

Ur Mellanrummet nr 9 (2003)  
Gruppterapi: barn, tonåringar  
och föräldrar, s. 98-108

**Maria Stynsberg**  
Växjö



## Gruppterapi med krigstraumatiserade barn och ungdomar

Under 1990-talet kom många asylsökande barnfamiljer med svåra krigsupplevelser till Sverige på flykt undan kriget på Balkan. Utifrån den uppkomna situationen utarbetades i Kronobergs läns landsting en modell för korttidsterapi i grupp med dessa utsatta barn och ungdomar som ofta visade allvarliga symptom på posttraumatisk stress. Legitimerad psykolog Maria Stynsberg beskriver projektet "UNG-95" där man arbetade med gruppterapi inriktad på bildskapande.

### Bakgrund till projektet

Under mars 1995 började jag en anställning som psykolog på Flyktingpsykiatriska mottagningen i Växjö. Tjänsten var utformad inom ramen för det dåvarande "Bosnienprojektet", som innebar att mottagningen sökt statliga projektmedel för att arbeta utökat med den stora grupp flyktingar från Balkan som kom till Kronobergs län under balkan-krigens första del 1992-95.

Skälen att anställa en psykolog från barn- och

ungdomspsykiatri på en tjänst inom flyktingpsykiatri för vuxna var flera. *Det ena skälet* var att man på Flyktingpsykiatriska mottagningen tidigare under 90-talet, då antalet flyktingar från Balkan var stort i Växjö kommun, hade arbetat med krisbearbetande korttidsgrupper för asylsökande bosniska barn på förläggning. Detta kom till stånd genom att psykolog Birgitta Angel-Poblete hade en del av sin tjänst placerad inom barn- och ungdomspsykiatri i Växjö och den andra delen som chef och grundare för Flyktingpsykiatri för vuxna (nuva-

rande Flyktingpsykiatri Kronoberg). *Det andra skälet* var att det under 90-talets mitt allt oftare kom telefonförfrågningar och påtryckningar från lärare i grundskolorna och SFI-undervisningen runt om i länet. De var bekymrade för många av de barn och ungdomar som flytt från ex-Jugoslavien och som nu levde i Sverige. Ute i skolorna uttryckte man sin oro för att till synes välbegåvade och resursrika barn och ungdomar visade många tecken på psykisk ohälsa. Främst nämnde man koncentrationsproblem, sorg, oro och depressivitet samt inlärnings- och anpassningsproblem. Således föddes tanken på att kunna erbjuda psykoterapeutiska insatser i form av krisintervention i grupp, speciellt riktat till krigsdrabbade barn med uppehållstillstånd i Sverige från kriget i forna Jugoslavien.

### Planen

Vår tanke var att i möjligaste mån gå utanför psykiatrins gängse ram. Vi ville undersöka om de signaler som kom från våra samarbetspartners, främst skolorna, stämde överens med ett behov av psykoterapeutiska insatser i gruppen av barn och ungdomar i exil från Balkan. Vi skickade en intresseanmälan och en kort information om "UNG-95" till samtliga skol- och områdeschefer i grundskolorna i Kronobergs län för att undersöka intresset för korttidsterapi i grupp för krigsdrabbade barn. Dessa skulle själva vara intresserade av att träffas på skolan 10-12 gånger efter dagens slut, för att med hjälp av bild och skapande mötas med temat "UNG-95-livet, kriget och framtiden". Många timmar tillbringades i dialog med skolchefer, lärare och skolsköterskor som ville informera sig om huruvida vår idé var intressant för deras skola eller ej. Vi förutsatte givetvis att det var mycket viktigt att söka dialog med föräldrarna till eventuellt intresserade barn. *Det skulle inte vara varken etiskt eller terapeutiskt försvarbart att söka deltagare till gruppverksamhet med terapeutiska ambitioner utan att först förankra detta hos föräldrarna.* I samarbete med de skolor som var intresserade av vårt projekt, inbjöd vi till föräldramöte i respektive skolas regi. I många fall kunde dessa föräldramöten rymmas inom ramen för den SFI-undervisning som då drevs runt om i länet. Vi arbetade med kvalificerade tolkar på de språk som behövdes.

Föräldramötena visade sig bli mycket viktiga.

Dessa genomfördes efter ungefär samma mall varje gång:

- Kort presentation av oss själva och Flyktingpsykiatriska mottagningens verksamhet för vuxna krigsflyktingar, samt hur man som vuxen gick till väga för att ta del av vår verksamhet, om man så önskade.
- Beskrivande av hur barns psykiska hälsa kan påverkas av krig, flykt och exil. Vi lade stor tonvikt vid kunskapen om att dessa reaktioner har sin grund i att *man utsätts för onormala omständigheter, inte att man själv är den onormala.*
- Presentation av UNG-95 projektet. Om det fanns ett uttalat intresse i föräldragruppen var vårt nästa steg att gå ut till vederbörande elever och informera gruppvis om projektet. Slutligen fick barnen själv en intresseanmälan på sitt modersmål med sig hem, där de kunde anmäla sitt intresse med målsmans tillstånd.

### Gruppernas mål och mening

Målsättningen med att i Flyktingteamets regi erbjuda psykoterapeutiskt bearbetande gruppterapi för barn och ungdomar från ex-Jugoslavien, hade två förtecken. Det ena var vetskapen om att många av dessa barn bar med sig allvarliga upplevelser och stort psykiskt lidande orsakat av krig, förtryck och förluster. Det andra syftet var att under projekttiden 1995-96 ta reda på om det är möjligt att bedriva psykoterapeutiskt arbete som en slags förebyggande hälsovård, utanför psykiatrin. Tanken var att snarlika resurser ska kunna erbjudas de barn och ungdomar som framtida kommer att befinna sig i liknande situationer, där deras psykiska hälsa behöver restaureras efter krigserfarenheter eller andra kollektiva trauma.

### Upplägget

Grupperna erbjöd således 7-20-åriga barn och ungdomar från ex-Jugoslavien att genom bild, drama eller samtal bearbeta de erfarenheter och minnen man kan ha med sig av krig, flykt och exil. De fick också möjlighet att samtala kring hur det är att komma som flykting från ett krigsdrabbat land till Sverige.

- Grupperna träffades en gång i veckan, allt som allt vid 12 tillfällen, varav första och sista mötet var inledning och avslutning. Tid och plats var alltid densamma. Varje session var 1,5 timme lång. Med de yngre barnen inledde och avslutade vi med föräldrarna.
- Varje grupp var åldersmässigt någorlunda homogen och hade 6–8 deltagare. Grupperna var kulturellt/etniskt homogena.
- Grupperna träffades ute på skolorna. I möjligaste mån träffades vi i anslutning till skoldagens slut, för att underlätta för både skolgång och gruppdeltagande. För ungdomar i gymnasieålder hade vi en grupp med fokus på drama och samtal och vi träffades i flyktingteamets lokaler i Växjö.
- Tolk användes alltid vid de sammankomster där föräldrarna var inbjudna. I övrigt varierade detta mellan grupperna. Där tolk medverkade, var vi ytterst noga med att kontraktera tolken för samtliga träffar och noga instruera denne om sin roll i gruppen. Vi använde oss bara av välkvalificerade tolkar.

Under 1995–96 hade projektet sammanlagt åtta grupper, där barnen i den yngsta gruppen var i åldrarna 8–10 år och i de övriga fyra bildgrupperna mellan 10–12 år. I de fem barngrupperna arbetade vi med bild. I de tre övriga som var tonårsgrupper, arbetade vi med samtal, bild och drama. Denna artikel har bildgruppernas metod och utformning som fokus, vilket därför utelämnar dramagruppen och samtalsgrupperna.

### Bildgruppernas innehåll och process

Upphovskvinna till bildgruppernas utformning och struktur var psykolog Birgitta Angel-Poblete, som fram till sin död 2002 var verksam inom barn- och ungdomspsykiatri i Kronoberg, där hon drev metodutveckling inom flyktingpsykiatri som en av sina hjärtefrågor.

#### Inledningsfasen

De första gångerna kännetecknades av att skapa en starkt självtillit inför att kunna rita och måla. Vi gjorde tillsammans en rad övningar för att stärka självkänslan och få uppleva att man lyckades med

sina bilder. En populär variant var att med täckfärg droppa favoritfärger på ett stort pappersark som man sedan viker upprepade gånger. Ur detta enkla tillvägagångssätt uppträder, då man vecklar ut pappret, de vackraste fantasibilder i vackra färger. Dessa bilder blev en uppvärmningsövning för barnen. De uppmanades att ge sin fantasibild ett namn, som man gör med ”riktiga” konstverk. Sedan satte alla upp sina bilder på en vägg och vi samlades därefter tillsammans för att lyssna, när var och en berättade om sin bild och vad just den egna bilden föreställer.

I inledningsfasen inriktade vi oss på att alla skulle känna att man ”kom igång” med sitt målande. Det var viktigt att komma över känslan av att ”det blir fullt när jag ritar” och snegländet på om granen ”kan bättre”. I denna fas använde vi bara enkla material som stora pappersark och täckfärger på flaska. Förkläden och tiden blev en trygghetsskapande ram. Varje session började och slutade alltid vid samma tidpunkt. Barnen fick alla lika mycket tid för att ha sin bild i fokus för gruppen och var då huvudperson. Vi styrde gruppens samtal så att det fanns plats både för de tystlåtna att komma till tals och för de ivriga att inte ”svämma över”. Målsättningen i denna fas var stärkt självförtroende och trygghetsskapande och innefattande jagstödande interventioner från gruppledarna.

Inledningsvis arbetade vi mycket medvetet med att skapa trygga och bärande strukturer runt gruppens sammankomster. Centralt var att ingjuta känslan av samhörighet och hopp och att barnen skulle gå från varje gruppsession med en känsla av stolthet. De var barn som varit med om mycket svåra händelser som ibland plågade dem i vardagen. Tillsammans med sina familjer hade de utsatts för så extremt onormala händelser som krig, flykt och exil utgör. Vi ville förmedla att *det var barnen som var ”normala” som mätte dåligt av sina krigsupplevelser, det var kriget som varit ”sjukt”*.

Detta återkommande upprepande, av relativt enkelt pedagogiskt slag, fann vi vara en mycket viktig del av behandling och upplysningsarbetet kring posttraumatisk symptomatologi, såväl i barngrupperna som i föräldramötena runt densamma. Som vi förstod det fanns såväl hos många barn som vuxna en stor skräck för att ”bli galen” av sina krigserfarenheter. Dessa tankar hade stor makt över ens psykiska välbefinnande, även i den svenska vardagen långt från kriget. När vi gick in

på vad "bli galen" innebar, fick vi beskrivningar av posttraumatiska symptom som svar. Man beskrev exempelvis flashbacks, i form av bild, lukt och ljudminnen, mardrömmar och skräck som man visste var orealistisk, men som ändå begränsade vardagslivet. Vi fick höra om dissociativa upplevelser, som röster inuti huvudet eller att ha förlorat sin känslomhet. Man berättade om den ständigt återkommande sorgen över allt som gått förlorat och som gjorde att "kroppen levde i Sverige, men hjärtat var kvar i hemlandet", som en av våra gruppmedlemmar uttryckte det.

I ritualerna kring gruppssammansättningarna ingick att redan från början befästa gruppens början och slut vid varje möte. Början kännetecknades av att vi alla satt ner i ring och att gruppledarna hälsade på varje barn vid namn och bekräftade varje barns närvaro. Därefter fokuserade vi på varför vi träffades och introducerade temat för dagen. Under de sista 15–20 minuterna av varje sammankomst arbetade vi med att samla gruppen, ställa tillbaks material och tvätta penslar, för att sedan sätta oss i ring, orientera tillbaka till nuet och avsluta för dagen. *Vikten av att man som barn, ungdom eller ung vuxen får lov att gå från en traumabearbetande session vid gott mod och en känsla av välmående och kontroll över sitt liv, kan inte nog understrykas då man arbetar med grupper med traumabearbetande intentioner.* Om man inte från början noggrant etablerar ramar som beskrivits ovan, kan traumabearbetning få en rent motsatt effekt och verka kontraindicerat.

### Bearbetningsfasen

Vi fokuserade gruppen runt centrala teman, där varje gång hade sitt speciella fokus. Gruppledarna utformade dessa utefter gruppmedlemmarnas behov och etniska bakgrund. Viktigt för urvalet var, att ett tema var generellt nog för att alla i gruppen skulle kunna använda sig av dem.

Givetvis är det centralt att i denna fas arbeta med traumatiska upplevelser. Det bör dock påpekas att det för den terapeutiskt bearbetande och läkande processen också är viktigt att få fokusera kring positivt laddade minnen från tiden före kriget då livet för många av barnen "var som vanligt". *För att på ett meningsfullt sätt bära med sig sin levnadshistoria är det väsentligt att ha tillgång även till goda minnen från det förflutna, vid sidan av de minnen som är negativa och traumatiska.* Barnen och ungdomarna lärde oss gruppledare mycket om hur svårt

det kan vara att ha tillgång till goda minnen. Då traumatiska erfarenheter trasat sönder livet kan det vara mer smärtsamt att minnas det som varit bra än sorgen över det man förlorat. Några exempel på teman vi använde oss av: "när jag tänker på kriget", "den gången blev jag jätte-jätte rädd", "om natten", "dagen då vi lämnade vårt hem", "Sverige-hemlandet", "mitt hem som jag kommer ihåg det", "mina släktingar", "det vackraste jag vet" och "när jag blir stor".

I den bearbetande fasen var det väsentligt för oss att förmedla till barnen att vi tar jobbet som varje barn utför i gruppen på stort allvar. Vi återkom ofta till att detta var en grupp som träffades för att rita, måla och prata om kriget och att det var ett stort jobb, som gick ut på att man skulle kunna glömma lite bättre. Det vill säga aldrig glömma det som hänt, men må bättre och inte natt och dag ha kriget med sig i sina tankar. Vi var också måna om att visa att grupperna inte bara var till för att arbeta med hemspheter där man blir ledsen, rädd eller arg utan även för att kunna ha roligt, skratta och skoja. Alla känslor var välkomna och lika viktiga.

*Att lära sig pausa från det hemska är också en viktig hörnsten i traumarehabilitering, ovärderlig för såväl barn som föräldrar att förstå.* Många av barnen i grupperna upplevde att det var svårt och skuldfullt att få vara glad över "vanliga saker", såsom en bra skoldag, en ny kompis eller en inbjudan till kalas.

Följsamhet och flexibilitet i användandet av tema var viktigt. Exempelvis var någon av grupperna sammansatt av barn från en extremt krigsdrabbad stad, vilket fick oss att fokusera extra kring krigsdetaljer, såsom soldater, tanks, granatanfall, brand och döda människor. I en annan grupp kom barnen från en ännu inte krigsdrabbad provins, där man inte hade direkta erfarenheter av brinnande krig, men väl av mångårig politisk förföljelse och förtryck. Denna grupps behov av teman kring orättvisor, polisövergrepp och försvunna eller fängslade familjemedlemmar var därför de mest centrala. En målade beskrivning av detta kom från en pojke som uttryckte sin stora avund gentemot de barn som drabbats av kriget då han tänkte sig att dessa, i alla fall till skillnad från honom själv, haft en "lycklig barndom" innan dess.

### Avslutningsfasen

De två sista gångerna av gruppssammansättningarna använde vi till att "knyta ihop säcken" runt

vårt gemensamma arbete. Fokus var på framtid och livet efter den svåra tid som många av barnen befann sig i nu. I slutskedet återkom vi ofta till den pedagogiska informationen kring psykisk hälsa. I flera av grupperna fanns barn som bad oss ”berätta det igen”, det vill säga berätta om hur kroppen och känslorna kan reagera då man varit med om hemiska upplevelser. Dessa behöver sorteras och gås igenom för att sedan dra sig tillbaka till att vara minnen som inte dominerar vardagen.

Vid den allra sista sammankomsten hade vi ”konstutställning”. Samtliga bilder sattes upp anonymt och samlade under temarubrikerna. Vi möttes för ”vernissage” i klassrummet eller i skolans bibliotek efter stängningstid. Efter överenskommelse med barnen serverade vi som sig bör på vernissager läsk, chips och salta pinnar. Gruppledarna, barnen och den eventuella tolken ”minglade” runt och tittade på bilderna under sina temarubriker. Ibland uppstod frågan om man fick ta hem sina bilder när gruppen var slut. Vår policy var att man fick ta hem *en* bild, den av sitt hus i hemlandet. Undantagslöst visade det sig att alla barnen i grupperna vid något tillfälle under vår tid tillsammans hade ritat sitt hus i hemlandet *före* kriget. Denna bild samt ett foto av gruppen och gruppledarna var det man fick med sig som minne.

Under de sista gångerna planerade vi också avslutningen med barnens föräldrar. I en del grupper hade vi föräldramöten där vi bjöd in såväl barn som föräldrar och tolk. Vi sammanfattade vad vi gjort och informerade återigen kring psykisk hälsa och trauma. Vi berömde och fokuserade på barnens insatser och det stora arbete av hälsobringande slag de utfört. I vissa grupper var det för barnen fullständigt självklart att bjuda in föräldrarna till ”vernissagen”. Här försökte vi vara följsamma och noga väga hur detta skulle falla ut. Barnen var stolta över sina bilder och ville visa för föräldrar som själva var lika krigsdrabbade. Vid dessa tillfällen var vi noga med att avsätta mycket tid. Det är av yttersta vikt att kunna ta väl hand om de känslomässigt mycket starka upplevelser det innebar för många föräldrar att se sitt barn i detalj ha målat ett händelseförlopp man som vuxen gärna ville önska att barnet glömt. Vi beskrev då återigen hur betydelsefullt det är att under trygga omständigheter få minnas, för att bättre kunna ”glömma”.

Vi var noga med att förmedla hur viktigt det är att få känna sig som en ”överlevare” i sitt liv efter

kriget, snarare än att vara ”död fast i en levande kropp” som en av tonåringarna uttryckte det. Krig och förtryck skapar skuld även hos överlevare även långt efter sitt faktiska slut. *Att på olika sätt kämpa för att sätta stopp för kriget genom att sluta leva i dess totala skugga är en väg tillbaka till psykisk hälsa.* Förmedlandet av detta till våra gruppdeltagare och deras föräldrar var vårt mest övergripande mål.

### Reflektioner kring aktuella användningsområden av bildgruppernas metod och målsättning

Birgitta Angel-Pobletes modell har använts med liknande metoder på andra håll i landet i samma syfte, det vill säga som traumabearbetande korttidsterapi av krisinterventionskaraktär (Brandell-Forsberg & Almqvist, 1997, Almqvist & Broberg, 1997). På barn- och ungdomspsykiatriska kliniken i Växjö har metoden även använts som krisintervention i exempelvis syskongrupper som utsatts för familjevåld eller försummelse.

Samarbetet med intresserade skolor runt om i länet gav både positiva och negativa effekter. Oväntade positiva ringar på vattnet var det ökade antal nyanmälningar som kom till barn- och ungdomspsykiatrin från krigsdrabbade familjer som bodde runt om i länet. Dessa hade på omvägar hört talas om projektet, då främst föräldramötena, och hänvisade till dessa då man sökte hjälp. Många familjer hade tidigare upplevt att söka hjälp var otänkbart pga. att man kände sig främmande för psykiatrin. Andra föräldrar kontaktade Flyktingpsykiatrin för egen del. På en av skolorna vi arbetat med tog man från lärarhåll initiativ till att erbjuda samtliga SFI-elever med krigs- och exilbakgrund samma typ av föreläsning kring psykisk hälsa och trauma som vi tidigare haft med föräldragrupper.

Att arbeta preventivt visade sig ha långt fler fallgröpar än vi förutsåg. Det är något som är viktigt att vara medveten om inför framtida preventivt psykoterapeutiskt arbete av liknande slag. Samma skolor som aktivt önskat och initierat samarbete med psykiatrin visade sig ändå många gånger vara mycket problemorienterade och svårflirtade som samarbetspartners. Exempelvis uppstod problem då skolpersonal ibland ansåg det omöjligt att låta enstaka elever avvika 15 minuter tidigare från en lektion för att kunna delta i en gruppverksamhet,

trots att man från skolledningens håll önskade aktiv hjälp med samma elever. Synpunkter kring att verksamheten inte fick ske på skoltid framfördes ofta, trots att man inom skolans ram paradoxalt nog erbjuder skolhälsovård och möjlighet till kontakt med kurator och psykolog utan att dessa skall förläggas efter skoltid. En annan åsikt var att det gick bra att delta i gruppverksamheten, men att man då inte skulle få slutbetyg om man avvek för tidigt. Detta resonemang ger tankeställare om hur man ser på psykisk hälsa i Sverige i våra dagar. Går det att aktivt utföra förebyggande hälsobringande arbete med barn och ungdom med eller utan krigsbakgrund, eller behöver de bli definierade som psykiatriska patienter för att få den hjälp de behöver?

Vi har efter projektets slut ibland fått frågan om huruvida man som svenskfödd psykolog eller psykoterapeut utan krigserfarenheter, kan sätta sig in i en krigsdrabbad människas värld. Som förklaring på hur vi såg på de psykoteraeutiska kvalifikationerna myntade Birgitta och jag begreppet ”emotionell kulturkompetens”. Vi är alla lika inför att se sitt hem i lågor, skydda sina barn undan granatanfall eller gömma sig under flera dygn i en mörk skog eller på ett lastbilsflak. Främst behövs inte statskunskap eller politisk/historisk kunnighet utan insikten om att det kunde vara du eller jag.

Avslutningsvis känns det viktigt att få uttrycka mitt varmaste tack till alla barn, ungdomar och föräldrar vi fick möta under projektåret. Dessa gav oss insikt i hur mycket okuvligt mod och stark vilja det finns hos människor som återerövrar livet, när det tagit sig helt andra vägar än man förutsett.

”Ansvaret för den andre är en outplånlig del av det mänskliga och förblir individuellt förankrat” .... ”I sista instans kan vi inte undkomma det faktum att det måste vara vars och ens ansvar att värna om inlevelseförmågan”.  
Igra (2001, s.168)

## Referenser

- Almqvist, K. & Broberg, A. (1997). Silence and survival: working with strategies of denial in families of traumatized pre-school children. *Journal of Child Psychotherapy*, 23(3), 417-435.
- Angel-Poblete, B. (1995). Behandling av trauma-

tiserade flyktingbarn på förläggning. I A. Hjern (red.) *Diagnostik och behandling av traumatiserade flyktingar*, 280-294. Lund: Studentlitteratur.

Angel-Poblete, B. & Hjern, A. (1992). *Att möta flyktingbarn och deras familjer*. Lund: Studentlitteratur.

Brandell-Forsberg, M. & Almqvist, K. (1997). *Bildverkstaden. Projekt för traumatiserade flyktingbarn*. Rapport. Landstinget i Värmland och Röda Korset, Värmlandsdistriktet.

Igra, L. (2001). *Den tunna himnan, mellan omsorg och grymhet*. Stockholm: Natur & Kultur.

### Eftertext 2017:

I mars 2017 är det 22 år sedan UNG-95 startade. Krig, flykt och exil fortsätter att göra avtryck i världen. Samtidigt krymper vårt samhälles välvilja. Därför har vårt personliga ansvar att värna inlevelseförmåga och empati har aldrig behövts bättre.

### Maria Stynsberg Boman

psykolog-psykoterapeut-handledare  
Psykologmottagningen  
Landskrona Gamla Station  
www.mariasboman.se