



SNACKA TRYGGT: RUSTA ALLA VUXNA

Skolan som en trygg och läkande plats



Rädda Barnen

BARNAFRID
LINKÖPINGS UNIVERSITET



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**

RUSTA ALLA VUXNA – FYRA DELAR

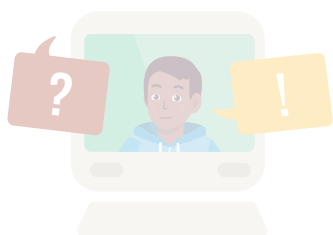


Kunskap om
våld mot barn



**Skolan som en trygg
och läkande plats**

Alla vuxna har möjlighet att hjälpa ett barn att återhämta sig efter svåra och påfrestande upplevelser. Skolan kan vara just den stödjande och läkande vardagsmiljön ett barn behöver. Här kan barn som lever i utsatthet få tillgång till trygga vuxna, omsorg, utmaning och meningsfulla aktiviteter.



Digitalt samtalsverktyg



**Stärkt samarbete mellan
skola och socialtjänst**

Mående och reaktioner hos barn och unga utsatta för våld

Barn och unga som varit utsatta för våld blir ofta rädda, ledsna eller arga. Reaktionerna behöver inte märkas hela tiden. Vissa stunder kan vara bra medan andra är jobbiga. En del barn visar inget utåt.

Kunskap om hur vi fungerar under svår stress kan ge viss förståelse för hur barn och unga utsatta för våld kan må och reagera. Vid skräckfyllda händelser sätter vårt stress-responssystem i gång. Detta sker automatiskt och är starkt kopplat till vår förmåga att överleva i svåra situationer. Vid stress förbereder sig kroppen automatiskt på att slåss, fly eller frysa still. För att effektivt kunna hantera stress krävs att systemen för stresshantering är i balans och aktiveras vid rätt tillfällen. När vi varit med om svåra och skrämmande saker påverkas stress-responssystemet och vi hamnar lätt i stress igen, utan att det just i stunden föreligger någon fara.

På ett mycket förenklat sätt kan man säga att vår hjärna har två olika lampor:



en grön lampa som är tänd när vi är lugna och trygga; då har vi förmågan att tänka, ta in andra, styra vår uppmärksamhet och våra känslor.



vi har även en röd lampa som tänds vid stress och som sätter igång alarmsystemet och vi kan då enbart fokusera på att överleva faran; vi reagerar automatiskt med ilska, rädsla eller kraftig passivitet och stänger av andra förmågor.

Barn som varit med om stressfyllda livshändelser har en röd lampa, som tänds lättare, lyser starkare och längre.

Det kan vara svårt för vuxna i omgivningen att förstå vad det är som får barnets röda lampa att tändas. När barns röda lampa går i gång behöver de stöd för att lugna sig. Starka känslor smittar, och därför behöver vi tänka extra på att möta barn med starka känslor på ett lugnt vis. Genom att försöka hålla oss själva lugna kan vi lugna barn.

SE FILMEN BARN, TRAUMA OCH HJÄRNAN

Vad kan vuxna göra för att hjälpa barn med stress och trauma? Film är framtagen av Rädda Barnen.

SCANNA
ELLER
KLICKA!

**Diskussionsfrågor kopplat till filmen att diskutera efter att ni kollat på filmen.**

Utgå från dig själv och fundera över när din 'röda lampa tänds'. Det kan vara både i din skolvardag och utanför den:

- Hur känns det?
- Vilka strategier fungerar för dig?
- Vilka erfarenheter har vi av situationer där någons alarmsystem triggades?
- Kommer vi att tänka på något särskilt barn kopplat till ett hyperkänsligt alarmsystem?
- Skulle det kunna vara barn som är traumatiserade, men som vi hittills missbedömt?
- Hur kan vi märka att våra barn är på väg att tappa kontrollen över sig själva och sina beteenden och hamna på 'rött'?
- Hur möter vi barnen idag när vi märker att detta håller på att hända? Vad behöver vi för att orka möta dessa barn på ett traumamedvetet sätt?

Traumatisering kan ses som ett tillstånd som drabbar dem som inte återhämtar sig efter en svår händelse av egen kraft, fastän det åter är tryggt och har gått en tid.



SE FILMEN "OM DU VARIT MED OM NÅGOT JÄTTEHEMSKT"

Filmen är framtagen av Rädda Barnen, animeringsstudion Soja och är finansierad av Uppdrag Psykisk Hälsa.

SCANNA
ELLER
KLICKA!



De allra flesta som utsatts för våld eller andra svåra stressfyllda händelser påverkas psykiskt av det. Ofta brukar det ta sig i uttryck i svårigheter med mat och sömn, oro, nedstämdhet eller utagerande beteende. Om tillvaron efter en tid åter upplevs som trygg så minskar eller försvinner ofta besvären.

För en del barn kan enskilda svåra upplevelser skapa så mycket stress och jobbiga känslor att det, trots att faran är över, blir svårt att läka på egen hand. Oron, ilskan eller nedstämdheten håller i sig.

Ibland uppvisar barn och unga en symtombild som kallas Posttraumatisk stressyndrom (PTSD). Det är ofta svårare att känna igen PTSD hos barn än hos vuxna.

Det finns också allt för många barn och unga som inte bara utsatts för våld och stressfyllda livshändelser någon enstaka gång, utan som upprepat utsätts under uppväxten. Att utsättas för upprepade våldshändelser skapar ofta stora svårigheter för ett barn. Detta brukar ibland kallas för komplex traumatisering och innebär ofta problem med att reglera sina känslor och sin uppmärksamhet och att skapa relationer till andra.

Hur svårigheter vid komplex traumatisering ter sig är en viktig kunskap för att förstå barn som har det svårt med både inlärning och relationer i skolan. Barnets symptom kan ibland förväxlas med psykiatriska diagnoser som ADHD, ADD, trottsyndrom, depression och autismspektrumtillstånd. Samtidigt är det inte heller ovanligt att ett barn både har traumarelaterade svårigheter och andra psykiatriska diagnoser.

Typiska symptom vid PTSD:

- Återupplevande i form av påträngande minnen, mardrömmar
- Undvikande av saker eller situationer som påminner om händelsen
- Stark rädsla för olika platser, personer eller upplevelser
- Negativ påverkan på tanke- och känslolivet såsom skuld-känslor, nedstämdhet och irritabilitet
- Förhöjd vaksamhet, lättskrämd, vredesutbrott och koncentrationsproblem

Vad behöver ett barn som varit med om svåra händelser?

- Skydd från nya påfrestningar
- Krav-avlastning
- Förutsägbarhet och struktur i vardagen
- Goda stunder tillsammans med andra
- Hjälpt i att förstå sina reaktioner, känslor och tankar
- Tid att lära om – få nya positiva erfarenheter

Vad kan skolpersonal göra?

Alla vuxna har möjlighet att hjälpa ett barn att återhämta sig efter svåra och påfrestande upplevelser. Skolan kan vara just den stödjande och läkande vardagsmiljön ett barn behöver. Här kan barn som lever i utsatthet få tillgång till trygga vuxna, omsorg, utmaning och meningsfulla aktiviteter.

Barn och unga behöver uppmuntras till att be om hjälp från vuxna när livet känns svårt och vi vuxna måste våga fråga hur det är, ofta flera gånger. Ibland kan det kännas bättre efter att ha fått prata med någon eller fått hjälp att göra något som brukar kännas bra.

Om barn och ungas reaktioner håller i sig och påverkar barnets fungerande i vardagen kan bedömning och behandling från Barn- och ungdomspsykiatri (BUP) bli aktuellt. Skolpersonal i allmänhet, och elevhälsa i synnerhet, kan behöva hjälpa till att lotsa barn och vårdnadshavare till vård.

Vad barn och unga kan behöva i skolvardagen:

- Avlastning från krav som kan öka stress
- Tillgång till stöd och en lugn miljö för att klara skoluppgifter
- Att få prata med någon och känna att någon bryr sig
- Röra på kroppen; springa, dansa, sporta
- Avslappning och andningsövningar
- Hjälpt med vardagsrutiner
- Tips och knep på att lugna starka känslor
- Göra roliga saker och att få tänka på annat

När barn och unga mår dåligt och behöver stöd från socialtjänsten och/eller BUP är det vanligt att andra vuxna drar sig tillbaka. Det är lätt att tänka att barnets behov är omfattande och att din insats är liten. Men insatser från socialtjänsten eller från vården ersätter inte behov av stöd och anpassningar i skolvardagen. Snarare är det ofta det som sker i vardagen, på skolan och på fritiden, som kommer vara det mest avgörande för läkning och barnets välbefinnande framåt.

Vuxna i skolan blir ofta väldigt viktiga för barn som utsatts för våld och andra stressfyllda livshändelser. Ibland är det både svårt och krävande att ge stöd. Barn och unga kan uppvisa beteenden som är förbryllande och utmanande för vuxenvärlden. Dessa beteenden kan provocera och skapa frustration. Kan vuxna behålla sitt lugn är det också lättare att lugna barnet.

SE EN AVSLUTANDE FILM

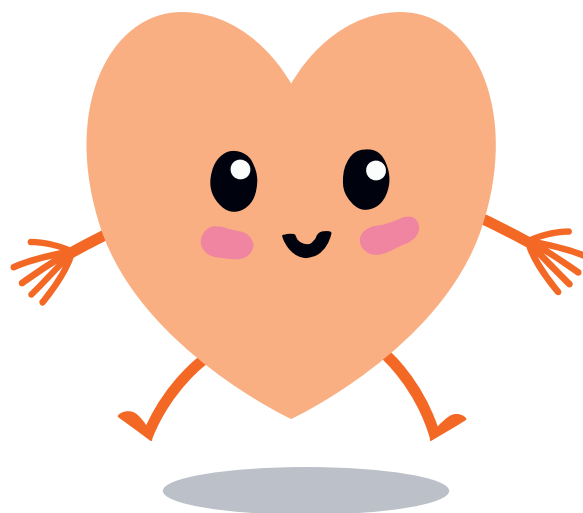
En norsk animerad film framtagen av Regionalt ressurcenter om vold, traumatisk stress och og självmordsforebyggning i samarbete med Mikrofilm AS.

SCANNA
ELLER
KLICKA!



Kom ihåg:

Det finns inga besvärliga barn, det finns barn som har det besvärligt.



CHECKLISTA FÖR RUTINER PÅ SKOLAN

ATT GÖRA FRÅGAN OM VÅLD PRATBAR

- Alla vuxna på skolan: ta del av första steget i Snacka tryggt tillsammans som ger er kunskap och förståelse för att kunna upptäcka och bemöta barn som utsatts för våld.
- Elever i årskurs 4: arbeta med klassrumsmaterialet i Snacka tryggt.
- Elevhälsan: ställ rutinfrågor om våld under elevhälsosamtalet i årskurs 4.

ATT HA TILL HANDS

- Lista aktuella telefonnummer till socialtjänsten. Kontaktuppgifter finns på kommunens hemsida. Uppdatera dessa uppgifter regelbundet.
- Undersök hur barn- och ungdomspsykiatriska vården organiserad där ni bor: en första kontakt på vårdcentral, barn- och familjehälsa eller ska familjer vända sig direkt till BUP-mottagning?
- Se över vart Barnahus finns närmast er region och ta reda på hur de kan konsulteras.
- Informera alla som arbetar på skolan om gällande rutiner och vilka på skolan som kan vara ett stöd vid anmälan till socialtjänst och polis.

VID ORO

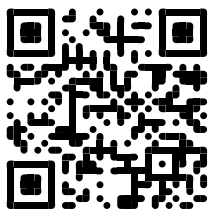
- Varför är ni oroliga för barnet? Försök att konkretisera vad oron för barnet består av.

- Ska vårdnadshavare informeras? Kom ihåg att de inte ska kontaktas, exempelvis vid misstanke om fysiskt våld, sexuella övergrepp eller hedersförtryck inom familjen.
- Om du är osäker, rådfråga socialtjänsten innan anmälan görs. Du kan alltid bolla din oro med socialtjänsten anonymt för att få vägledning och stöd.
- Skapa rutiner för personalen. Att lämna uppgifter om misstanke om våld kan kännas jobbigt. Säkerställ att personalen har stöd vid behov.
- Misstänks, eller har ett brott begåtts ska alltid en polisanmälan göras.

FÖLJ UPP

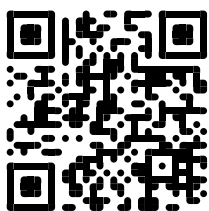
- Hur mår barnet nu, tänk på att våga fråga och att barnet kan behöva stöd före, under och efter en anmälan. Se till att det finns uppbyggda rutiner för att ge stöd på skolan.
- Be socialtjänsten om återkoppling när orosanmälan görs för att på bästa sätt stötta barnet under pågående eventuell utredning, om detta är möjligt.
- Samverka med elevhälsa och lotsa barn och unga som behöver till vårdcentral, barn och familjehälsa eller barn- och ungdomspsykiatri för bedömning.
- Gör en ny orosanmälan om oron kvarstår för barnets situation.

Tips på vidare stöd



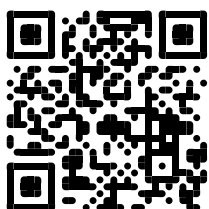
Lilla Rädda Barnen

Här kan du lära dig om dina rättigheter, känslor och få må bra-tips. Det här är Rädda Barnens sida för barn.



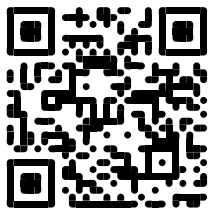
Lilla Rädda Barnen – Tips på hur du kan prata med en vuxen

Här kan du få tips på hur du kan prata med en vuxen. Det här är Rädda Barnens sida för barn.



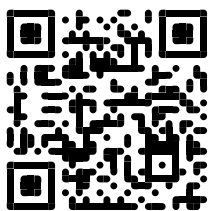
Lilla Rädda Barnen – Vad är soc

Här kan du lära dig om vad soc är. Det här är Rädda Barnens sida för barn.



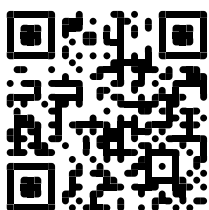
Koll på soc

Koll på soc är en sajt om socialtjänsten för dig upp till 21 år med information om vad soc gör, tips och hur det går till att få kontakt med dem. (Socialtjänsten och soc är samma sak).



Jag vill veta: Information för barn om vad som är brottsligt

På den här sidan finns information om vad som är brottsligt, hur man kan känna om man varit med om brott och var man kan få hjälp. Här får man också veta vad som händer om man anmäler eller om det blir rättegång.



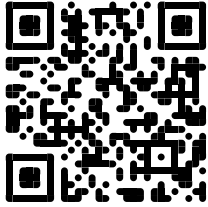
Film att se för barnen: När någon gjort dig illa

En film för barn och unga. Ingen får göra barn eller ungdomar illa. Men det finns de som gör det ändå. Det kan handla om brott som misshandel, hot eller sexuella övergrepp. Om det har hänt dig eller någon annan i familjen har du rätt att få stöd och hjälp!

Film publicerad av Stiftelsen Allmänna Barnhuset.

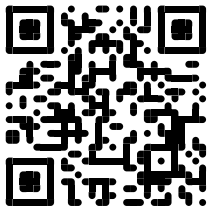
SCANNA
ELLER
KLICKA!

Tips på fördjupning



Chatta med Boujt

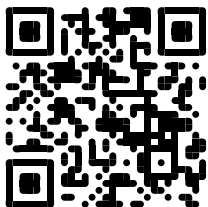
Barn- och Ungdomsjour på Teckenspråk! Här får du hjälp och stöd på svenskt teckenspråk efter skoltid.



TED talks - Hur barndomstrauman påverkar hälsan genom hela livet - Nadine Burke Harris

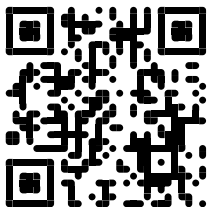
Att utsättas för våld under uppväxten har visats sig även påverka hälsan som vuxen. De så kallade Adverse Childhood Experiences, ACE studierna har visat att erfarenhet av negativa stressfyllda barndomsupplevelser hänger ihop med utvecklingen av såväl fysisk som psykisk ohälsa som vuxen. Det har visat sig finnas samband mellan utsatthet för belastande händelser i barndomen och bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, fetma, riskbeteenden som rökning och substansbruk, depression och suicidalitet. Ju större utsatthet, desto större riskerar konsekvenserna att bli på hälsan.

SCANNA
ELLER
KLICKA!



Stiftelsen Allmänna Barnhuset - Multiutsatta barn

Multiutsatta barn - Stiftelsen Allmänna Barnhuset



Det är mitt liv - lärarhandledning - Hedersförtryck

Det är mitt liv - lärarhandledning - Hedersförtryck.

TMO

Rädda Barnen har sedan 2017 utbildat bland annat skolpersonal i traumamedveten omsorg (TMO). TMO är ett förhållningssätt som syftar till att skapa miljöer som främjar läkning och återhämtning. Det är ett förhållningssätt som kan hjälpa alla barn, men särskilt barn som varit med om olika svåra och stressfyllda händelser.

Inom TMO är utgångspunkten alltid att ett barn gör så gott det kan. Bakom problematiska beteenden finns behov som inte är tillgodosedda.

Traumamedveten omsorg utgår från tre grundläggande mänskliga behov: trygghet, positiva relationer samt strategier för att hantera svåra tankar och känslor, så kallad coping.

Traumamedveten omsorg – YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=rJOZORuY87w>

Vid oro för ett barn lästips, ladda ner vägledningen

[Vägledning: Vid oro för ett barn \(raddabarnen.se\)](https://www.raddabarnen.se/vagledning-vid-oro-for-ett-barn)

När något jobbigt har hänt, ladda ner vägledningen

[Handbok: När något har hänt \(raddabarnen.se\)](https://www.raddabarnen.se/handbok-nar-nagot-har-hant)

Rädda Barnens app "Safe place"

I Rädda Barnens app Safe Place finns enkla övningar som kan hjälpa för att komma till ro och må bättre. I appen finns också kunskap om stress och svåra känslor. Safe Place är gratis, anonym och framtagen av Rädda Barnens psykologer.

Det här är en del av
Snacka tryggt – om våld mot barn

Snacka tryggt har tre steg som tillsammans hjälper er att skapa miljöer där barn känner sig trygga att prata om våld med skolans vuxna.

Allt material hittar du på:
www.raddabarnen.se/snacka-tryggt