

Aðstoð við börn eftir áfall



Höfundur: Deborah DeWolfe, Ph.D

Rétt viðbrögð

Aðstoð við börn eftir áfall

Inngangur	Bls. 3
Hvernig geta börn brugðist við?	Bls. 4
Er munur á viðbrögðum barna eftir aldri?	Bls. 5
Hvernig er best að aðstoða barn eftir alvarlegan atburð?	Bls. 7
Hvenær skal leita til fagfólks?	Bls. 8
Algengar spurningar foreldra og annarra aðstandenda	Bls. 10

Rauði kross Íslands 2000
Önnur prentun 2001
Þriðja prentun og efni uppfært 2006

Þegar á reynir

Inngangur

Þeir sem upplifa alvarlega atburði eins og bruna, jarðskjálfta eða bílslys verða oftast fyrir miklu áfalli. Börn eru sérstaklega viðkvæm í slíkum aðstæðum. Þegar barn upplifir að umhverfi þess er óöruggt veit það ekki á hverju það getur átt von. Flest börn eiga erfitt með að skilja þær afleiðingar sem slys eða náttúruhamfarir geta haft í för með sér.

Rétt viðbrögð þeirra sem standa barninu næst geta hjálpað því að endurheimta öryggi sitt og ná jafnvægi. Ef þú þekkir barnið vel ættir þú að geta áttað þig á því hvort barnið á við einhvern vanda að stríða eða hverjar þarfir barnsins eru.

Það sem fjallað er um í þessum bæklingi eru einungis almennar leiðbeiningar. Ekki hika við að biðja um aðstoð annarra fjölskyldumeðlima, vina, heilsugæslunnar skólans eða kirkjunnar.



Myndin er teiknuð í Fjöldahjálparstöð Rauða krossins á Helli eftir jarðskjálftana árið 2000.

Rétt við

Hvernig geta börn brugðist við?

Hræðsla og kvíði – Börn óttast oft að atburðurinn endurtaki sig og að þau og fjölskylda þeirra geti því verið í hættu á ný. Það sem þau óttast oft mest er að þau verði skilin ein eftir. Slíkur ótti er mjög raunverulegur fyrir barninu þó svo hann virðist óraunhæfur í augum þess fullorðna.

Afturhvarf – Þegar börn eru óttaslegin og kvíðin hafa þau tilhneigingu til að haga sér eins og yngri börn. Þau geta byrjað að væta rúmið á ný, sjúga á sér þumalinn, rella í foreldrunum og verða hrædd við ókunnuga. Eldri börn sem fram að atburðinum voru orðin sjálfstæð og lítið heima við, vilja nú gjarnan leita í öryggið heima og fara að dvelja þar mun meira. Börn taka þessa hegðun ekki meðvitað upp og ætla ekki að haga sér barnalega. Kvíðinn tekur hins vegar yfir skynsemina og truflar eðlileg samskipti.

Svefnörðugleikar- Kvíði getur valdið svefnörðugleikum hjá börnum. Þau geta fengið martraðir, sofið illa eða verið hrædd við að sofna eða sofa ein. Þau verða gjarnan hrædd við myrkrið og geta vaknað oft á nóttunni.

Líkamleg viðbrögð – Sum börn fá kvíðverki, höfuðverki, ógleði, átröskun eða önnur líkamleg viðbrögð sem tengd hafa verið við streitu. Þetta geta t.d. verið viðbrögð við hræðslu, sektarkennd, reiði eða tilfinning um að vera varnarlaus gagnvart því sem komið gæti.

brögð þegar á reynir

Einbeitingarörðugleikar – Börn á öllum aldri geta átt erfitt með að einbeita sér. Mörg börn finna fyrir því að þau truflast auðveldlega þó þau séu að reyna að einbeita sér og sum upplifa sig sem örlítið ringluð.

Er munur á viðbrögðum barna eftir aldri?

0-2 ára – Börn sem hafa takmarkaðan orðaforða eða eru ekki enn farin að tala geta ekki lýst líðan sinni með orðum. Þau geta samt sem áður fest sér í minni ýmislegt tengt áfallinu s.s. lykt, hljóð, mynd eða annað í þeim dúr. Ungabörn geta brugðist við áfallinu með því að verða óvær eða pirruð, gráta meira en þau eru vön eða vilja helst vera í fanginu á fullorðnum. Eldri börn geta tekið upp á því að leika vissa hluta þess sem gerðist. Það getur jafnvel gerst þó nokkur ár séu liðin frá atburðinum og allir haldi að barnið sé löngu búð að gleyma honum.

Forskólaaldurinn 2-6 ára – Börn á forskólaaldri geta fundið sterklega til vanmáttar síns gagnvart hvers kyns ógn. Vegna ungs aldurs skortir þau getu til að vernda sjálf sig og aðra og verða oft mjög hrædd og kvíðin þegar ógn steðjar að. Þau átta sig ekki enn á að missir er varanlegur og eiga von á því að öðlast fljótlega aftur það sem fyrir var hvort sem það eru eignir eða einstaklingar. Í nokkrar vikur eftir atburðinn getum við átt von á að sjá hann speglast í leikjum barnanna. Þau geta jafnvel sviðsett atburðinn t.d. bíslysið aftur og aftur. Leyfið barninu að leika sér á þennan hátt því þetta er sú úrvinnsla sem því er nauðsynleg.

Rétt

Skólaaldurinn 6-10 ára – Börn á skólaaldri eru farin að gera sér grein fyrir varanleika missis. Sum börn verða mjög upptekin af atburðinum eða atvikum tengdum honum og vilja tala stöðugt um hann. Þessi tilheinging barnsins getur truflað einbeitingu þess í skóla og því getur skólagangan beðið hnekki á meðan á þessari úrvinnslu stendur. Aukinn þroski barns á skólaaldri gefur því forsendur til að líta á atburðinn í breiðara samhengi en um leið geta tilfinningar tengdar áfallinu verið flóknari s.s. samviskubit, sektartilfinning, tilfinning um að hafa brugðist, reiði yfir því að ekki skyldi hafa tekist að koma í veg fyrir atburðinn eða draumar um að hafa geta komið til bjargar.

Unglingsárin 11-18 ára – Viðbrögð eldri barna og unglunga við alvarlegum atburðum líkjast æ meir viðbrögðum fullorðins fólks. Þau geta sýnt sambland af barnalegum viðbrögðum eins og nefnd hafa verið hér að ofan og þroskuðum viðbrögðum. Stundum getur það að lifa af ógnvænlegar og oft lífshættulegar aðstæður haft í för með sér að unglíngarnir upplifa sig ódauðleg og taka því alls kyns óskynsamlegar áhættur með líf sitt. Áfengis og jafnvel vímuefnaneysla getur aukist til muna. Á móti geta sumir unglíngar einnig upplifað hræðslu við að yfirgefa öryggið heima og verða því oft heimakærir. Flest í tengslum við fullorðinsárin miðar að því að takast á við utanaðkomandi verkefni og að seilast sífellt lengra út í lífið. Eftir alvarlega atburði virðist heimurinn oft ekki réttlátur eða öruggur og það getur verið kvíðvænlegt að ganga berskjaldaður út í hann. Unglíngurinn getur verið þjakaður af þessum tilfinningum en á jafnframt í erfiðleikum með að tjá þær við sína nánustu.

viðbrögð

Hvernig er best að aðstoða barn eftir alvarlegan atburð?

Halda daglegum venjum í horfinu – Það að allt sé á sínum stað heima fyrir, matur á réttum tíma, skólinn á sama tíma, háttatíminn og svo framvegis veitir barninu aukna öryggisfinningu. Það hjálpar því að ná aftur stjórn á aðstæðum sínum. Það er mikilvægt að barn sé sem mest með sínum nánustu eftir atburðinn.

Uppfyllið þarfir barnsins – Leyfið barninu að vera í meiri líkamlegri snertingu við ykkur en það var áður. Leyfið því að fylgja ykkur hvert sem þið farið, takið oftár utan um það og faðmið það að ykkur. Ef barnið óskar eftir því að sofa ekki eitt leyfið því þá að sofa hjá ykkur. Sum börn vilja hafa ljósið kveikt á nóttunni eða fá að nota snuðið sitt eða uppáhaldsbangsann á ný. Ef barnið vill ekki fara á mannamót skulið þið ekki þvinga það til þess.

Talið um það sem gerðist – Verið hreinskilin. Börn tjá sig á ólíkan hátt um líðan sína. Sum börn virðast dofin og draga sig í skel og geta alls ekki tjáð sig um það sem gerðist. Önnur geta sýnt mikil skapbrigði og jafnvel fengið skapofsaköst. Þá geta komið tímabil þar sem börnin virðast afneita fullkomlega því sem gerst hefur og leika sér eins og ekkert hafi í skorist. Börn eru oft mjög ringluð eftir alvarlega atburði og eiga erfitt með að átta sig á hvað raunverulega gerðist eða afleiðingum þess. Þau hafa því oft mikla þörf fyrir að spyrja spurninga og jafnvel sömu spurninganna aftur og aftur. Það getur hjálpað barninu að mæta þolinmæði og að spurningum þess sé hreinskilnislega svarað.

Tillögur um hvernig gott er að tala við börn:

- Verið vakandi fyrir því þegar barnið ber upp spurningar eða hefur þörf fyrir að tala.
- Viðurkennið upplifun og tilfinningar barnsins þrátt fyrir að þær geti verið ólíkar ykkar eigin.
- Verið heiðarleg við barnið og svarið spurningum þess eftir bestu samvisku skýrt og skilmerkilega.
- Verið viss um að barnið hafi skilið svörin rétt og dragi af þeim réttar ályktanir.
- Varist að nota orð sem barnið skilur ekki eða orð sem geta haft aðra merkingu s.s. að sá látni hafi „sofnað“. Það gæti haft í för með sér að barnið verði hrætt við að sofna eða óttist að aðrir í fjölskyldunni sofni.
- Ef börnin eru fleiri en eitt er mikilvægt að skapa þær aðstæður að þau geti deilt tilfinningum sínum innbyrðis og rætt upplifun sína.
- Verið sérstaklega ástrík og gefandi við barnið því ást og umhyggja hjálpar barninu mest.

Hvenær skal leita til fagfólks?

Börn eru ótrúlega seig þó svo áföllin hafi mikil áhrif á þau. Öll fyrrnefnd viðbrögð eru „eðlileg“ að mati fagfólks. Fagaðili getur boðið upp á hlutlaust og öruggt umhverfi til að ræða málin og það getur hjálpað börnum að tjá líðan sína og upplifanir í slíkum aðstæðum.

Þú sem stendur barninu næst getur þó oft veitt bestu hjálpina með því að gefa því tíma til að tjá sig, hlusta á það, elska það og virða. Það getur samt verið mjög gagnlegt að leita fagaðstoðar fyrir barnið og á það sérstaklega við í eftirfarandi tilfellum:

á reynir

Ef um er að ræða:

- Alvarlega hegðunar- eða námsörðugleika í skóla
- Tíð skapofsaköst
- Einangrun frá öðrum börnum eða félagslífi
- Tíðar martraðir eða önnur svefnvandamál
- Mikil líkamleg einkenni eins og ógleði, höfuðverki, þyngdaraukningu eða -tap
- Kvíðaköst og fælmi sem versna þegar eit hvað minnir á atvikið
- Depurð eða vonleysi tengt framtíðinni
- Áfengis- eða lyfjavandamál
- Áhættuhegðun, til dæmis of hraðan akstur og alla aðra hegðun sem í raun stefnir lífi barnsins í hættu
- Stöðugar hugsanir og umræður um atburðinn sem virðast ekki vera í rénun

Það getur gert barninu erfiðara fyrir að vinna úr atburðinum ef það hefur nýlega orðið fyrir annarri þungbærri reynslu eins og skilnaði foreldra, missi náins ættingja eða það orðið fyrir slysi. Það að vera fluttur í nýtt umhverfi getur líka gert barnið viðkvæmara. Ný alvarleg upplifun getur kallað fram allar þær tilfinningar og upplifanir sem tengdar voru fyrri atburðinum og þannig gert hina nýju stöðu alvarlegri og jafnvel óyfirstíganlega í augum barnsins.

Það að leita fagaðstoðar þýðir ekki að barnið eigi við alvarlegan geðrænan sjúkdóm að stríða heldur einungis að það er að reyna að aðlagast breyttum forsendum. Það merkir heldur ekki að þú hafir brugðist sem uppalandi. Þeir sem leita slíkrar aðstoðar átta sig oft á því hversu gott getur verið að tala við einhvern sem ekki er tengdur atburðinum persónulega. Slíkt getur hjálpað til við að átta sig á tilfinningum sínum og upplifunum tengdum atburðinum.

Rétt viðbrögð

Algengar spurningar foreldra og annarra aðstandenda

Hvað ef mér líður sjálfri/sjálfum svo illa að ég treysti mér ekki til að ræða þetta?

Vertu heiðarleg(ur) við barnið og segðu því rétt frá. Líka þegar þú grætur eða sýnir önnur sterk skapbrigði eins og reiði eða leiða. Þegar bæði þú og barnið hafið upplifað alvarlegan atburð finnið þið bæði fyrir erfiðum tilfinningum. Það getur því stundum verið erfitt að svara öllum spurningum barnsins því slíkt vekur oft upp sárar tilfinningar. Þú gætir þurft á því að halda að fá hvíld frá spurningunum og biðja annan fjölskyldumeðlim að svara fyrir þig.

Verður barnið mitt alltaf háð mér ef ég læt mikið eftir því á meðan það vinnur úr upplifun sinni?

Börn aðlagast nýjum aðstæðum með tímanum. Barnið er líklegt til að vinna betur úr atburðinum og verða fyrir sjálfstætt á ný ef þú sýnir því aukna athygli, ást og umhyggju í aðstæðunum og fyrst á eftir.

Hvers vegna spyr barnið sömu spurninganna aftur og aftur?

Fram að unglingsárum hafa börn ekki góðan skilning á hvað það þýðir að vera dáinn eða hvað það hefur í för með sér og hvers vegna slæmir hlutir koma fyrir gott fólk. Þau reyna því að fá upplýsingar sem þau svo ef til vill gleyma eða jafnvel misskilja og spyrja því á ný til þess að reyna að skilja þessar nýju aðstæður. Yngri börnin gera sér ekki grein fyrir endanleika dauðans og því spyrja þau oft mikið vegna þess að þau eru hissa á því að hlutirnir hafi ekki enn snúið í fyrra horf og halda jafnvel að hinn látni snúi fljótlega aftur.

Þegar á reynir

Barnið mitt áfellingast sjálft sig – hvað get ég gert til að aðstoða það?

Börn bregðast gjarnan við áföllum með því að halda að þau séu sjálf ábyrg og hafa því samviskubit yfir afleiðingunum. Biddu barnið þitt að útskýra fyrir þér hvernig það heldur að atburðurinn hafi atvikast. Hlustaðu þá vel eftir sjálfsásökunum hjá barninu og leiðréttu þær. Reyndu að setja atburðinn í eins rökrétt samhengi og hægt er í þeim tilgangi að útskýra að enginn gæti hafa komið í veg fyrir þetta, síst af öllu barnið.

Hvernig getur skólinn aðstoðað?

Það er góð hugmynd að láta skólayfirvöld vita þegar barnið þitt hefur upplifað alvarlegan atburð. Kennarinn veit þá hvað er að gerast hjá barninu og getur brugðist betur við ef það fer skyndilega að hegða sér öðruvísi en áður.

Ef ég upplifi að heimurinn sé ekki lengur sá staður sem ég hélt að hann væri og finn til óöryggis hvernig get ég þá sannfært barnið mitt um annað?

Í framhaldi af atburðinum er eðlilegt að vera óöryggari og eiga erfðara með að treysta á sama hátt og áður. Skynsemin segir okkur þó að það eru ekki miklar líkur á að atburðurinn endurtaki sig. Jafnvel þó þér líði svona þá mun það gagnast barni þínu að heyra: „Þetta er búið. Nú reynum við að gera allt sem við getum til að vera örugg og hjálpast að við að líta hvert eftir öðru“. Þegar barnið þitt er komið aftur inn í sínar daglegu venjur þá mun það einnig veita þér aukið öryggi.



Rauði kross Íslands

Rauði kross Íslands er sjálfbóðahreyfing yfir 18 þúsund félagsmanna og 1300 virkra sjálfbóðaliða sem starfa í 51 deild um allt land. Sjálfbóðaliðar og starfsmenn aðstoða flóttafólk, kenna skyndihjálp og sálrænan stuðning, hjálpa fólki í þrengingum, safna fötum til neyðarhjálp, starfa með börnum og ungmennum, gegna lykilhlutverki í neyðarvörnum og inna af hendi óteljandi önnur störf til þess að létta og koma í veg fyrir þjáningar. Alþjóðlegt hjálparstarf Rauða kross Íslands nær á hverju ári til þúsunda fórnarlamba hamfara, ófriðar og örbirgðar um allan heim.

Sálrænn stuðningur

Sérhæfðir leiðbeinendur á vegum Rauða kross Íslands halda námskeið í sálrænum stuðningi. Boðið er upp á styttri og lengri námskeið allt eftir þörfum og óskum.

Áfallahjálparteymi Rauða kross Íslands fyrir börn og unglinga

Teymið er byggt upp af fagfólki s.s. sálfræðingum, hjúkrunarfræðingum og félagsráðgjöfum. Teymið er kallað út af Rauða krossinum þegar beiðni um aðstoð hefur borist og þörf er á sérfræðiaðstoð.



Rauði kross Íslands

Efstaleiti 9, 103 Reykjavík. Sími 570 4000, fax 570 4010
Netfang: central@redcross.is. Vefur: www.redcross.is