

## Symptomer på traumer og posttraumatisk stressyndrom

Det er viktig at pedagoger og lærere har tilstrekkelig kunnskap til å kjenne igjen alvorlige psykiske traumer.

---

ARTIKKEL | SIST ENDRET: 24.05.2016

---

En del av barna med flyktningebakgrunn vil være traumatisert av voldsomme og vonde opplevelser enten før og/eller i løpet av flukten. Det er derfor viktig at pedagoger og lærere er oppmerksomme på dette, og har tilstrekkelig kunnskap til å kjenne igjen alvorlige psykiske traumer. Som voksenperson må du vite når du bør gå videre med en bekymring for et barn og søke råd, veiledning og eventuelt henvisning til videre til oppfølging i helsetjenesten. Det er viktig at barnet får den hjelpen han eller hun trenger for å fungere godt i barnehagen eller i skolen og ellers i livet. I denne artikkelen vil du få innsikt i hva psykologiske traumer er, og hvordan dette kan prege barnet.

### Hva er psykologiske traumer?

Noen av barna eller ungdommene med flyktningebakgrunn har vært utsatt for opplevelser, vold eller overgrep som gjør at de reagerer med sterke psykiske stressreaksjoner, såkalte psykologiske traumer. Dette, i tillegg til å orientere seg i en helt ny tilværelse, kan gjøre det vanskelig å fungere og klare å tilpasse seg det nye livet. Når alle sanser hos en person blir utsatt for svært sterke inntrykk, kan disse inntrykkene fortsette å plage personen i etterkant, også etter han/hun er kommet i trygghet. Det som skjer er at de forferdelige og enorme følelsene knyttet til de vonde minnene ikke har blitt bearbeidet, eller har fått tid til å falle på plass som en hendelse som tilhører fortiden. Det blir vanskelig å huske og å lære fordi de vonde minnene plager barnet bevisst eller ubevisst. Det er ikke sikkert at barnet klarer å snakke om hendelsene, og bearbeide minnene.

### Traumer kan bli til PTSD

Traumer som varer over tid kan utvikle seg til en tilstand som diagnostiseres som en posttraumatisk

stresslidelse, PTSD. Disse barna har behov for helsefaglig vurdering, og kanskje videre behandling. Det er viktig at de voksne i barnehagen eller skolen er oppmerksomme på dette, og samarbeider tett med helsepersonell i kommunen slik at en kan vurdere om barnet bør få videre oppfølging og behandling.

## Reaksjoner og symptomer

Det er viktig at en som ansatt i barnehage eller skole er oppmerksom, og undersøker nærmere når en ser at barnet sliter med:

- konsentrasjonsproblemer
- unngår situasjoner
- og/eller virker engstelig eller redd.

Det kan være viktig å være spesielt oppmerksom på, og undersøke årsakene, når du ser barn i barnehagen som har en atferd som skiller seg mye fra andres. Dersom du er i tvil, vil du ha nytte av å oppsøke relevant fagkompetanse i kommunen. Det er også mulig å kontakte ditt regionale kompetansesenter om vold og traumatisk stress for å drøfte din bekymring.

Mennesker med traumer kan bruke mye energi på å prøve å fjerne vonde opplevelser fra minnet, som igjen fører til forstyrrelser i oppmerksomhetskapasiteten, og gjør at de kan ha vansker med å konsentrere seg. Konsentrasjonsproblemer kan i barnehagen og skolen komme til uttrykk ved at barnet er lite utholdende i lek eller skolearbeid, og har problemer med å sitte i ro. Det kan også for eksempel være en belastning for en elev i skolen å ha prøver av lengre varighet, fordi den roen og stillheten som da er der, ofte gjør at tanker om de vonde opplevelsene levendegjøres. Her kan det være nyttig å ha tett dialog med helsepersonell, slik at en kan tilpasse opplæringen til barnets behov og forutsetninger.

## Konsekvenser av traumer og PTSD

Opplevelse av traumatiske hendelser over lengre perioder kan først og fremst forstyrre barns evne til å lære, og det kan forstyrre barns evne til å regulere følelser. Videre kan traumeopplevelser føre til stor usikkerhet i forbindelse med tilknytning til andre mennesker fordi det oppleves vanskelig å oppnå tillit til andre. Barn og ungdom som har opplevd traumer kan ha store problemer med å etablere trygge og gode relasjoner til de voksne i barnehagen eller på skolen, samtidig som de også har vanskelig for å knytte seg til jevnaldrende. Slik blir kanskje det å få til gode relasjoner være det viktigste for god livskvalitet og læring videre i livet.

