

Skolverket Traumamedveten omsorg, avsnitt 1.

Speaker 1 [00:00:00] Det här är en podcast från Skolverket.

Programledare Sandra Charléz [00:00:12] Skolan är en plats där barn och elever möts, utbildas och utvecklas. Det ska vara en plats som tillsammans med hemmen främjar elevers personliga utveckling till aktiva, kreativa, kompetenta och ansvars-kännande individer och medborgare. De där orden kanske du känner igen från läroplanen, och visst låter det vackert, men ibland är verkligheten något annat. I skolan så kommer barn och elever med all tänkbar bakgrund och bagage som varierar i tyngd. Hur möter vi de här eleverna och barnen på bästa sätt? Skolverket har tillsammans med Rädda Barnen tagit fram kompetensutvecklingsprogrammet Traumamedveten omsorg och det är precis vad det här avsnittet ska handla om. Vad är det, för vem och varför? Med oss i dag för att prata om Traumamedveten omsorg eller som vi ibland kanske kommer att referera till här under programmets gång, TMO. Välkommen Lovisa Bonerfelt från Rädda Barnen.

Lovisa Bonerfelt [00:01:12] Tackar.

Programledare Sandra Charléz [00:01:13] Och Lena Nagle från Skolverket, välkommen!

Lena Nagle [00:01:15] Tack så hemskt mycket!

Programledare Sandra Charléz [00:01:16] Sandra Charléz jag som kommer att leda det här samtalet och jag skulle vilja börja med att ställa frågan till dig Lovisa, TMO, Traumamedveten omsorg. Vad är det?

Lovisa Bonerfelt [00:01:27] TMO är ett förhållningssätt som har utformats för att hjälpa viktiga vuxna i vad behöver man ha fokus på för att möta behoven hos utsatta barn och unga och också skapa en vardagsmiljö som främjar läkning och återhämtning för de här barnen?

Programledare Sandra Charléz [00:01:51] Och vad kan ett trauma vara?

Lovisa Bonerfelt [00:01:53] Ett trauma är någonting som händer på riktigt, och det är någonting som man inte har någon beredskap för om man inte tränar till och vet hur ska jag hantera den här situationen? Och när det händer så blir man samtidigt översköld av starka känslor som man inte kan bestämma över. Och det är känslor av rädsla, skräck och utsatthet och framför allt den här maktlöshetskänslan. Det är så vi definierar en traumatisk händelse.

Programledare Sandra Charléz [00:02:26] Och att vara traumamedveten. Vad innebär det egentligen?

Lovisa Bonerfelt [00:02:30] Att vara traumamedveten, det handlar om att man har fokus på vad har det här barnet, den här eleven, den här personen för behov just nu? Och vad kan jag göra för att möta det här behovet oavsett hur barnet och eleven uttrycker sitt behov. Att man har en förståelse för att allt beteende har en orsak, att man inte ställer sig frågan, vad är det för fel på dig? När till exempel en elev agerar ut eller ett barn betar sig på något sätt utan att man istället ställer sig frågan då, vad har du varit med om? Vad som har hänt dig som gör att du agerar och reagerar på det sätt som det gör just nu?

Programledare Sandra Charléz [00:03:15] Men ska man ställa den frågan, vad har du varit med om? Det låter lite såhär in your face höll jag på att säga, men alla kanske inte vill berätta vad de har varit med om heller.

Lovisa Bonerfelt [00:03:24] Men det är här du har förhållningssättet. Min attityd, men också min värdering hur jag förstår och tänker om mina medmänniskor. Att jag har den här kopplingen, att jag har kunskapen också om att det vi har varit med om det spelar också roll i hur vi agerar och beter oss i vardagslivet.

Programledare Sandra Charléz [00:03:49] En förlåtande inställning lite mer än att vara så på?

Lovisa Bonerfelt [00:03:53] Ja, det är också kopplat till att man tänker att vi kan hjälpa varandra här, att jag också ser att jag kan också göra någonting för dig, jag kan stötta dig. Men då behöver jag också ha den här viljan att som jag sa förut, att se bakom beteendet att vilja också känna in. Vad är det för känslor det här barnet sitter med? Och vad är det för behov?

Programledare Sandra Charléz [00:04:20] Lena från Skolverkets sida, när vi pratar om traumamedveten omsorg, vad innebär det?

Lena Nagle [00:04:26] Om vi utgår från det Lovisa berättar, det man kan uppleva, som vuxna upplever i skolan av barnen och eleverna, det är att vi ofta får frågan att man vill veta vad är vad? Vad beror det på? Det kan ju vara som Lovisa beskriver, att man har upplevt ett trauma, svårigheter, inte mår bra. Men det kan ju också bero på andra saker det här beteendet, att man har svårigheter i skolarbetet, med kompisar eller så. För oss, att vi lyfter in traumamedveten omsorg och stärker personalen att förstå och får då ett förhållningssätt att arbeta utifrån. Det gör att det blir lättare att förstå vad som är vad?

Lovisa Bonerfelt [00:05:08] När vi håller den här utbildningen så brukar vi gå igenom vanliga reaktioner som vi människor kan få efter vi har varit med om en svår händelse. Om vi börjar säga att det är normala reaktioner vid onormala händelser, och i de allra flesta fall så brukar de här reaktionerna eller ibland kallar vi det för symptom, klinga av efter en tid och framför allt om vi har ett gott socialt stöd. Sen kan det hända att ibland blir det som att de hakar upp sig, att man fortsätter ha svårt att sova, det är fortsatt svårt att fokusera och det kommer starka känslor när man minst vill det. Och då kan man behöva få hjälp av en terapeut för att bearbeta det svåra man har varit med om. Men i traumamedveten omsorg, där har vi fokus på just den här läkande miljön. Hur skapar man en miljö som främjar återhämtning och läkning? Och de här behoven som vi då har fokus på, de har vi ju alla. Men för de barn och elever som har erfarenheter av svåra påfrestningar så kan det vara direkt avgörande för att de ska kunna återhämta sig att viktiga vuxna har det här förhållningssättet och det här fokuset.

Lena Nagle [00:06:36] Och det gör också i utbildningen att när man går den tillsammans, då får man och skapar en förståelse tillsammans och då det blir lättare att möta barnen, eleverna, förstå och bestämma hur. Hur gör vi? Hur ska vi tänka runt barnet, eleven?

Programledare Sandra Charléz [00:06:51] Får man lära sig i det här kompetensutvecklingsprogrammet att se om ett barn bär på ett trauma.

Lovisa Bonerfelt [00:06:58] Vi har ju inte fokus på det direkt så där att vi tänker att om barnet uttrycker det här eller visar detta, då betyder det att barnet har varit med om något

svårt. För vi pratar också om potentiellt traumatiserande händelser för att det som kan vara traumatiserande för mig behöver inte alls vara det för dig för vi är olika där. Utan återigen med traumamedvetet förhållningssätt där har vi fokus på vad är det för behov barnet har, oavsett var det kommer ur. Och vad kan jag göra för att möta det här behovet nu?

Programledare Sandra Charléz [00:07:36] Så som jag förstår dig också att skapa den där medvetenheten och miljön runt barnet läker många så att det kanske inte behöver vara ett trauma man bär med sig länge.

Lovisa Bonerfelt [00:07:47] Det är det som är så fantastiskt, jag ibland fått frågan hur kommer det sig att vi som jobbar med men just utsatta barn under så många år, att det var väldigt tungt. Och för mig så har jag, jag får ju vara med och se hur det blir bra igen för det vi kallar för symptom som kommer ur trauma är ju någonting man kan bli fri från. Och jag har ju också fått vara med och se hur barn och unga återupprättar livet och känner att de kan vara fria och bestämma själva, och behöver liksom inte leva kvar i det vi ibland kallar för traumatiden.

Programledare Sandra Charléz [00:08:32] Men om jag får fråga då, varför är det så himla viktigt med medvetenhet kring trauman i skolmiljön?

Lena Nagle [00:08:39] Först ska vi tänka på att alla barn och unga går i skolan. Så skolan är ju en viktig social arena för barn och elever. Det är en viktig plats att vara på men det är också en plats för utveckling och lärande och som då Lovisa beskriver att man bär på saker så behöver man ju ha återhämtning, och då blir skolan en viktig plats för återhämtning. Och om vuxna i skolan och förskolan då är traumamedvetna då kan de ge ett bra stöd, man kan skapa den där positiva och trygga miljön som man behöver, och också vikten av att få känslan av sammanhang, jag hör hemma här någonstans är viktigt då för återhämtningen. Och i det här arbetet så har ju Skolverket tagit fram en kunskapsöversikt för att sätta fokus på just de här frågorna om hälsa och lärande eller lärande och hälsa. Man kan ju fundera på vad är det som är först och vad som är viktigast och hur hänger det här ihop? Och jag kan citera vad som står i kunskapsöversikten. Om man mår bra så är det lättare att lära sig, men det innebär också att när man lär sig så kan det bidra till hälsa och välbefinnande och i all forskning vi har, det är väl dokumenterat just det här sambandet och man kallar det då för det dubbelriktade sambandet. Det hänger alltid ihop.

Programledare Sandra Charléz [00:10:03] Jag tror vi alla bara kan gå till oss själva och känna att ja, det där stämmer.

Lovisa Bonerfelt [00:10:07] Tänk våran kropp är rustad med en fantastisk återhämtningsförmåga efter det att vi varit med om svåra påfrestningar men ibland så är inte det tillräckligt utan vi behöver också det här särskilda sociala stödet och det som är viktigt också det är att de besvär man kan drabbas av efter att man har varit med om svåra påfrestningar, det är också någonting man kan bli fri från, därför är det ju så viktigt då och fantastiskt att vi med hjälp av ett traumamedvetet förhållningssätt också får vara med och hjälpa barn och elever att kunna sova bättre, att kunna fokusera bättre, att kunna känna att jag kan hantera mina känslor, mina impulser och mycket annat.

Programledare Sandra Charléz [00:11:02] Som jag förstått det så är traumamedveten omsorg uppbyggt kring tre pelare som ska hjälpa till vid återhämtning och läkning som vi pratar om, kan du berätta lite mer om de här tre delarna Lovisa?

Lovisa Bonerfelt [00:11:17] Alla som har upplevt olika former av svåra påfrestningar kan ju ha en mängd olika behov. Men så har de också särskilda behov som hänger ihop med det här svåra som de har varit med om. Då är traumamedveten omsorg uppbyggd kring tre pelare som då är det vi behöver ha fokus på när vi vill vara med och främja återhämtning och läkning och det är behovet av då upplevd trygghet. Jag kan veta att jag är säker, det är inte samma sak som att jag upplever mig trygg. Det behöver jag för att kunna återhämta mig, jag behöver uppleva mig trygg. Det andra, det är det positiva och goda relationer med varma, engagerade, viktiga vuxna. Och där får vi också in den här känslan av samhörighet, delaktighet, att jag är med i någon grupp. Och det tredje det är att det får stöd i så kallade goda copingstrategier. Att jag har bra knep för att ta hand om jobbiga känslor eller annat som stress som kan kännas i kroppen, det är liksom bemästringsstrategier, det är det handlar om. Så det är behovet av upplevd trygghet, goda relationer och stöd i goda copingstrategier. Trygghet, relation och coping.

Programledare Sandra Charléz [00:12:55] De tre pelarna. Lena, vilken betydelse har det för barn och elever i förskola och skola?

Lena Nagle [00:13:03] Ja det har ju otroligt stor betydelse hur vuxna bygger upp det som Lovisa beskriver. Och lyssnar man till barn och elever själva, de som har intervjuat barnen, det finns en del forskning runt det, så beskriver de ju vikten av att de ska känna sig sedda, att det finns vuxna som tror på dem, som tror att de kan, att de vill lära sig att det finns en framtid för dem. Att man också bygger den här tryggheten, att det är en riktig upplevd trygghet och att man också får vara delaktig i att skapa det här tillsammans. Vi är tillbaka till den här att känslan av sammanhang. Det är alltid det svaret man får. Jag vill känna mig sedd. Jag vill känna mig trygg och jag på det sättet kommer också trivas i skolan och tycka att det är kul. Och då kommer jag också vilja lära mig.

Programledare Sandra Charléz [00:13:54] Det öppnar för lärandet. Kompetensutvecklingsprogrammet som vi pratar om här idag heter ju som sagt Traumamedveten omsorg. Men i det här sammanhanget, vad handlar egentligen omsorg om då, Lena?

Lena Nagle [00:14:08] Det kan man ju titta då på vad som beskrivs i våra läroplaner. För där beskrivs det om omsorg och tar vi till exempel grundskolans läroplan så skriver man, omsorg om den enskilda elevens hälsa, välbefinnande och utveckling. Det ska prägla verksamheten. Varje elev har rätt att i skolan få utvecklas, känna växandets glädje och få erfara den tillfredsställelse som det ger att göra framsteg och övervinna svårigheter. Det är precis det här vi beskriver i TMO, det är alltså en del av det, så det är väldigt tydligt kopplat till TMO-arbetet.

Programledare Sandra Charléz [00:14:47] Och det står i läroplanen, det är inget valfritt det här är inte.

Lena Nagle [00:14:52] Nej utan det är så vi ska arbeta, forma den miljön som barnen och eleverna möter.

Programledare Sandra Charléz [00:14:58] När det handlar om omsorg, finns det skillnader i ålder om man pratar om små barn och unga eller till och med vuxna i bemötandet.

Lena Nagle [00:15:10] Nej jag tänker att det är det inte, ett omsorg om individen och människan, det handlar ju om alla åldrar, oavsett vem vi är och var vi är någonstans behöver vi känna att andra medmänniskor har omsorg om mig, om dig och om alla så det är ingen skillnad. Det kanske är så att när man är mindre då behöver man omsorg på ett visst sätt, när de blir äldre så behöver man omsorg på kanske ett annat sätt. Men omsorg och omtanke om individen. Det finns alltid ett behov av.

Programledare Sandra Charléz [00:15:41] Och det är något som står i läroplanen också.

Lena Nagle [00:15:44] Det står i läroplanen.

Programledare Sandra Charléz [00:15:45] Det är inte bara något som vi har i förskolan, och de första åren?

Lovisa Bonerfelt [00:15:51] Nej. Och när vi utbildar i traumamedveten omsorg så brukar vi dela in behov i tre olika delar. Vi pratar om generella behov, individuella behov och så har vi de traumarelaterade behoven. Och de generella behoven det är de behov som vi alla har, det vill säga bland annat då behovet av att känna delaktighet, att jag får känna att jag är med och bidrar, att det finns en självständighet. Och sedan har vi då våra individuella behov som handlar om att vi är födda med olika förutsättningar och det vi vet nu är att har du liksom traumarelaterade behov så blir det svårare att få sina generella och individuella behov tillgodosedda. Men väldigt viktigt att veta är att oavsett om vi bär på ett traumarelaterat behov eller inte så har vi alla de här generella behoven av att känna att jag får vara med här jag också, och jag kan bidra. Det är meningsfullt.

Programledare Sandra Charléz [00:16:54] Om man nu är en så viktig vuxen i skolmiljö till exempel. Det kan ju kännas lite överväldigande om vi ska vara ärliga att ta sig an någon annans trauma. Hur ska man tänka när den här typen av tankar kommer krypande?

Lovisa Bonerfelt [00:17:10] Jag tänker att man ska ta fasta på detta som Lena lyfte tidigare, att vi har alla ett behov av att bli sedda. Det är en del i vårans mänskliga natur och jag upplever mig sedd när jag känner att någon är villig att känna med mig, och många gånger så handlar det om ögonblick. Och vi vet att de här ögonblicken faktiskt också kan bidra till förändringar på hjärnan. Där vi kan se biologiska skillnader där när vi läker efter svåra påfrestningar så att om man tänker att men hur ska jag hinna med alla elever så vet vi att det handlar i de allra flesta fall om de här ögonblicken. Så att det gör skillnad, även ögonblicken är väldigt, väldigt viktiga.

Programledare Sandra Charléz [00:18:08] Det kanske kan kännas lite lugnande för någon som känner att man inte hinner med allt man ska göra, att det faktiskt handlar om små ögonblick och att det inte alltid handlar om vad jag säger. För väldigt ofta så upplever jag själv där att man kanske inte vet exakt vad man ska säga om en situation. Men det handlar kanske om att bara jag finns här för dig.

Lena Nagle [00:18:31] Eller att man inte säger någonting, man bara finns där. Det är det eleverna och barnen själva säger. De vill ju ha vuxna runt omkring de som ser dem. Jag känner mig sedd, jag är inte ensam här bland alla. Det är jätteviktigt för just dem. Och som Lovisa pratar om det här med att man har individuella behov och det är olika förutsättningar för alla, och då kan man koppla tillbaka till varför vi gör det här. Alltså personal frågar efter, vi vill veta vad som är vad, vi vill förstå vad som är vad, och det är det sedan man kan sortera och tänka att jag möter varje individ utifrån dess behov. Men

jag kan också förstå varje individ bättre och då kan jag ge stöd och ha samtalet och finnas där hela tiden.

Lovisa Bonerfelt [00:19:19] Jag för att ha ett trauma medvetet förhållningssätt handlar också om att jag behöver vara medveten om vad har jag för känslor, och vad är mina behov för att kunna också då se ett barn eller elev.

Lena Nagle [00:19:36] Och det är också en del som tas upp i den här utbildningen. Att få känna på var befinner jag mig själv, så det är inte bara en utbildning för barn och elever genom de vuxna, utan den är också för de vuxna.

Programledare Sandra Charléz [00:19:49] Man kan inte gå den här utbildningen och tro att man ska vara precis på samma sätt, likadan när man kommer ut ur utbildningen?

Lena Nagle [00:19:55] Absolut inte. Den väcker väldigt mycket känslor och tankar, men det gör ju också att man börjar reflektera över sig själv, över sig själv som person, men också i mötet med andra. Och mötet med de barn och elever man har när man är på arbetet.

Lovisa Bonerfelt [00:20:10] Vi säger ofta när vi håller den här utbildning att det här är en utbildning som är på riktigt.

Programledare Sandra Charléz [00:20:16] Jag tänkte på det du sa Lena, jag träffade ett barn som hade haft en svår dag och där det handlade om att jag bara behövde sitta bredvid, sitt här bredvid bara, och så skulle jag sitta bredvid medan han spelade tv-spel för att då var det både tryggheten och så fick han göra någonting som han var van vid så vi bara satt där tillsammans.

Lovisa Bonerfelt [00:20:40] Ja och det som hände där, där hade du ju det vi kallar ett traumaperspektiv, för då var inte det här, vad är det för fel på dig? Varför klarar du inte av att göra det här nu, utan frågan är i stället som man ställer till sig själv när man har ett traumaperspektiv, vad har du varit med om, vad är det som har hänt dig som gör att du reagerar och agerar på det sätt du gör just nu och också som viktig vuxen vad kan jag göra för att möta det här behovet som det här barnet eller eleven har just nu?

Programledare Sandra Charléz [00:21:18] Sitta bredvid ibland bara. Om vi zoomar ut lite, hur ser behovet av traumamedveten omsorg ut? Varför är det här angeläget, Lena?

Lena Nagle [00:21:27] Jag tror att vi alla genom att vi lyssnar på media, nyheter, hör hela tiden olika rapporter om att barn och unga inte mår bra. De är oroliga, de känner sig inte trygga. De kanske inte känner sig trygga hemma. Det är inte trygghet i skolan, man har inte studiero. Vi hör också om många som känner stora krav, egna krav på sig själv för att man ska få kanske höga betyg. Man ska klara sin skolsituation. Så det är återkommande, till det så har vi ju då också tankar om klimatet. Hur ser min framtid ut? Hur ser min framtid ut utifrån klimatet men också utifrån att jag ska klara skolan? Vad ska jag jobba med? Hur kommer det se ut? Till det så kom ju pandemin som satte andra frågor igång. Och i pandemin så blev det för många så att man fick inte vara i skolan, det blev distansundervisning och för många är skolan då den här fristaden där man kan befinna sig. Vi pratar ofta ur skolperspektiv om skolan som en skyddsfaktor, för där kan man få vara och må bra.

Programledare Sandra Charléz [00:22:39] Lovisa ni på Rädda Barnen, vad ser ni?

Lovisa Bonerfelt [00:22:43] Ja, allt arbete som är Rädda Barnen gör grundar ju sig ur barnkonventionen och barnkonventionen säger att alla barn har rätt till bästa möjliga hälsa och att alla barn som har varit med om övergrepp eller utnyttjande ska ha möjlighet att återhämta sig i en trygg och barnvänlig miljö. Så man kan säga att medvetenhet om trauma även är viktigt ur ett barnrättsperspektiv.

Programledare Sandra Charléz [00:23:14] Om vi tittar då på för vem den här utbildningen är. Kompetensutvecklingsprogrammet Traumamedveten omsorg. Kan alla delta?

Lena Nagle [00:23:25] Ja, alla kan delta.

Programledare Sandra Charléz [00:23:27] Jag jobbar som skolvaktmästare. Jag jobbar som bespisningspersonal. Jag jobbar som gympalärare.

Lena Nagle [00:23:34] Ja.

Programledare Sandra Charléz [00:23:34] Alla får vara med. Det tycker jag är härligt. För man vet aldrig vilken den här vuxna personen som är viktig för en elev är.

Lena Nagle [00:23:43] Och om vi själva tänker efter så har vi ju alla bilder och erfarenheter av att det inte bara var lärarna när vi gick i skolan som var viktig, man kanske gick till skolsköterskan, som många gör och har samtal, och man ser vaktmästaren och pratar med den om den är i korridoren. Det finns ju många elever som är i korridoren som behöver kanske prata med någon, så därför är utbildningen för alla och att man går den tillsammans. De som deltar, de är grupper av personal från en skola och går den här tillsammans för att skapa det här gemensamma förhållningssättet för att en del av utbildningen är också att tänka, hur ska vi göra hemma hos oss i vår vardag? Vad kommer det här ha för betydelse?

Programledare Sandra Charléz [00:24:32] Måste alla på en skola vara med?

Lena Nagle [00:24:35] Alla måste inte, men det bidrar till den här gemensamma känslan. Och som vi sa tidigare, den är ju också till för de vuxna, vi vill bidra till att man stärker den kollegiala omsorgen.

Programledare Sandra Charléz [00:24:47] Den här perioden börjar närma sitt slut alldeles strax, men jag tänkte att ni skulle få ge ett sista medskick till de som lyssnar just nu. Jag börjar med dig, Lovisa. Har du något sista tips eller råd eller något annat som du vill skicka med?

Lovisa Bonerfelt [00:25:03] Det finns inga svåra barn och elever, men det finns barn och elever som har det svårt och viktiga vuxna gör skillnad.

Programledare Sandra Charléz [00:25:14] Vackert, väldigt fint. Lena?

Lena Nagle [00:25:16] Jag tänker att man ska lyssna in. Ibland kan vi vara väldigt snabba som vuxna och agera, men vi kanske ska stanna upp ibland, lyssna in och tänka och försöka förstå vad händer här? Sedan agerar vi. När vi är för snabba, då kanske vi inte har förstått situationen och så blir det helt fel.

Programledare Sandra Charléz [00:25:41] Lite eftertänksamhet och sedan försök vara i situationen. Se behovet. Och om man nu blir intresserad, man har lyssnat på den här podden, läst materialet som finns på Skolverkets.se eller Rädda Barnens hemsida RB.se hur gör man? Hur gör man för att få gå på den här utbildningen?

Lena Nagle [00:26:01] Ett sätt är ju att man tar kontakt med oss på Skolverket. Vi har ju på vår webbplats en länk där man kan skicka in en intresseanmälan för utbildningen och då är det rektor som ska skicka in den intresseanmälan.

Programledare Sandra Charléz [00:26:16] Så prata med din rektor. Steg 1.

Lena Nagle [00:26:17] Ja, känner man att här där vi är på vår skola att vi skulle behöva den här utbildningen, man kanske läst om det på Rädda Barnen eller på Skolverkets webbplats. Då pratar man med rektorn.

Programledare Sandra Charléz [00:26:28] Tack så jättemycket för att ni är här i dag. Lena Nagle från Skolverket och från Rädda Barnen. Lovisa Bonerfelt. Tack! I nästa avsnitt så kommer vi dyka djupare i TMO och prata om utmaningar, erfarenheter och framgångsfaktorer. Konkreta situationer helt enkelt. Fram tills dess så kan du alltid läsa mer på Skolverket och Rädda Barnens hemsidor. Skolverket.se Eller RB.se. Hej så länge.