

Barn i krig – og etterpå



VONDE OPPLEVELSER: – Barn i krig tar inn sterke sanseintrykk under krig og flukt, nok til å etterlate svært plagsomme gjenopplevelser som kan prege livet lenge, påpeker artikkelforfatteren. ILLUSTRASJONS FOTO: JLOB

Større militærbudsjetter betyr økt menneskelig lidelse – og de mentale utfordringene vil bare øke. Vi må trappe opp – og forbedre – psykososial og terapeutisk hjelp til de mange barn og sivile som rammes av voksnes uvettede handlinger og prioriteringer.

BARN I KRIG eksponeres for en rekke stresspåvirkninger som kan påvirke dem på kort og lang sikt. Dette innebærer tap av familiemedlemmer, venner, hjem, skole – og tryggheten i tilværelsen. De tar inn sterke sanseintrykk under krig og flukt, nok til å etterlate svært plagsomme gjenopplevelser som kan prege livet lenge.

Barna er bekymret for nær familie og venner som blir igjen, for ødeleggelser av bolig og nabolag. De bekymrer seg for fremtiden, og for de voksne som omgir dem, preget av sine opplevelser. De skal tilpasse seg en ny hverdag med stadige påminnere om dem de har mistet og det de har opplevd, trigger som kan fylle den nye hverdagen med tristhet, angst og frykt.

GRUFULLE MINNER. Virkningene lever i barna lenge etter de er trygge. Et høyt smell tar dem raskt tilbake til krigen, en uniform kan trigge frykt, og brent lukt fyller sjelen med uro. Mange lever med grufulle minner som kommer om kvelden eller når de ikke er aktive: De

Kronikk



Atle Dyregrov, professor emeritus ved Senter for krisepsykologi/Klinikk for krisepsykologi, Bergen

“**Barn i krig eksponeres for en rekke stresspåvirkninger som kan påvirke dem på kort og lang sikt**”

kan være konstant på vakt, sover lett og venter på det neste som kan skje.

Svært få går upåvirket gjennom slike påkjenninger, men det er heller ikke slik at alle barn får mentale sår som preger dem resten av livet. Det finnes veldokumenterte metoder for å hjelpe dem. Gruppemetoder nyttes for å nå mange. Der vil de oppleve at deres opplevelser ikke er unike – og sammen lære fremgangsmåter og selvhjelpsmetoder som kan dempe plager de opplever. Mange vil likevel trenge systematisk hjelp og terapi tilpasset deres situasjon.

HJELP TIL BARN. I Norge har stiftelsen Children and War Foundation bidratt til å utvikle et gruppeopplegg som brukes over hele verden for å hjelpe barn i og etter krig og katastrofer. Forskning har vist at barn som får hjelp med metoden Teaching Recovery Techniques (TRT) får redusert posttraumatiske plager og depresjon. For fem år siden ble gruppeledere i Ukraina lært opp i metoden, og nå trenes flere som kan assistere både inne i Ukraina og i andre land. I Norge har personell i mottak tidligere fått opplæring i metoden, som Folkehelseinstituttet har bidratt til kvalitets-sikring av.

I slike gruppeopplegg lærer barna hva de kan gjøre for å få kontroll over og dempe påtrengende minner fra krigen og flukten som stadig plager dem, og hjelp til å nærme seg det de i etterkant er redd for. De hjelpes til å dempe uro i kroppen gjennom avspenningsmetoder og andre metoder som

demper kroppslig uro, og de nytter uttrykksmetoder hvor de kan uttrykke det de har opplevd gjennom tegning, lek eller systematisk skriving. Gjennom TRT og andre gruppeteater kan barna formidle det de bærer inni seg på en konkret måte – og få dempet plager som hindrer livsutfoldelse. Dette må selvfølgelig følges av at livsforholdene rundt dem blir best mulig, inkludert sikkerhet for fremtiden.

HJELP TIL FORELDRENE. Det er viktig at det vi gjør, bygger på forskning. De siste ti årene har fagfolk blitt bevisstgjort på bedre bruk av psykososial støtte for å hjelpe; som å skape trygghet rundt barna, lytte til hva som er viktig for dem, hjelpe dem til å etablere så mye kontroll som mulig i en ukontrollerbar verden, for eksempel at de får lære gode metoder som tillater dem å regulere ned uro og stress.

Det er vanskelig, men viktig å sikre at foreldre og andre voksne gir god og oppdatert informasjon om det som skjer eller har skjedd med deres kjære, hjem og hjemsted, og at ikke voksne skjerner dem unødige og etterlater dem til sin fantasi og frykt.

Viktig er det også med foreldreveiledning om hvordan foreldre best kan hjelpe sine barn, inkludert at barna ikke stadig eksponeres for skremmende nyheter eller voksne som kontinuerlig snakker om krigen, ofte høyrøstet og med uro og frykt i stemmen.

BEHANDLING. Den psykososiale hjelpen skaper gode rammer rundt barna,

mens hjelp for traumereaksjoner krever arbeid med metoder som direkte kan dempe de traumereaksjoner de strever med. Dette krever at en screener eller samtaler med barna slik at hjelpen kan tilpasses de problemene barna strir med. Her er det fremdeles en del å gå på før vår hjelp blir god nok, ikke minst med tanke på organisering. Å hjelpe barna med traumatiske minner betyr ikke å fjerne det som har skjedd fra deres minne, men å dempe frykt og ubehag knyttet til minnet. Det kan for noen gå relativt hurtig, for andre med tidligere traumatiske opplevelser kan det kreve langsiktig terapeutisk arbeid.

Krigen i Ukraina er ikke den eneste konflikten som pågår i verden. Ifølge Stockholm International Peace Research Institute ble det i 2021 brukt mer penger til militæret i verden enn noen gang før. Samtidig har konflikter i stadig større grad rammet barn og andre sivile.

Økte militærbudsjetter betyr økt menneskelig lidelse. De mentale utfordringene vil bare øke – og vi må trappe opp og bedre psykososial og terapeutisk hjelp til de mange barn og sivile som rammes av voksnes uvettede handlinger og prioriteringer. ■

Ingen oppgitte interessekonflikter

Referanser:
Se www.dagensmedisin.no/debatt