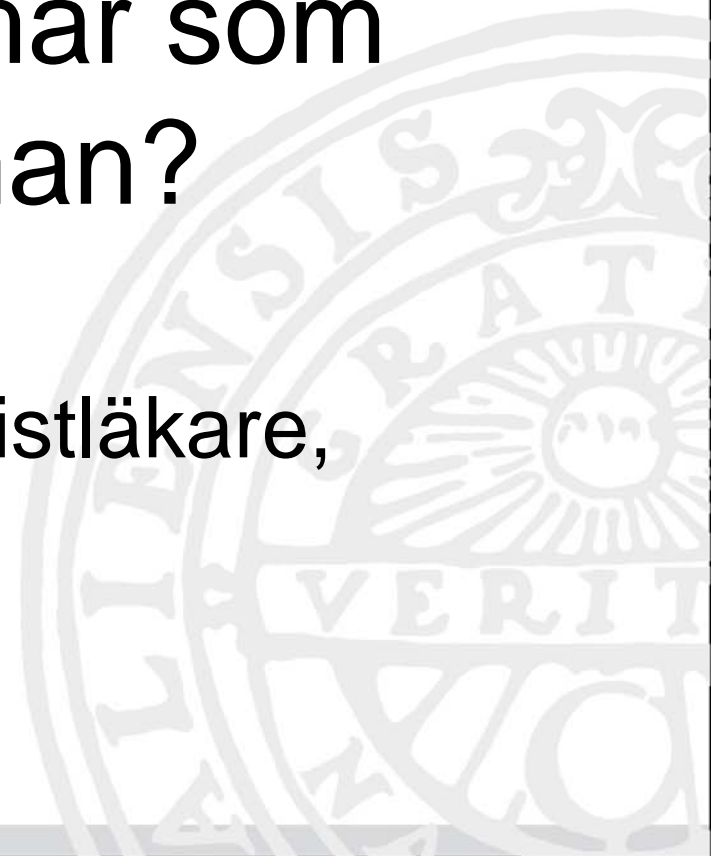


Hur hanterar vi alla dessa barn och ungdomar som upplevt trauman?

Anna Sarkadi, specialistläkare,
docent



INFORMATION TILL VUXNA SOM SER EFTER BARN UNDER OCH EFTER FLYKT

OM DIG

Vad kan du uppleva?

- Du kan bli lättare irriterad än vanligt. Ditt humör kan variera och snabbt gå fram och tillbaka. Du kan vara väldigt orolig eller nervös eller deprimerad.
- Du kan ha upprepade och levande minnen av dina upplevelser. Dessa flash-backs kan medföra reaktioner i kroppen, såsom att hjärtat slår snabbt eller att du svettas.
- Du kan uppleva att det är svårt att koncentrera dig och fatta beslut, eller du kan lättare känna dig förvirrad.
- Dina sov-och matvanor kan också bli störda.



Alla de här sakerna kan påverka hur du kommer överens med det barn eller de barn som du ser efter.

Vad du kan göra för att hjälpa dig själv?

- Erkänn att det är en utmanande tid, men att du kan lära dig att hantera den. Du har klarat av svårigheter tidigare i ditt liv.
- Tänk på att du är en unik person. Använd det du kan och dina resurser.
- Tillåt dig själv och dina barn att sörja de förluster ni kan ha upplevt.
- Försök ha tålamod med hur dina känslor förändras.
- Försök vara hoppfull och försök ha en positiv inställning. Det kan hjälpa dina barn att känna hopp för framtiden.
- Stötta varandra och ta emot hjälp från vänner, släkt, samhället och religiösa ledare.
- Ta hand om dig själv så mycket det går och försök att vila när du kan.
- Försök att hitta rutiner eller återgå till gamla rutiner, såsom regelbundna sovtider.
- Försök att hålla dig själv sysselsatt med regelbundna sysslor, arbete eller aktiviteter med andra omkring dig.
- Fortsätt med de religiösa aktiviteter du brukar göra.

"Försök ha tålamod med hur dina känslor förändras."

OM DITT BARN

Vad kan ditt barn uppleva?



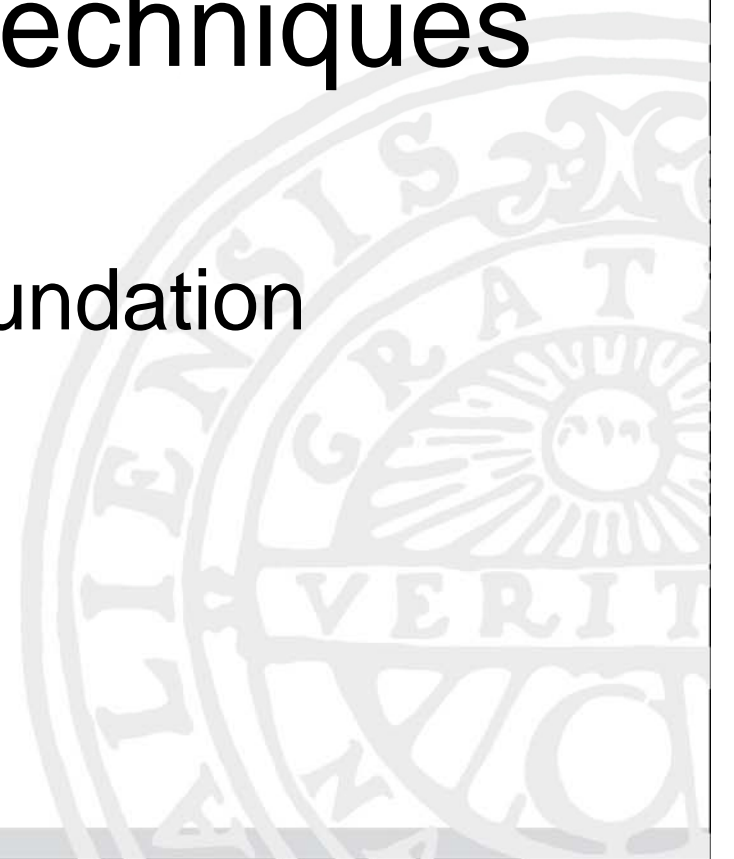
UPPSALA
UNIVERSITET

Teaching recovery techniques

Children and War Foundation



chap
CHILD HEALTH
AND PARENTING



Section 1 – Intrusion

Session 1

- Group intro
- Information about trauma (Michael's story) and normalising traumatic stress reactions
- **Establishing a safe place**
 - *In your **special place**, you can see the things you want, and imagine touching and smelling them, and hearing pleasant sounds. **You feel calm and happy.***
 - *You can always imagine being here when you want to feel calm and secure and happy. **Your helper will always be there** whenever you want them to be*

Session 2

- **Imaginary techniques**
 - The common goal of these various techniques is to develop the child's ability to ***deliberately bring up their intrusive image, to change the image*** in various ways, and to be able to switch it off.
 - Having **control of intrusive** images rather than them having control of you
 - Screen, hand, distance, frame, positive image, disposal of image, switching off the memory
 - Gaining **control of intrusive** sounds or smells

Session 2

- Dual Attention Task (EMDR-inspired)
 - **Knee-tapping** while holding the traumatic image with open eyes
 - Repeat a tapping set with a positive image to finish
- **Dreamwork**
 - Drawing, bringing out in the light, **re-ending**
- Time for bothering thoughts and worries
- Homework

Section 2 – Arousal

Session 3

- A way to make ourselves feel less scared is to learn ways to make our bodies relax...
- **Muscle relaxation**
 - Breath control
 - Relaxation technique + imagery safe place
- **Positive self-talk:** thoughts guide feelings
 - I can do it
 - I know I can cope
 - I won't let it beat me
 - Memories can't hurt me
- **"Fear thermometer"**

Section 3 Avoidance

Session 4

- Collect "safe reminders" – colours, smells
- Graded exposure – climbing a ladder one step at a time using the safe reminders
 - 1. Construct a fear hierarchy
 - 2. Choose a target and prepare for confronting the reminder - relaxation
 - 3. Stay in the situation - positive self-statements
 - 4. Monitor fear until acceptable level - fear thermometer
 - 5. Self-praise and reward
 - 6. Repeat with a more difficult target

Session 5

- Exposure to traumatic memories
 - Drawing, writing, talking
- What happened before the traumatic event
- - How I first knew something was wrong
- - What I did
- - How the hurt happened
- - How I knew it was over
- - What I did afterwards
- - The very worst moment
- - What I learned from what happened

Session 5

- Looking to the future
- Closure

