelsen eller situationen blivit förklarad för barnet. Med denna information i bakhuvudet är det lättare att besvara barnets frågor och undringar.

Det är också bra att fråga föräldrarna vad personalen får säga om händelsen, om andra föräldrar eller kollegor frågar. Utgångspunkten är givetvis sekretess, men det kan finnas olika önskemål hos föräldrar som ändå kan vara bra att få reda på.

För vissa är dessa situationer mycket känsliga att prata om. Ett vanligt exempel är om det handlar om ett dödsfall och då det dessutom finns spekulationer kring självmord. Vad får man som pedagog säga om detta?

För andra är det viktigt att omgivningen får veta vad som hänt; det kan till och med finnas en lättnad i att andra känner vill vad som hänt.

Ytterligare en sak som brukar vara bra att prata med föräldrarna om är hur det smidigast kan kommuniceras mellan hem och förskola. Det kan vara viktigt för pedagogerna att få veta om det är en extra jobbig dag för barnet eller om det hänt något speciellt. Samtidigt är det inte bra att diskutera detta framför barnet vid lämning. Ibland går det att lösa smidigt genom en överenskommelse om sms- eller telefonkontakt när det är någon särskild information som behöver föras vidare.

Exempel

Antons pappa har blivit häktad för ett grovt rån. Antons mamma ringer på morgonen och berättar för pedagogen Eva. Mamma undrar om hon ska hålla Anton hemma. Eva säger att det är mammas beslut, men att Anton är väldigt välkommen till förskolan.

Mamma känner sig skrädd och trött och Anton trivs vanligtvis på förskolan, så de bestämmer att Anton ska komma som vanligt, men att Eva ringer om det är något. Eva frågar om Anton vet något, men det gör han inte. Mamma säger att hon inte vet vad hon ska säga till honom, men att hon tycker det är viktigt att säga något snart. Eva frågar mamma om hon inte kan komma lite tidigare vid hämtning och gå in bakvägen, så kan Eva och hon talas vid ostört.

Hemma eller på förskolan?

Ibland kan man som pedagog undra över om det är bäst för barnet att stanna hemma när det händer något svårt eller om det är bra att komma till förskolan som vanligt. Det är inte heller ovanligt att frågan ställs av föräldrarna: "är det bäst för mitt barn att vara här eller hemma?"

Det är svårt att generalisera och en bedömning behöver göras utifrån vad det enskilda barnet verkar behöva mest. Men om barnet vanligtvis trivs på förskolan är det för många välgörande att komma dit – en trygg plats där allt är som vanligt.

Förskolan kan spela en stor och positiv roll när läget på hemmaplan är upp och ner. För föräldrar kan det också vara en trygghet och avlastning att veta att barnet har det bra och blir väl omhändertaget på förskolan.

För en förälder som själv är i kris eller sorg kan det vara ett viktigt och välgörande stöd att barnet är på förskolan som vanligt. Det kan göra det lättare att hålla ihop sig och möta sitt barns behov med vetskapen om att man inom kort kommer att få utrymme för sina egna känslor och funderingar.

När behöver barnet professionell hjälp?

Att reagera på en onormal händelse är inget konstigt utan ofta ganska sunt. Men när starka och destruktiva reaktioner fortsätter och beteendeförändringar inte försvinner kanske en till två månader efter händelsen, och man som pedagog känner oro, är det bra att prata om detta med föräldrarna.

Om föräldrarna delar oron kan de ta kontakt med BVC eller BUP. Delar föräldrarna inte tankarna, men man själv känner fortsatt stor oro, kan det behöva göras en anmälan till socialtjänsten.

Referenser

Dyregrov, A. (2010). *Barn och trauma: en handbok för föräldrar och professionella vuxna*. (2 uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Hedrenius, S. & Johansson, S. (2013). *Krisstöd vid olyckor, katastrofer och svåra händelser: att stärka människors motståndskraft*. Stockholm: Natur och Kultur.

Hellberg, A. (2015). *Psykologi i förskolans vardag*. Lund: Studentlitteratur.

Rädda Barnen (2015). *Mellan stolarna*. Avsnitt 6. *Krisstöd: psykologisk första hjälpen*. Rädda Barnens poddradio 2015-06-09: www.raddabarnen.se.

Kris därhemma, del 2

En svår händelse i hemmet påverkar ofta barnets beteende i förskolan. Som pedagog gäller det att finnas till hands för barnet i förskolans vardag, och att inte lämna barnet ensamt att själv hantera sina känslor och tankar.



Foto: Shutterstock.com

När det första akuta skedet lagt sig och en dialog etablerats med föräldrarna, behöver vi i förskolan känna oss trygga med hur vi kan finnas till hands för barnet i förskolans vardag.

Något barn kan på sikt behöva professionellt stöd. Men en god omsorg och ett gott bemötande i förskolan är viktigt, och ibland avgörande, för att läkning och återhämtning ska kunna ske för alla de barn som upplevt svåra saker.

Stödja barnet i förskolans vardag

Det kan vara svårt att veta hur man som pedagog på bästa sätt kan närma sig barnet och "vara som vanligt", när barnet själv är i en situation där det inte alls är som vanligt.

Denna osäkerhet och emellanåt rädsla att väcka de svåra känslorna eller störa ett barn som är i sorg, medför att vi vuxna ibland instinktivt drar oss undan barnet. Men detta sätt skapa utrymme för och sänka krav på barnet får tyvärr

ofta motsatt effekt, och det läggs ett stort ansvar på barnet att själv hantera sina känslor och tankar.

I stället är det bra att våga närma sig barnet och visa extra lyhördhet för barnets signaler. Det handlar inte om att tvinga sig på barnet, utan om att visa sig tillgänglig och intresserad. På så sätt kan det bli lättare för barnet att hantera allt det svåra.

Exempel

Mustafa är tre år och har nyligen förlorat sin mormor. Mormor var jätteviktig för Mustafa och hämtade honom på förskolan flera dagar i veckan. Mustafa är vanligtvis en lugn och omtänksam kille. Han är en god lekare, med rolig fantasi, och populär i barngruppen.

Efter mormors död börjar Mustafa få vredesutbrott på förskolan. Han sparkas och knips och de andra barnen blir rädda och drar sig undan.

Arbetslaget gör en tyst överenskommelse om att ge Mustafa utrymme, och han behöver inte vara med på samlingen eller hjälpa till att duka. Men i stället för att lugna ner sig eskalerar situationen ytterligare.

När arbetslaget bestämmer sig för att verkligen prata igenom läget vid en reflektionstid, slår det dem att ingen av dem har närmat sig Mustafa ordentligt. Mustafa behöver vanligtvis mycket trygghet och bekräftelse från pedagogerna, och nu har de gjort på ett sätt som snarare innebär det motsatta.

Pedagogerna bestämmer sig för att vara mer "som vanligt" igen och en av dem ska ges utrymme att vara extra lyhörd för Mustafas signaler och söka kontakt med honom. Mustafa blir pyssling (mat- och dukningshjälpreda) igen – något han älskar – och är på ett självklart sätt åter med i samlingen.

Det dröjer inte så länge förrän Mustafa själv börjar söka upp pedagogerna när han känner sig ledsen. Och då nappar de direkt. Snart kan Mustafa leka lustfyllt igen. Han har kul för det mesta och när han är ledsen söker han tröst hos de vuxna.

Goda relationer är avgörande för läkning

Kraften i en god relation mellan barnet och en pedagog kan vara viktig, ibland avgörande, för att barnet ska känna sig tryggt nog att bearbeta och sörja.

Därför är det ofta bra att vid ett passande tillfälle säga direkt till barnet (anpassat utifrån barnets ålder och mognad): "Vi vet att farfar har dött. Men vi finns här och är som vanligt och du kan komma till oss hela tiden om du vill läsa en bok, prata, mysa eller bli tröstad."

Exempel

Minna är fyra år. Hennes mamma har helt oväntat fått en stor hjärtinfarkt och ligger inlagd på sjukhus. Carina som jobbat med Minna ända sedan hon skolades in har en nära och fin relation till flickan. Från en dag till en annan följer Minna efter Carina som en svans. När Carina är på rast lyckas Minna flera gånger smita iväg och kommer och letar efter Carina i personalrummet.

Tillsammans med kollegorna i arbetslaget bestäms att Carina ska ha en egen stund med Minna varje dag. Då läser de och myser och pratar. Ibland pratar de om Minnas mamma och Carina gör sitt bästa för att möta Minnas frågor och funderingar.

Efter någon vecka blir Minna mer självständig igen. Behovet av närhet till Carina pendlar fram och tillbaka så länge mamma är på sjukhuset.

Traumamedveten omsorg

Traumamedveten omsorg är ett begrepp som lyfts fram mer och mer när det handlar om hur man som vuxen behöver möta barn som varit med om svåra påfrestningar i deras vardagliga miljö.

En del barn som utsatts för stark stress och svåra händelser behöver behandling, men alla behöver ett gott bemötande och en god omsorg. En god omsorg från en närstående vuxen kan vara direkt avgörande för att barnets läkningsprocess ska komma igång.

Förutsättningarna för att kunna ge denna typ av omsorg är att det finns en positiv relation mellan barn och vuxen, en relation som präglas av trygghet och där barnet av den vuxna får stöd i sin känsloreglering.

Fortsatt bemötande när krisen lagt sig

Förutom att arbeta med traumamedveten omsorg kan det också vara värdefullt att låta barnet uttrycka sig på olika sätt: genom lek, berättande, bild eller andra typer av skapande.

Som vuxen behöver man finnas till hands och lyssna och bekräfta barnet. Barnet kan upprepa händelsen om och om igen, och repetitionen kan ha en läkande effekt och skapa förståelse och acceptans.

Kroppslig kontakt, beröring och massage kan skapa trygghet och är något som kan uppmuntras så länge barnet inte verkar reagera negativt på detta.

När reaktionerna kvarstår

Professionell hjälp behövs ändå för en del barn, när destruktiva reaktioner inte avtar utan kvarstår.

Det kan handla om starka återupprepningar av den svåra händelsen i leken, eller andra former som inte avtar över tid: somatiska symptom, starka skuld känslor, undvikande eller starkt utåtagerande beteende. Då behövs en dialog med föräldrarna, så att de kan ta ställning till om de ska kontakta till exempel BVC eller BUP.

Om föräldrarna inte tar oron på allvar och barnet verkar fara illa kan det bli aktuellt med en orosanmälan till socialtjänsten.

Om situationen är svår att hantera som pedagog är det bra att söka stöd från sin chef, och kanske konsultera en förskolepsykolog kring hur situationen kan hanteras i förskolan.

Reflektionsfrågor

- Vilka erfarenheter har vi av att stödja barn extra när de varit med om en svår händelse? Bra och mindre bra exempel?
- Vilka funderingar får vi kring vårt bemötande av barn i kris och sorg utifrån ovanstående text?
- Är det något vi behöver utveckla i vårt bemötande och förhållningssätt till barn (och familjer) i kris och sorg?
- Hur kan vi arbeta för att skapa trygghet och bygga tillitsfulla relationer?
- Hur möjliggör vi detta arbete i arbetslaget, om mer fokus behöver ägnas åt ett specifikt barn under en viss tid?

Referenser och lästips

Bath, H. (2015). The Three Pillars of TraumaWise Care: Healing in the Other 23 hours. *Reclaiming Children and Youth*, 23(4), 5–11.

Hellberg, A. (2015). *Psykologi i förskolans vardag*. Lund: Studentlitteratur.

Lyssna på:

Rädda Barnen (2015). *Mellan stolarna. Avsnitt 4. Trauma: hur vuxna bemöter barn*. Rädda Barnens poddradio, 2015-05-12:

<https://www.raddabarnen.se/vad-vi-gor/mer-om-vad-vi-gor/centrum-for-barn-och-ungdomar/mellanstolarna/avsnitt-4-traumamedveten-omsorg/>

Andra artiklar på Förskoleforum:

”Vad är trauma, hur påverkar det barnets hjärna och visar sig i beteendet?”:

<http://forskoleforum.se/artiklar/vad-ar-trauma-hur-paverkar-det-barnets-hjarna-och-visar-sig-i-beteendet>

"Föräldrakontakt och traumamedveten omsorg":

<http://forskoleforum.se/artiklar/foraldrakontakt-och-traumamedveten-omsorg-0>

"Om känsloreglering": <http://forskoleforum.se/artiklar/om-kansloregrering>