

Lära och utvecklas tillsammans!

Studiematerial

**Undervisning av invandrare och flyktingar med PTSD
och andra psykosociala problem till följd av trauma**

Catharina Hallin-Tegner

Kompetensutveckling för sfi-lärare
Lärarhögskolan i Stockholm
Myndigheten för skolutveckling
www.lhs.se/ruc/sfi
2006

Undervisning av invandrare och flyktingar med PTSD och andra psykosociala problem till följd av trauma

Catharina Hallin-Tegner

I mars 2006 hade jag förmånen att delta i en nordisk kompetensutvecklingskurs kring undervisning av invandrare och flyktingar med psykosociala problem. Kursen var förlagd till Danmark där man, trots sin restriktiva flyktingpolitik, har kommit mycket långt i utvecklandet av en anpassad språkundervisning för denna målgrupp. En central fråga som ställdes var: Vad kan man göra för att utveckla och anpassa undervisningen för målgruppen, vilken inom snar framtid kommer att vara den största flyktinggruppen?

Många av de flyktingar som kommer till Sverige och resten av EU idag lider av efterverkningar från krig och tortyr. Man räknar med att ca 30 % av de flyktingar som kom till Sverige under 1990-talet hade PTSD och andra psykosociala problem till följd av trauma. Efter den uppstramning som skett av asyltagarna kommer denna siffra förmodligen att stiga dramatiskt. Detta kommer att tvinga fram att SFI-undervisningen blir helhetsorienterad, då det nuvarande upplägget inte på något sätt är anpassat till denna flyktinggrupp utan bara fokuserar på arbetsmarknaden, utbildning och på en så snabb integration som möjligt.

Jag kommer här att försöka sammanfatta några av de synpunkter som kom fram på kursen i Danmark. Jag har valt att lägga fokus på det som jag anser kan vara viktigt för alla SFI-lärare att ha vetskap om, också de som inte just nu arbetar direkt med målgruppen. Dessutom kommer jag att ge ett exempel på hur man praktiskt kan arbeta med tema känslspråk i grupper med flyktingar med psykosociala problem.

Rehabiliterande undervisning

Hur man uppfattar sina medmänniskor och sin omvärld är avgörande för vilken pedagogisk modell man väljer att arbeta efter, då undervisningen påverkas av värderingar som bl.a. har att göra med lärarens människosyn, verklighetsuppfattning och kunskapssyn. Detta är inget nytt, men likväl viktigt att tänka på framför allt då man arbetar med flyktingar med psykosociala problem. För de krav som kommer att ställas på den ”nya läraren” innefattar också att man har funderat över och klart tagit ställning i ovanstående frågeställningar. Denna ”nya lärare” kommer dessutom att behöva ha kunskaper om traumatologi och rehabilitering, psykologi, neurobiologi, special- och socialpedagogik, kommunikation, socialt arbete och fysioterapi. Det krävs också att vara medveten om sina egna styrkor och svagheter, ha relationskompetens, vara psykiskt stark, vara flexibel, ha empatisk förmåga och vara samarbetsvillig.

Då man arbetar med denna flyktinggrupp är det viktigt att hela tiden vara medveten om att de reaktioner som kommer till uttryck är normala reaktioner på onormala händelser och att symtomen alltid har en orsak. Dessa normala reaktioner kan vara affektiva reaktioner, ändrade förhållande till sig själv och till sin omgivning och/eller psykofysiologiska förändringar.

Symtom som oftast visar sig är:

- ångest: hjärtklappning, huvudvärk, svimningsanfall, panikreaktioner etc.
- somatisering
- depression: vanmaktskänslor, självmordstankar, sömnsvårigheter etc.
- PTSD (posttraumatiskt stressyndrom)
- irritabilitet

- nervositet och anspänning
- påträngande minnen
- mardrömmar
- rädslor och fobier
- problem med vänner och familjen
- hopplöshetskänslor inför framtiden
- skamkänslor
- känslor av hjälplöshet
- skuldkänslor och självanklagelser
- minskat känsleregister
- distansering
- hyperaktivitet
- låg impuls kontroll

Pedagogiskt fokus bör ligga på att utveckla:

- kartläggningsprocedurer
- ramar: utveckling av det flexibla lärorummet
- innehåll: utveckling av psykoedukativa förlopp – känslorpråk och reminiscens
- minnes- och koncentrationsfrämjande metoder
- redskap för synliggörande av progression
- utslussningsmetoder

Traumaforskningen visar att det inte är själva den fysiska händelsen som är av störst betydelse för hur traumatiserade människor reagerar, utan istället i vad för slags mening den enskilde lägger i händelsen – alltså hur händelsen blir representerad i individens sinne samt vilken stöttning hon får för att kunna förstå det som har hänt och till att kunna skapa en ny mening i tillvaron. Detta innebär bl.a. att mottagarlandets bemötande är av största betydelse. Med adekvat stöd är det lättare att bygga en bro mellan tiden innan traumat och den otrygghet som framtiden innebär.

Olika känslor är involverade i olika överlevnadsfunktioner. Rädsla som känsla är huvudsakligen en respons som maximerar överlevnad i situationer när vi upplever fara för liv och hälsa. Känslor av sorg, skuld och ångest, som vanligtvis följer när vi förlorar människor eller ting som vi älskar, får oss att reflektera över och tala om betydelsen av förlusten. Det är bara så som vi kan komma över vår sorg – processen leder till att trista minnen bleknar i vårt medvetande, medan goda minnen upprätthålls eller kommer åter.

Men våra känslor kan också skapa problem för oss. När rädslan övergår i ångest, sorg i depression, ogillande i hat, kärlek i besatthet och längtan i nostalgisk fixering, börjar våra känslor att motarbeta oss. Vi blir förlamade istället för handlingskraftiga. Det är helt normalt att reagera med stress efter att ha upplevt en skrämmande situation. När vi människor är rädda eller otrygga, är det för att vi reagerar emotionellt på ting som vi varit med om. Stress leder till självcentrering. Vi blir upptagna av våra egna tankar och känslor. Självcentrering kan bäst förstås som en strategi som man tar till när man upplevt mycket stress – för att överleva rent psykiskt. Men denna strategi leder inte bara till psykisk överlevnad utan påverkar också vår känsla till empati med andra samt vår intellektuella förmåga.

Forskning inom neurobiologi och kognition visar att hjärnan under stress producerar stora mängder av stresshormonerna adrenalin och kortisol som båda ska få kroppen och huvudet att handla. Problemet uppstår när stresstillståndet blir kroniskt och produktionen av dessa ämnen inte faller till

en naturlig nivå efter en tid. Den stora mängden adrenalin, noradrenalin och kortisol får karaktären av förgiftning och detta kan ge kognitiva verkningar för inläringen. Dessa kan yttra sig som flashbacks, tvångstankar, mardrömmar, koncentrationssvårigheter, sömnsvårigheter och störningar i minnesprocessen.

Undervisning är inte behandling – men den måste anpassas

Undervisningen bör utgå från en medvetenhet om att en traumatisk upplevelse är en skada för livet, men att man kan lära sig att leva med den om man får lära sig strategier för bemästring.

Lärosalen bör vara utformad så att det finns plats för kursdeltagare med såväl snabb som med långsam progression. Det skall dessutom finnas plats för enskilt arbete, grupparbete och arbete i par. Synliga och icke synliga dimensioner utgör tillsammans lärorummet och det är viktigt att deltagarna uppfattar det som ett säkert och tryggt ställe. Därför är det önskvärt att man arbetar i samma lokaler varje dag och att dessa är inrättade efter deltagarnas önskningar och behov.

Som lärare är det avgörande att kunna växla mellan olika metoder i undervisningen, då kursdeltagarna ofta har svårt att behålla koncentrationen och fort blir trötta. Man bör ha ett grupporienterat fokus. Medlemmarna i gruppen kan hjälpa sig själva och varandra.

Grupporienterade metoder kan hjälpa till att

- bryta isolationen
- allmängöra problem
- ge möjligheter till spegling
- ge kollektiv styrka
- öka kontrollen i sitt liv
- bygga upp ett socialt nätverk
- träna och prova det nya språket med många samtalspartners
- stärka samarbetskänslan, motivationen och handlingskraften – förändring!

Gruppen är inte bara ramarna för hjälpen utan också i sig själv huvudmedlet till hjälpen.

Undervisningen måste bygga på frivillighet. Kontroll och tvång fungerar inte för någon! Läraren bör inte argumentera emot eller bagatellisera deltagarnas upplevelser. Genom att erkänna dessa känslor och upplevelser visar läraren empati. Erkännande är en stor del på vägen mot rehabilitering. Empowerment och hjälp till självhjälp bör vara utgångspunkten för alla aktiviteter, på så sätt att man arbetar mot en stigande självständighet och vilja att själv ta kontroll över sitt liv.

Temaundervisning i språkinläring

Temaundervisning är speciellt viktigt för deltagare med psykosociala problem, då det innehåller aspekter som knyter ihop dåtid med nutid och framtid. Målet är att få redskap till att kunna leva vidare och agera samt att kunna lära sig ett nytt språk. Det finns några olika arbetssätt för temaundervisning, exempelvis reminiscens, psykoedukation och känslspråk.

Reminiscens (= minnesarbete) innebär att arbeta med dåtiden i form av livshistorier och pekar primärt tillbaka till tiden före krisen. Målet med reminiscensarbete är:

- att styrka identitet och självkänsla
- att styrka minnet och koncentrationen
- att skapa kontinuitet mellan dåtiden, nutiden och framtiden
- att ta farväl
- att skapa förändring

- att se resurser
- att vara tillsammans med andra och bli förstådd
- att stärka andraspråksinläringen genom att arbeta med personligt relevanta ämnen

Psykoedukation innebär information om diagnos, egna symtomen och bemästring och pekar tillbaka på tiden för den traumatiska upplevelsen. Psykoedukation går ut på att få förståelse för sina egna reaktioner. Det handlar om att få en kunskap om, hållning till och strategier och språk för att kunna samtala om den del av dåtiden som berör själva krisen samt de efterverkningar denna kan ha i nutiden och för framtiden.

Känslopråk innebär undervisning i att kunna känna igen och uttrycka känslor. Under några veckor våren 2006 har vi arbetat med tema känslopråk i mina två grupper på Lernia i Malmö. Kursdeltagarna i de båda grupperna har alla psykosociala problem, vilket bl.a. innebär att de har svårt att koncentrera sig och att sitta stilla. Dessutom lider de av regelbundna humörsvängningar och har svårt att minnas. Så gott som alla har också sömnsvårigheter, vilket innebär att de oftast är mycket trötta. Deltagarna i de båda grupperna har alla varit i Sverige mindre än sex månader och många är nybörjare. Huvudparten av deltagarna har arabiska som hemspråk och kommer från Irak och Palestina/Libanon, men i den ena gruppen finns det också deltagare från Iran, Kina och Pakistan. Merparten är män, i åldern 24 till 60 år.

Jag inledde med att presentera känslorna sorg, vrede/ilska, överraskning, fruktan, avsky/hat, glädje, skuld, skam, kärlek och saknad. Vi diskuterade vad dessa känslor gör med kroppen och hur man märker det. Vi talade också om hur man uttrycker känslorna verbalt på svenska.

Ex: Jag känner sorg/jag kände sorg/jag har känt sorg
 Jag är ledsen/jag var ledsen/jag har varit ledsen
 Jag gråter/jag grät/jag har gråtit

Vi definierade ordklasserna och talade om tidsaspekten - När känner/kände jag detta? Och vi definierade olika tidsord.

<u>Dåtid</u>	<u>Nutid</u>	<u>Framtid</u>
Då	nu	sen
Nyss	just nu	strax, snart
Igår	idag	imorgon
I förrgår	idag	i övermorgon
Häromdagen	idag	om några dagar
I lördags	idag	på lördag
Förra året	i år	nästa år
I somras/förra sommaren	den här sommaren	nästa sommar

Deltagarna klippte sedan ut bilder som beskrev olika känslor. Några valde att koncentrera sig på en specifik känsla, andra ville ha med så många känslor som möjlig. En deltagare hittade bilder som visade på andra känslor än de vi hade pratat om och ville veta vad dessa hette på svenska. Bilderna klistrades sedan upp på stora ark, sattes upp på väggen i klassrummet och alla berättade för varandra om sina bilder.

Vi läste texten *Längtan* (ur *Ny start 2*) högt tillsammans och diskuterade:

- Varför tror du att Ali kom till Sverige?
- Var tror du att han bodde då han kom till Sverige?
- Hur lång tid tog det innan han fick uppehållstillstånd?
- Vad fick han för hjälp och stöd?

Vi läste också en text om Mirko, som flydde till Sverige undan kriget i forna Jugoslavien. Denna text diskuterade vi utifrån migrationsprocessens tre faser: Premigration (tiden i hemlandet), Flykten och Ny i landet. Vi definierade också begreppen integration och segregation och diskuterade skillnaden mellan att vara invandrare och flykting. Vi läste dikten *Jag reser varje dag* och pratade om begreppet nostalgi och vad detta innebär för en individ och för familjen i övrigt.

I och med att vi utgick från och diskuterade fiktiva personer så fanns det utrymme för eleverna att själva bestämma om, när och hur mycket de ville berätta om sina egna upplevelser. Under läsningen av texterna visade det sig dock att så gott som alla kursdeltagare drog paralleller till sina egna erfarenheter. Att använda sig av fiktiva huvudpersoner kan också vara en hjälp för läraren att behålla sin roll som pedagog och inte ta på sig rollen som terapeut.

Under arbetets gång uttryckte så gott som alla kursdeltagare att de lärt sig mycket svenska men framförallt vittnade de om vikten av gruppen i själva "läkeprocessen". Den hjälp och det stöd en väl fungerande grupp utgör kan vara avgörande för den studerandes integration. En deltagare berättade att han innan han kom till gruppen trott att alla människor var onda och falska. Nu hade han dock blivit medveten om att så inte var fallet och detta hade gjort att han tyckte att han hade fått en bättre självkänsla, att han kände att han orkade leva vidare och ville försöka ta kontroll över sitt eget liv.

Om man får möjlighet att känna tillit och blir bemött med respekt, om man möter förståelse för att de problem som man upplever beror på att man reagerar helt normalt på en onormal situation och att man inte är ensam om reaktionerna, så stärks självkänslan och inlärningen stimuleras. Allt detta medverkar också till att stärka integrationsarbetet. Om man verkligen är intresserad av att sfi-undervisningen skall ingå som en del i integrationsarbetet måste man, menar jag, omgående förändra det nuvarande upplägget. Om inga insatser görs medför det, för individen, sänkt livskvalitet och stora svårigheter att fungera socialt och mentalt, något som i sin tur leder till ökade samhällsekonomiska kostnader.

Catharina Hallin-Tegner är sfi-lärare på Lernia i Malmö