

Palæstinensiske børn med traumer og deres familier under besættelsen

Af Helle Preisler

Da Nivin var 6 år, så hun sin far blive arresteret, få bind for øjnene og blive ført væk af israelske soldater. I de næste 5 år havde hun traumesymptomer i form af angst, mareridt og søvnløshed.

Nivin står ikke alene. Mange børn i Palæstina har traumer og store problemer efter voldsomme hændelser under den israelske besættelse. Så længe traumatiserende overgreb finder sted, er der massivt behov for effektiv behandling af børnenes traumer og for inddragelse af forældrene i behandlingsforløbet. Jeg har arbejdet 1½ år på Vestbredden og har siden undersøgt, hvordan behandling af børn med traumer i grupper og sideløbende psykosociale gruppesessioner med deres mødre kan få børn og familier til at fungere bedst muligt. Derved kan de bedre overkomme de overvældende hændelser under den vedvarende besættelse. Afslutningsvis vil jeg komme med perspektiver og anbefalinger i forhold til arbejdet fremover med interventioner i krigsområder og med flygtninge i Danmark.

Nivin fortæller om, hvordan hun havde det, efter hun så sin far blive arresteret: *”Jeg var meget bange for soldaterne overalt. Når jeg var i huset, når jeg var på gaden, når jeg var i skolen. Jeg følte mig ikke sikker. Jeg havde mareridt om soldater, som kom til huset. Kunne ikke sove, jeg vågnede midt om natten, for at prøve at tænde fjernsynet bare for at høre nogle stemmer, for jeg kunne ikke holde ud at være alene, og måtte have nogle stemmer omkring mig. Jeg plejede at sove i det andet værelse... Jeg var hele tiden ked af det.”*

Nivin oplevede, at hendes primære omsorgsperson var magtesløs overfor militæret, og hendes følelse af tryk forsvandt. Hændelsen var overvældende for hende, og hun blev ved med at genopleve den traumatiske hændelse igen og igen. Hun blev stadig jævnlige konfronteret med soldater i landsbyen. De israelske soldaters fortsatte barske adfærd ved husinvasioner, arrestationer og overgreb i landsbyen var medvirkende til, at det var svært for hende at bearbejde hændelsen og komme videre.

Nivin deltog i traumebehandling i en gruppe for børn og sideløbende deltog hendes mor i gruppesamtaler for børnenes mødre. Jeg har undersøgt, hvordan behandlingsforløbet har fået betydning for børn med traumer og deres mødre. I den forbindelse har jeg interviewet Nivin og hendes mor om forløbet, hvilken betydning det har fået for deres liv, og hvilke handlemuligheder de har fået til at overkomme de stressende livsomstændigheder.

Den israelske besættelse af Vestbredden:

Israelske bosættelser udvides. Den israelske regering bygger en 720 km lang mur på palæstinensisk område. Palæstinenseres jord konfiskeres. Huse rives ned. Over 1 mio. oliventræer er rykket op og fældet. Palæstinenser oplever indskrænket bevægelsesfrihed, checkpoints, masse-arrestationer, overfald af bosættere og militær. 40 % af palæstinensiske mænd været fængslet, og mange er blevet tortureret. Også børn og unge fængsles. Skud og drab forekommer jævnlige.

Voldsomme hændelser

Palæstinensiske børn og deres familier på Vestbredden lever under israelsk besættelse og krigslignende tilstande og har gjort det i generationer. De israelske bosættelsesbyggerier fortsætter og udvides på konfiskeret palæstinensisk område, bosættere og militæret invaderer palæstinenserne marker og forhindrer dem i at få adgang til deres egen jord.

Bosætterne er bevæbnede, og med vold forhindrer de palæstinenserne i at komme på deres egne marker, høste deres oliven og vogte deres får. Mange palæstinensere oplever, at deres huse bliver invaderet især om natten, og hvor alt gennemrodes. Det kan foregå ved, at soldater braser ind i huset. Familien gennes ud, og imens gennemroder soldaterne hele huset, madrasser bliver splittet ad, møblerne bliver væltet, alt falder ud af skabene og madvarer bliver rodet rundt på køkkengulvet. Ofte bliver familiemedlemmer arresteret i forbindelse med husinvasionerne. Særligt ved militærets invasioner i boligområder bliver folk også skudt.

Folk lever med en konstant trussel, de føler sig magtesløse, og børn og voksne oplever, at voldsomme hændelser som disse er overvældende, svære at bearbejde og ofte traumatiserende. En omfattende undersøgelse fra 2004-05 viste at 35% af palæstinensiske børn havde traumesymptomer svarende til, at de kunne diagnosticeres med PTSD (Post Traumatic Stress Disorder). Ofte er børn og voksne påvirkede af flere hændelser, og de lever i en situation med gentagne traumatiserende hændelser. Det gør det langt sværere at bearbejde hændelserne og komme sig efterfølgende.

Efter at have levet med overgreb i flere generationer er hele det palæstinensiske samfund destabiliseret. Det israelske militær har fået mange palæstinensere til at videregive informationer om andre. Det gør det umuligt at vide, hvem som fortæller hvad til den israelske efterretningstjeneste, og folk ved ikke, hvem de kan stole på.

Børnene udvikler traumer

En psykolog fortæller om de symptomer, de ser hos palæstinensiske børn efter voldsomme hændelser: *".. .det vi mest ser er sengevædning, mareridt, de kan ikke koncentrere sig i skolen, har en aggressiv adfærd. Nogle gange vil de ikke ud af huset, de vil ikke være alene, og de vil være knyttet til deres forældre, de vil være tæt på dem, de vil ikke forlade dem for at gå i skole, de vil ikke sove alene, de vil være med deres forældre hele tiden endda sove hos dem. De føler sig kede af det og bange."* Nogle børn falder i søvn i skolen, fordi de ikke kan sove om natten, og andre bider negle, fordi de er nervøse. Militærets konstante tilstedeværelse med våben gør børnene bange, de er i konstant alarmberedskab, og situationen forekommer livstruende for dem. Mange børn er konstant nervøse, anspændte og bange for fremtiden. Efter langvarige traumer kan de udvikle

talevanskeligheder, psykosomatiske symptomer, depression eller udviklingsmæssige og kognitive vanskeligheder.

De voldsomme hændelser får også praktisk betydning i deres liv og kan begrænse deres handlemuligheder. Det kan gøre det vanskeligt, at få livet til at gå videre efterfølgende. Når et barn har oplevet, at familiens hjem er blevet revet ned, så kan barnet bedre overkomme de voldsomme hændelser, hvis familien får en anden bolig umiddelbart derefter, end hvis familien må leve som hjemløse i ruinerne uden mulighed for at få deres daglige rutiner i gang igen, og de derfor må leve med en fortsat stor usikkerhed om fremtiden. Hvis et familiemedlem bliver dræbt har det naturligvis også betydning, om der er et støttende socialt netværk omkring barnet, eller om barnet er isoleret og overladt til sig selv. Den individuelle og sociale betydning hændelserne får i deres liv har dermed betydning for, om de udvikler traumer efter hændelserne.

Hele familien lever under pres

De voldsomme hændelser og overgreb lægger pres på alle i familien og på familielivet generelt. Mange forældre bliver stressede og får sværere ved at reagere hensigtsmæssigt overfor børnene i familien samtidig med, at der er en reel risiko for, at der sker børnene noget. Nivins mor fortæller: *"Jeg føler mig ikke sikker på noget tidspunkt, og jeg bekymrer mig om mine børn. De har arresteret to af mine børn bare i kort tid, de var 12 og 14 år. Bare det at de tog dem i 7 timer... en af dem tittede, og han var meget bange".*

Det havde været overvældende for de to drenge at blive arresteret. Det var angstfyldt at være omgivet af soldater med våben og være i forhør helt alene uden deres forældre og uden nogen støtte. De anede ikke, om de ville blive fængslet i 6 mdr. uden rettergang - som så mange andre har oplevet - uden at have gjort noget, men alene for at være mistænkt for at kaste med sten.

Fængsling er noget af det værste for børnene. Det er ikke mindst fordi, de er så bange under forhørene, hvor de er helt alene med soldaterne i en ekstremt modsigelsesfyldt kontekst, at de ofte kommer til at sige ting om andre i lokalsamfundet eller i familien, som kan få store konsekvenser for andre. Børnene må leve med en enorm skyld og skam efterfølgende og ofte med isolation. I de værste tilfælde udstødes de lokalt med enorme psykiske og sociale problemer til følge.

Forældrene kender risikoen for, at deres børn bliver vilkårligt arresteret og fængslet med de efterfølgende konsekvenser det kan få. Nivins mor er panisk angst for, at det skal ske igen.

"Soldaterne de... fordi vores hus er på vejen, hvor jeeps og soldaterne kommer ind i landsbyen, så stopper de mange gange bare og banker på huset, de bliver ikke. Det gør, at jeg går i panik hele tiden, og mange gange græder og græder jeg bare. Når jeg ser soldaterne får jeg hjertebanken, og jeg føler ikke, jeg kan stå på mine ben."

Oplevelsen, hvor hendes sønner blev arresteret, gør, at hun konstant er panisk angst for, hvad der kan ske, når soldaterne er i landsbyen. I sådanne situationer kan forældrene have svært ved at lytte til deres børn, forstå deres reaktioner og rumme deres perspektiver. Forældrene reagerer ofte hårdere overfor børnene ved at råbe og slå. Det fører til konflikter og børnenes handlemuligheder begrænses.

I lokalsamfundet har mange især svært ved at anerkende og respektere, at drenge kan være bange og blive kede af det, og forældre taler ofte ikke med børnene om følelser og svagheder. Barnet bliver derved lettere isoleret og usikker og får sværere ved at finde støtte og handlemuligheder og afklare egne perspektiver, hvilket kan give psykiske og fysiske symptomer.

EMDR og Butterfly Hug med børnene

Behovet for behandling og forståelse for børnenes symptomer og reaktioner er enormt i krigslignende områder. Det er derfor afgørende at udvikle effektive metoder, for at så mange som muligt kan få bearbejdet traumerne, så de hurtigst muligt kan fungere bedst muligt under de stressende omstændigheder.

Organisationen, jeg lavede undersøgelsen i, arbejder med traumebehandlingsformen EMDR (Eye Movement and Desentization and Reprocessing), som ved hjælp af dobbeltstimulerende bevægelser antages at igangsætte en bearbejdning af traumet i hjernen. Metoden er mindre verbal end mange andre traumebehandlingsformer, hvilket er en fordel ved voldsomme traumer, som mennesker kan have svært ved at tale om. Desuden har den vist sig at have hurtigere effekt end mange andre behandlingsformer.

Børnene samles i grupper og laver indledende tillidsøvelser, hvor de bliver trygge ved hinanden. En socialarbejder fortæller om hendes indledende samtaler med børnene i sessionerne: *"Først prøver jeg at normalisere deres følelser og prøver at tale om, at det er en meget legitim ting at være nervøs ved det her emne. Jeg prøver at opfordre dem til at tale frit og ikke være generte over at tale foran hinanden i forhold til at sige: "Jeg er bange for det og det." Det er normalt, men det er meget sensitivt fordi i vores kultur, hvis nogen siger "Jeg er bange for soldaterne." Så siger andre: "Hvorfor? Du er en kujon.""* Særligt fordi det kan være et tabu i samfundet, er børnene ofte alene med, hvordan de har det. Derfor er det afgørende, at børnene møder anerkendelse for deres svære følelser i en vanskelig situation, og at de har tillid til, at de kan vise sårbarhed overfor hinanden i gruppen. Derved kan de blive klarere på deres egne perspektiver og kan overvinde skyld og skam.

I selve behandlingen af traumerne med EMDR tænker børnene på et trygt sted, som de kan vende tilbage til i tankerne. Det kan være et imaginært sted, da de ofte ikke kan komme i tanke om et virkeligt sted, der er sikkert. Derefter bearbejder de traumet gennem Butterfly Hug bevægelsen, som er en gruppeversion af EMDR med børn. Børnene tænker på den hændelse, som er mest traumatisk for dem, tegner den, skriver på en skala fra 0-10, hvor slemt de har det med

hændelsen, og de banker let med hænderne på den modsatte skulder med armene krydsede. Gennem 4 omgange og 4 tegninger i én session får alle børn et lidt klarere billede af hændelsen, så den ikke opleves så fragmenteret og usammenhængende som før. Derved fylder de kaotiske tanker mindre. Der er forskel på, hvor hurtigt børnene bearbejder hændelsen. Efter én indledende session, 3 sessioner med Butterfly Hug og én afsluttende og evaluerende session oplever alle de børn, som indgår i denne undersøgelse, at de har det bedre i et eller andet omfang.

Familien inddrages

Det er dog ikke nok at behandle børnenes traumer, hvis situationen i familien ikke ændrer sig. Børns udvikling af traumer er et resultat af både samfundsmæssige, sociale, biologiske og personligheds-mæssige faktorer, og derfor er der behov for også at inddrage familien (og gerne hele lokalsamfundet) i behandlingen. En psykolog fortæller: *"Tidligere kunne børnene komme glade hjem fra sessionerne, men hvis forældrene forholder sig til dem på samme måde med at råbe, slå, reagere med vrede osv., så ville børnene føle sig triste igen efter et stykke tid. En mor sagde: "Mit barn kommer glad hjem, men jeg bliver stadig vred og efter en tid, er han ked af det igen.""*

Nivins mor fortæller, hvordan hun, inden hun deltog i sessionerne, gik i panik og græd, når soldaterne bankede på huset, og hvordan hun havde svært ved at lytte til og forstå hendes børns reaktioner. Hun fortæller, at de i sessionerne lærer *"forskellige mekanismer til at få luft for vores følelser, hvordan vi slapper af ved at gøre det selv, og hvordan vi skal håndtere vores børn."* Mødrene lærer afslapningsøvelser og at få ro på dem selv i stressede situationer, så de kan være mere nærværende og ikke lader frustrationerne gå ud over deres børn. De bliver bevidste om, hvor hårdt konflikter i hjemmet, råben og bank påvirker børnene. Voldsom og modsigelsesfyldt adfærd i hjemmet får børnene til at blive usikre og få sværere ved at komme sig efter voldsomme ydre hændelser.

I sessionerne lærer mødrene at forstå og anerkende børnenes reaktioner og symptomer ovenpå de voldsomme oplevelser. En psykolog fortæller: *"Så mest af alt lærer vi dem, at hvad der sker med deres børn er faktisk en normal ting, i en unormal situation."* Børnenes reaktioner normaliseres, og mødrene lærer at lytte til børnene, støtte dem og at forstå barnets perspektiv i den svære tid. På mit spørgsmål om: *"Hvordan reagerer dine børn på, at du gør tingene på en anden måde?"* svarer hun: *"De har fået det bedre. Jeg føler, at når jeg går den positive vej med dem, så gør de det samme."* Kommunikationen mellem moren og børnene er blevet bedre, og den sociale praksis i familien er mindre modsigelsesfyldt for børnene.

Mødrene giver også hinanden gode råd om, hvordan de kan agere anderledes overfor deres børn. Nivins mor fortæller begejstret om, hvordan hun gav et godt råd til en anden kvinde. At mødrene kan støtte hinanden, kan styrke dem lokalt på længere sigt. De får en øget oplevelse af empowerment, og de kan fælles udvikle en øget handleevne og overvinde magtesløsheden.

Betydningen af det samlede behandlingsforløb

Nivin fortæller i interviewet meget klart og detaljeret om, da hendes far blev arresteret, om hendes traume symptomer og om Butterfly Hug sessionerne. Om tiden efter sessionerne fortæller hun: *"Jeg begyndte igen at sove i mit eget værelse, og jeg lærte, hvordan jeg skulle forholde sig til min frygt. Når jeg føler sådan, så prøver jeg at bruge Butterfly Hug. Jeg prøver at huske det sikre sted, som får mig til at føle mig mere sikker."*

Nivin har fået større klarhed over hændelsen efter behandlingen. Hændelsen fylder ikke som negative og forstyrrende tanker og fornemmelser som før, men den kan derimod integreres og lagres mere hensigtsmæssigt hos hende. Tilmed kan hun bruge Butterfly Hug bevægelsen som en handlemulighed, når hun bliver bange i det daglige. De øvrige børn i undersøgelsen fortæller ligeledes, hvordan de ikke har de samme mareridt som før, de føler sig mindre bange, de sover bedre, og de taler mere med andre om, hvordan de har det. De har fået øget viden om, hvad traumereaktioner er, har hørt hvilke problemer de andre børn har, de har mødt forståelse for deres perspektiver i gruppen, og dermed er det mindre skamfuldt for dem at have det svært.

Den reelle fare er dog stadig tilstede udenfor lokalet. Soldaterne kommer stadig i landsbyen, og der sker stadig voldsomme hændelser. Derfor kan børnene i undersøgelsen stadig blive bange, og traumet bliver kun langsomt bearbejdet. Det har dog stadig betydning, at traumet fylder mindre hos dem, og at de har mødt anerkendelse for deres perspektiver. Det har tilmed vist sig, at det kan være lettere for dem at bearbejde fremtidige voldsomme hændelser efter forløbet. Det har stor betydning i krigsområder og steder, hvor folk oplever gentagne traumatiserende hændelser.

Det er forskelligt, hvor stor vægt socialarbejderne i undersøgelsen lægger på betydningen af at samtale med børnene i sessionerne. Den egentlige bearbejdning af traumet antages at ske nonverbalt gennem Butterfly Hug, hvor et klarere og mere fyldestgørende narrativ om hændelsen fremkommer. Når børnene bliver bedre til at tale om hændelser og problemer med voksne, som lytter til deres perspektiv, kan det derimod generelt medvirke til med, at deres forældre og andre fremover bedre kan forstå deres perspektiv, og at de bedre kan afklare hændelser og indgå i løsning af konflikter.

Mødrene oplever i fællesskabet, at de ikke er alene om at være stressede og have svært ved at håndtere deres følelser og reaktioner i pressede situationer. De oplever, at andre mødre også kan have svært ved at håndtere deres børn på en hensigtsmæssig, ikke-aggressiv og nærværende måde. Dermed brydes tabuer og isolation, og de kan tale med hinanden om nye måder at handle og håndtere konflikter på.

Det samlede forløb med sideløbende sessioner for både børn og mødre gør, at de bedre kan forstå hinandens perspektiver i familien. Dermed kan de tale bedre sammen om sårbare emner, og de kan agere anderledes i det daglige i familien.

Lokale gruppehealingsprocesser

En konsulent påpeger, at oprindelige befolkninger har en evne til at adressere og løse mange af deres problemer også i krisesituationer. Han udtaler: *"Som palæstinenser går vi gennem en gruppehelingsproces. Det er en overlevelsesmekanisme og en kreativitet for at overleve. Vestlige teorier er ikke hjælpsomme i at forstå dette"*

"Den gruppehelingsproces fortjener at blive undersøgt, tænkt på, identificeret, styrket, støttet eller i det mindste, hvad som viser sig at være relevant. Og arbejdet burde blive støttet, fordi det er mere relevant, det er billigere, og det er mere passende til den lokale kultur, lokale behov osv. Ifølge min viden har dette fået meget lidt opmærksomhed - om nogen."

Når man skal intervenere i samfund under krig og krise, bør man dermed grundigt undersøge den lokale kultur og de allerede eksisterende gruppehelingsprocesser, inden man utilpasset anvender vestlige - ofte individorienterede – interventionsformer. Ca. 98% af traumeforskningen foregår fx i Vesten under helt andre mere stabile samfundsmæssige omstændigheder. Eftersom det ofte er vestlige donormidler, som anvendes, er det ofte vestlige forforståelser, der ligger til grund for prioriteringer af interventionsformer særligt i donorfinansierede projekter.

Det er afgørende at respektere og understøtte den kreativitet og den overlevelsessevne, mennesker har, gennem at støtte hinanden lokalt og i familierne. At familierne lokalt hjælper hinanden praktisk, økonomisk og ved at støtte op om hinanden i krisetider er væsentlige måder de lokale ressourcer kan udnyttes. Der kan også være andre kulturelle helingsprocesser, som folk glemmer, når de lever i mere eller mindre permanent krisetilstand, og når de som enkeltindivider og samfund er udfordret på deres eksistens. Genopdagelsen af disse kulturelle udtryksformer kan give øget selvbevidsthed og stolthed til mennesker, som ellers lever med undertrykkelse og kan være ved at miste selvforneelsen. Det er derfor vigtigt, at der forskes i traumer og lokal håndtering af traumer og stress på de steder, hvor krige finder sted, så vi ikke ukritisk eksporterer vestlige interventionsformer til helt andre kontekster, hvor krige har destabiliseret hele samfundet.

I anvendelsen af Butterfly Hug og EMDR blev forløbet tilpasset det lokale behov for at inddrage familien i behandlingen, eftersom det ikke var tilstrækkeligt at behandle børnene med Butterfly Hug i en situation, hvor hele familien var under pres. De professionelle jeg talte med i undersøgelsen sagde samstemmende, at det som gjorde at børnene trods alt kom igennem de mange voldsomme oplevelser i så stort omfang som de gjorde, var pga. familiens sammenhold. Når en far fx er fraværende pga fængsel er der et socialt familiesystem, der tager over. Bedsteforældre, mostre og onkler træder til og hjælper, hvilket gør, at barnets daglige rutiner og livsførelse på trods af krisen kan fortsætte, hvilke hjælper dem til at komme videre efter voldsomme hændelser og tab.

Og hvad så fremover?

Jeg vil her både komme med perspektiver og anbefalinger ud fra undersøgelsens konklusioner både i forhold til interventioner under krig, diktatur og besættelse og i forhold til arbejdet med flygtninge i Danmark.

Interventioner under krig, diktatur og besættelse

I situationer med krig, diktatur, besættelse og samfundsmæssige overgreb er der behov for interventioner, som indebærer en helhedsorienteret indsats med både børn, forældre og lokalsamfund.

Det har betydning, **at børnene modtager en effektiv behandling for deres traumer** fx gennem EMDR. Det er ikke nok at deltage i psykosociale workshops for børn, som er hårdt ramt af traumer og ikke selv kan komme videre. For dem er der behov for decideret effektiv traumebehandling, hvis forløbet skal have en langsigtet betydning.

Der er ligeledes behov for, **at børnenes familie får viden om** og forståelse for - og at de anerkender - de **reaktioner, symptomer og følelser** børnene har efter voldsomme og overvældende hændelser, og at de får forståelse for, at der er sammenhængen mellem børnenes reaktioner/symptomer og hændelserne.

Det har betydning, at de voksne kan **støtte og inspirere hinanden lokalt** også efter behandlingsforløbet er afsluttet. Derved kan de opnå en følelse af styrke og empowerment, og de lokale ressourcer udnyttes bedst muligt.

Der er et stort behov for, at **fædrene også inddrages i forløbet**, så der ikke opstår en for stor forskel i mødrenes og fædrenes forståelser og håndtering af børnene i konfliktsituationer. Store uoverensstemmelser blandt forældrene kan gøre det endnu sværere for børnene at navigere i pressede situationer.

Interventioner med flygtninge i Danmark

Flygtninge, som kommer til Danmark fra krigsområder eller diktaturer, har meget komplekse vanskeligheder med sig i bagagen. 30-45 % af dem, som ankommer til Danmark, vurderes at have traumer. De overvældende oplevelser, de har været udsat for både før og under flugten, og den usikre situation de ofte stadig står i, presser familielivet.

-Interventioner med forældre

Mødrene i denne undersøgelse havde stor gavn af at **mødes i grupper med andre i samme situation og med lignede vanskeligheder**. Flygtningeforældre kunne ligeledes have gavn af at mødes med andre med samme kulturelle og sproglige baggrund med professionel facilitering. Gruppesessioner med psykoedukation kan også være relevante for flygtninge vedrørende, hvad

traumer er, og hvad traumerne gør ved dem selv, deres sanser, reaktioner, og hvordan de påvirker deres familie. Derved kan de få en forståelse for, at det er naturlige reaktioner på ekstreme forhold, så de får en forståelse for de reaktionsmønstre de enkelte i familien har, og de kan få inspiration til at handle anderledes. Det er svært at udlevere sine sårbarheder i en gruppe, og det kan ikke fungere for alle, men lykkes det, kan følelsen af fællesskab styrke dem og give dem noget helt andet identitetsmæssigt og i forhold til overkommelse af skam, end vi som professionelle kan opnå ved at arbejde dem enkeltvis.

Det har betydning for flygtninge at have **fælles oplevelser i grupper**, at de får etableret et netværk og oplever gensidig praktisk støtte. Det kan både være med danskere lokalt (fx frivillige), men også med andre indenfor samme sproggruppe og kulturelle baggrund fx i etniske foreninger. De kulturelle udtryksformer og ritualer, de kendte i hjemlandet, kan også give fornyet selvværd, identitetsdannelse og følelsen af stadig at høre til i en betydningsfuld sammenhæng. Derved brydes isolationen som nyankommen, og de kan inspirere hinanden til nye handlemuligheder og initiativer i Danmark.

-Forældrenes anerkendelse af børnenes vanskeligheder

Mange forældre med traumer og stress ender med at reagere med at råbe og slå deres børn i pressede situationer. Ofte ved de ikke, hvordan de ellers skal håndtere konflikter med deres børn. Det vil have stor betydning, at **forældrene lærer at forstå og kan rumme deres børns perspektiver**, så de kan handle anderledes og kan agere mere hensigtsmæssigt overfor børnene. Flygtningeforældre kan have behov for at erfare, at andre forældre også kan have svært ved at kontrollere deres følelser og reaktioner overfor deres børn. Det er meget sårbart at indrømme, at man slår sit barn - ikke mindst fordi det er ulovligt i Danmark - og derfor forties det ofte af frygt for konsekvenserne. **At bryde tabuet i en gruppe** kan dog være en indfaldsvinkel til at lære nye måder at reagere på og løse konflikter på med sine børn, som Nivins mor fortalte det havde været for hende.

-Særlig opmærksomhed på børnene

Børnene fornemmer godt, hvordan deres forældre har det, og **hvad de tror forældrene kan overskue at høre om**. Der kan også være store **tabuer i familien**, ting som de voksne eller børnene har oplevet som skamfuldt i forbindelse med fængsling, overgreb eller hændelser under flugten. Derfor taler børnene ofte ikke med deres forældre om deres bekymringer, traumatiske oplevelser og det, som er svært for dem. Nogle af børnene har erfaringer med, at deres forældre ikke kan rumme det de fortæller, og derfor undlader de det fremover.

I forløbet i undersøgelsen **blev tabuer blandt både børn og mødre brudt i gruppesessionerne**. Flygtningebørn i Danmark kan også have behov for i grupper at erfare, at andre børn også har det svært efter voldsomme hændelser eller på baggrund af, at deres forældre er påvirket af traumer og reagerer anderledes i familien.

Det er derfor ekstra vigtigt, at **de professionelle**, som arbejder med børnene i daginstitutioner og skoler er opmærksomme på at **få observeret, hvordan børnene har det og får lyttet til, hvad deres bekymringer er**. Derved kan børnene opleve, at de bliver støttet til at komme igennem vanskelighederne. Det har i den forbindelse også betydning, at de professionelle har en viden om traumer og traumereaktioner, så de kan se, at der er en sammenhæng til den problematiske adfærd eller manglende koncentration. Det kan få stor betydning for, om børnene kan klare sig igennem på trods af forældrenes vanskeligheder.

-Kroppen husker

Organisationen, jeg undersøgte forløbet i, havde fravalgt at arbejde specifikt med fokus på det **kropslige element** af Butterfly Hug, muligvis fordi de vurderede, det ville være for uvant for børnene. Traumesymptomer anskues dog også som en fastfrysning af energi i nervesystemet, hvor kroppen sansemæssigt husker begivenheden, og der opstår en manglende bevidsthed om og kontakt med kroppen og dens funktioner. Derfor har det betydning for børnene, at de får en **øget kropslig og sansemæssig bevidsthed og fornemmelse**, så de bedre kan mærke deres egen krop og de signaler, den sender, særligt når den oplever, at der er fare.

Det kan ligeledes være væsentligt, at forældrene bliver bevidste om betydningen af, at barnet kan føle sig tryk. Hvis børnene skal undgå, at et traume opstår eller skal kunne komme fri af et opstået traume, har det stor betydning, at **forældrene møder barnet med støtte, omsorg, varme og fysisk og psykisk nærvær**, og at de selv kan bevare roen i pressede situationer fremover. Det er naturligvis en meget stor udfordring, hvis forældrene selv er traumatiserede og har et forhøjet fysisk alarmberedskab. Det har dog også betydning, at deres funktionsniveau som forældre øges, selvom de stadig fysisk og psykisk vil være præget af traumet. En del forældre vil have behov for decideret behandling for deres traumer.

Interesse og respekt for mennesker

Når vi som professionelle og privat personer modtager flygtninge, er det **afgørende, at vi møder dem med interesse og forståelse** for de altovervældende oplevelser, de har oplevet. De har oplevet, at hele det samfund, de var en del af, er blevet destabiliseret og ofte decideres er brudt sammen, og det påvirker dem dybt som mennesker. De kan ikke "bare lige" tage sig sammen, føle sig trygge eller oparbejde tillid til andre mennesker, selvom de nu er i en sikker kontekst. Det tager tid og mange positive nye erfaringer med, at verden igen er et sikkert sted, og at der er mennesker, som har tillid til dem og vil dem det godt.

I løbet af min lange rejse og mit arbejde i Palæstina og med specialet, har jeg mest af alt fået en endnu større **respekt for mennesker der oplever overgreb, undertrykkelse, krige og nedbrydende forhold**. Jeg har oplevet mennesker, som kæmper videre for retfærdighed, anstændighed og et bedre samfund for dem selv, deres medmennesker og deres børn på trods af, at det bringer dem selv i fare for at blive fængslet eller dræbt. De fortjener den største respekt.

Jeg har mødt mennesker med en utrolig overlevelsessevne og evne til at rejse sig og fortsætte deres daglige livsførelse, på trods af, at de blev udsat for overgreb og uhyrlige livsforhold. De har en enorm vilje til at skabe en fremtid for dem selv og deres børn. Det er derfor ikke så mærkeligt, at nogle af dem, som har muligheden, prøver at flygte fra uhyrlige forhold, og at de ønsker at skabe den fremtid i Danmark. Deres fremtid her afhænger også af vores vilje til at interessere os for dem med den baggrund de kommer med, så der kan skabes sammenhæng mellem deres fortid og nutid, og at vi kan imødekomme dem og lukke dem ind i vores fællesskaber, så de ikke sidder isolerede med de overvældende oplevelser fra deres fortid.

Vi skal dog huske, at der er **behov for politiske løsninger på krige, diktatur og besættelser**, fordi overgrebene og de traumatiserende hændelser slet ikke burde finde sted. Vi må ikke bare individualisere samfundsmæssige problemer og give individer ansvaret for overvældende hændelser, som de ingen rådighed har over.

Marts 2015



Foto: Helle Preisler