



En guide til forældre og
omsorgspersoner

FAMILIENS ANKER

–

Ved intense følelser og
tanker, vær dit barns
anker



Indhold

/01 Vi kan hjælpe	04
/02 Til forældre og omsorgspersoner	06
/03 Hvordan arbejder vi?	08
• Sikkerhed	12
• Traumeefterreaktioner	14
• Interventioner	18
• Kroppen og seksualitet	22
• Terapi	24
/04 Samarbejdet fortsætter	26





Hvordan hjælper vi traumatiserede børn?

Dagligdags



/01

Vi kan hjælpe

Vi er specialister i børn og unge med seksuelle overgrebsproblematikker og seksuel bekymrende eller krænkende adfærd.

Vi henvender os til kommuner, men også til institutioner og andre aktører, som har behov for opkvalificering af praksis og teori i arbejdet med børn, unge og familier ramt af seksuelle overgrebsproblematikker, samt hos børn og unge med seksuel bekymrende eller krænkende adfærd.





/02

Kære forældre og omsorgs- personer

For børn og unge med traumer, er et stabilt og trygt miljø afgørende. Ustabilitet eller tab af en sikker base kan forværre symptomerne og gøre det svært at bearbejde traumer, fordi energien går til at overleve frem for at være sårbar. Vores tilgang handler derfor om at fjerne barrierer, så barnet kan få ro til at bearbejde sine oplevelser.

I denne folder præsenterer vi de mest almindelige barrierer og giver råd til, hvordan du som forælder kan støtte dit barn og forstå traumereaktioner.

Din tilladelse til, at dit barn viser følelser, og din egen evne til at håndtere dem, er en vigtig del af barnets heling.

Vi ser frem til samarbejdet og håber, at folderen giver dig brugbar viden.

Med venlig hilsen,



Thomas Bundgaard - Stifter af Familiens Anker.



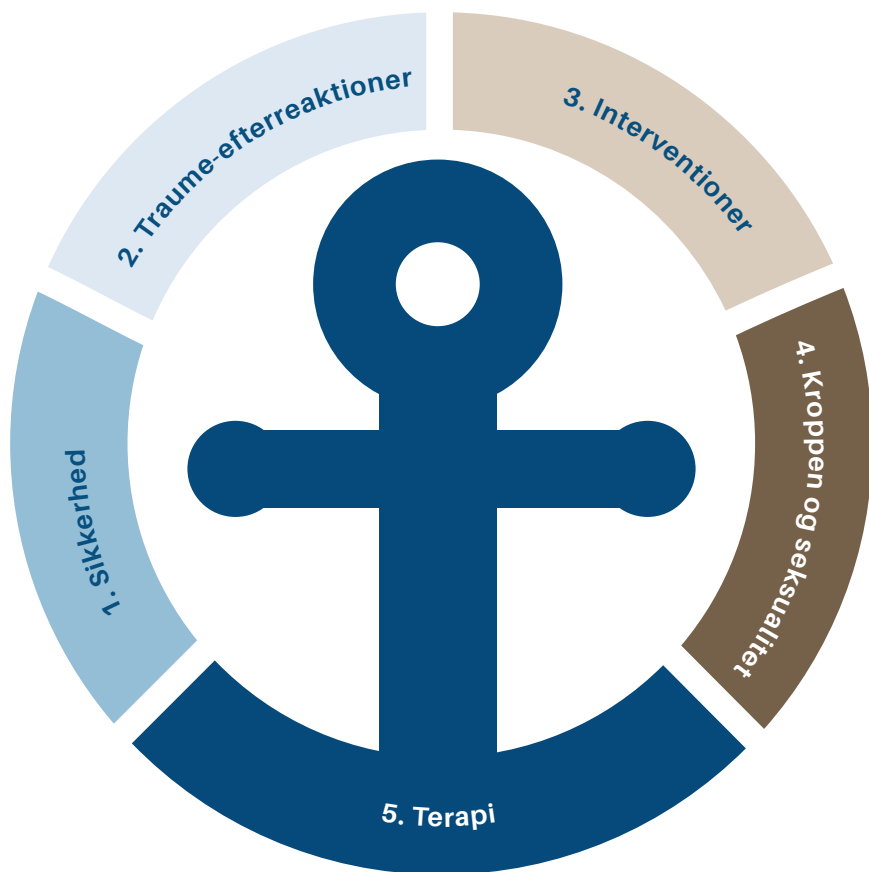


/03

Huordan arbejder vi?

Hvordan arbejder vi?

I vores arbejde tager vi udgangspunkt i 5 hovedpunkter:



De 5 hovedpunkter:

1.

Sikkerhed

Vi skal være trygge før vi kan udvikle os

2.

Traume-efterreaktioner

Hvilken påvirkning har traumatisering?

3.

Interventioner

Hvordan kan vi belyse og forstærke barnets ressourcer, og skabe kognitive skift?

4.

Kroppen og seksualitet

Kroppens oplevelser af traumet? Søvn, energi, følelser.

5.

Terapi

Traume bearbejdning og afslutning.



1. Sikkerhed

For at dit barn kan få det bedre, har det brug for at føle sig tryk og have en stabil hverdag. Når omgivelserne er rolige og forudsigelige, giver det dit barn en følelse af sikkerhed.

- **Ydre stabilitet** handler om de rammer, barnet møder i hverdagen – skole, børnehave, fritid og relationer til familie og venner. Når disse rammer er stabile, oplever barnet en vigtig base af tryghed.
- **Indre stabilitet** handler om dit barns evne til at finde ro og håndtere sine følelser. Det kan være svært efter en traumatisk oplevelse, og barnet kan have brug for ekstra støtte til at regulere sine tanker og reaktioner.

Som forælder kan du hjælpe dit barn ved at skabe genkendelige rammer, være tålmodig og give plads til følelserne. Din støtte og ro er med til at give dit barn den tryghed, det har brug for til at komme videre.





2. Traume-efterreaktioner

Hvordan skal vi tale om det der sket?

Som forælder eller omsorgsperson ønsker man ofte, at barnet skal tale om det svære og bearbejde sine traumer. Men før det kan lade sig gøre, er det vigtigt først at skabe tryghed og sikre, at barnet ikke møder for mange barrierer i sin hverdag.

På de næste sider viser vi eksempler på barrierer, som kan gøre det svært for barnet at føle sig trygt og dermed forhindre healingen.





Daglige rutiner

Børn som har oplevet traumatiske hændelser og er i en stress tilstand er afhængige af at kunne genkende og have faste daglige rutiner. Derfor kan en kaotisk eller uforudsigelig hverdag være en hindring for barnets bedring.

Søvn og Flashback

Barnet kan opleve flashback, og have svært ved at sove. Det kan gøre det svært at koncentrere sig og være tilstede i vågen tilstand.

Hvilke barrierer kan der være på vejen mod heling?





Skole

Barnet kan opleve mistrivsel i skolen på baggrund af uvenskaber, svært ved at koncentrere sig eller helt holde op med at komme i skole.

Sikkerhed

Barnet skal have en oplevelse af at personerne omkring barnet kan rumme dets følelser og håndtere dets adfærd.

Tilknytning

Barnet har behov for nære omsorgspersoner, der kan støtte barnet i processen i at heale.

Følelser

Barnet kan have svære ved at mærke egne følelser.



3. Interventioner

Tryghed og ressourcer er modbilledet til traumet derfor arbejder vi på at skabe tryghed og finde barnets ressourcer

I vores arbejde bruger vi forskellige interventioner, som hjælper med at nedbryde de barrierer, der står i vejen for barnets heling. Det kan fx være øvelser, hvor vi sammen undersøger følelser gennem billeder og historier. En metode kan være at tale om vrede ved at sammenligne den med en vulkan – hvad får den til at gå i udbrud, og hvordan kan man forebygge det? På den måde kan barnet bedre forstå sine reaktioner og lære nye strategier til at håndtere hverdagen.

Jeres behandler vil introducere de forskellige interventioner. Nogle øvelser laves i samarbejde med barnet for at give de redskaber til at forstå og håndtere følelser. Andre inddrager hele familien, så I sammen kan skabe tryghed og støtte barnets udvikling.





Redskaber til hele familien

Børn gemmer ofte deres ubehagelige erindringer væk, og de gør det så effektivt, at de måske helt undgår at tænke på dem eller glemmer dem. Derfor kan det være en stor udfordring for barnet at begynde at åbne op for disse oplevelser igen. Det er derfor nødvendigt at give barnet en klar motivation for, hvorfor det er vigtigt at tale om det, der er sket.

Skab motivation for forandring

Det første skridt er at hjælpe barnet med at få øje på de problemer, de oplever i hverdagen, som gør det svært at komme igennem dagligdagen. Dette kan være nogle af de symptomer, vi har nævnt tidligere. Når barnet først bliver bevidst om disse problemer og ønsker, at de skal forsvinde, har vi skabt en motivation for at arbejde med de svære oplevelser.

Forældrenes støtte er afgørende

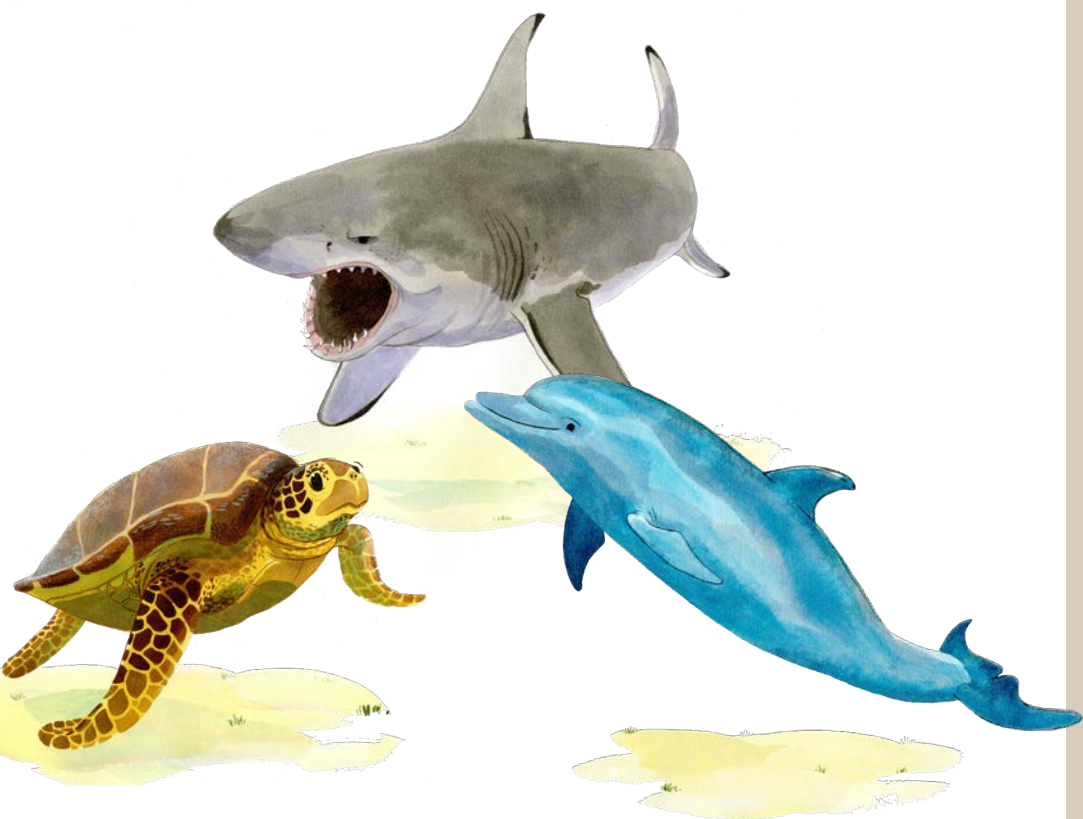
Ligesom det er vigtigt, at barnet finder sin egen motivation, er det også afgørende, at barnet føler, at forældrene deler samme ønske. Børn søger altid deres forældres tilladelse og opbakning, og når barnet er særligt sårbart, har det brug





for støtte og vejledning. Derfor inddrager vi som behandle-
re jer forældre i de øvelser, vi laver med barnet, og vi taler
med jer om, hvordan I bedst kan støtte jeres barn følelses-
mæssigt.

Det kan også være udfordrende at være pårørende til et
barn, der har det svært, og det er helt naturligt at have et
stort ønske om, at alting skal blive bedre. Vi vil hjælpe jer
med at håndtere disse følelser,
og give jer redskaber til at støtte jeres barn på den bedst
mulige måde.





4. Kroppen og seksualitet

Når børn og unge oplever traumer, påvirker det ikke kun deres tanker og følelser, men også kroppen og nervesystemet. Kroppen husker det, der er sket, og det kan skabe reaktioner som uro, angst eller sværere ved at mærke grænser.

For nogle børn har traumerne også givet en tidlig og uønsket introduktion til seksualitet, som de ikke var klar til. Det kan påvirke deres selvbillede og forhold til krop og grænser. Derfor er det vigtigt at tale med børnene om disse emner på en måde, der passer til deres alder og modenhed.

Vi ved, at det kan være svært og føles tabubelagt at tale om krop og seksualitet med sit barn. Men netop her kan du som forælder være en vigtig støtte. Når du viser, at det er okay at tale åbent og trygt om kroppen og følelserne, hjælper du dit barn med at forstå sig selv og genopbygge sunde grænser.





5. Terapi

Hvorfor terapi er vigtigt

Terapi kan være en vigtig del af dit barns heling. Det giver dit barn et trygt rum, hvor det kan begynde at forstå og bearbejde de svære oplevelser, som traumerne har efterladt. Her får dit barn redskaber til at håndtere tanker, følelser og kropslige reaktioner, så hverdagen kan blive lettere.

Hvorfor det kan tage tid

Ikke alle børn er klar til traumebehandling med det samme. Før dit barn kan åbne op, skal det føle sig trygt – både i familien, i hverdagen og med behandleren. Hvis der stadig er meget uro eller utryghed, bruger vi først tid på at skabe stabilitet. På den måde bliver dit barn gradvist klar til at gå ind i det svære.

Terapi i mange former

Terapi behøver ikke altid ligne "samtaler i en stol". For nogle børn virker leg, tegning, bevægelse eller kreative øvelser bedst. Det vigtigste er, at vi finder en tilgang, der passer til netop dit barn, så det kan føle sig trygt og støttet i processen.







/04

Samarbejdet fortsætter

At støtte et barn med traumer kan være en udfordrende rejse, men også en mulighed for at styrke relationen og skabe nye erfaringer med tryghed og omsorg. Husk, at små skridt i hverdagen kan gøre en stor forskel. Du står ikke alene – der findes støtte, viden og fællesskaber, som kan hjælpe jer på vejen. Vi håber, at dette materiale kan inspirere dig til at møde dit barn med nysgerrighed, tålmodighed og omsorg – og dermed være med til at skabe et fundament for heling og udvikling.



FAMILIENS ANKER

SPECIALISTER I SEKSUELLE OVERGREBSPROBLEMATIKKER