

Undervisning av vuxenstuderande med PTSD

En situation i undervisningen

Det är en helt vanlig dag i sfi-undervisningen. De studerande arbetar i lugn och ro med att skriva en sammanfattning av dagens nyheter som de har sett på tv. Då, helt plötsligt, börjar det tjuta i skolan. Det är en oförberedd brandövning. En av de studerande blir alldeles utom sig. Han svettas, flackar med blicken och andas häftigt. Det här är en mycket jobbig situation för honom. Brandlarmet har väckt traumatiska minnen om bomblarm och fruktansvärda krigsupplevelser i ursprungslandet.

Den här personen lider av PTSD, eller posttraumatiskt stressyndrom, som kan yttra sig i att han får en s.k. flashback, en känsla av att uppleva traumat på nytt. Återigen blir han skräckslagen. Hur ska du som lärare eller skolledare hantera den här situationen? Studerande med PTSD kan ha andra symptom som påverkar inlärningssituationen. Hur ska du ställa dig till att en studerande inte klarar att komma i tid på morgonen för att hon eller han har mardrömmar och därför inte sover ordentligt på nätterna? Och hur kan du ställa lagom höga krav på studerande som till synes har kapacitet att lära sig ett nytt språk snabbt men har så svårt att koncentrera sig att resultaten blir långt under vad man kan förvänta sig?

Eftersom det finns ett antal vuxenstuderande med PTSD inom undervisningen i svenska som andraspråk/sfi är detta utmaningar som lärare och skolledare ställs inför och måste förhålla sig till.

Vad är PTSD?

PTSD är en förkortning av *Post Traumatic Stress Disorder*, på svenska *posttraumatiskt stressyndrom*. Ordet trauma kommer av grekiska och betyder en skada, ett sår som uppkommit på människans kropp eller själ. Benämningen PTSD är ganska ny. Man har tidigare i historien uppmärksammat hur människor reagerar efter extrema påfrestningar i krigstid. Efter första världskriget talade man om begreppet ”stridschock”. Men inte förrän efter Vietnamkriget, när en mängd unga människor led av efterverkningarna av kriget, fick de här problemen ett namn och en diagnos. Forskare har också funnit liknande symptombild hos personer som upplevt andra svåra trauman, exempelvis misshandel, sexuella övergrepp, rån och naturkatastrofer. Diagnoskriterierna har efterhand utvecklats vidare.

Diagnos

Det finns två kriterier för att få diagnosen PTSD:

- Att ha överlevt en påfrestning av omänskligt slag
- Att lida av efterverkningarna av de händelserna så att man inte fungerar i vardagen

Man bör komma ihåg att en psykiatrisk diagnos endast kan utfärdas av läkare och att den är en beskrivning av hur en person mår vid en speciell tidpunkt. Diagnosen är alltså föränderlig och inte statisk. PTSD innebär att en person har blivit utsatt för en hotande katastrofal upplevelse och reagerat med intensiv skräck och hjälplöshet. Det är här värt att notera att personen inte behöver ha blivit skadad utan det räcker med ett hot. Efter en traumatisk upplevelse händer det att människor utvecklar en permanent alarmberedskap mot ytterligare trauman. Det uppstår förändringar i kroppen som om faran fortsatte att finnas.

Symptom på PTSD

- återkommande påträngande och plågsamma minnesbilder
- mardrömmar
- flashbacks
- undvikande av situationer som påminner om traumat
- känsla av att sakna framtid
- överspändhet
- koncentrationssvårigheter
- irritation

Man kan säga att ovanstående symptom är naturliga reaktioner på en onormal situation.

Det ska understrykas att det inte är alla personer som har blivit utsatta för traumatiska upplevelser som utvecklar ovanstående symptom på PTSD. Några utvecklar kanske bara något enstaka symptom och några kvalificerar sig kanske inte till att få diagnosen PTSD. Deras inlärningsförutsättningar kan inte desto mindre vara starkt påverkade. Symptom som koncentrations- och minnesbesvär, sömnlöshet och ångest kan ha stora konsekvenser för inlärning.

Som kurator kom jag i kontakt med en ung man som mådde väldigt dåligt. Han hade försökt studera på sfi tidigare men han klarade inte att gå in i skolbyggnaden som han tyckte liknade en sjukhusbyggnad - något han i sin tur förknippade med kriget i sitt hemland. Han uppvisade olika fysiska symptom, han svettades och darrade och hostade. Vi kom överens om att jag skulle hämta honom och att vi tillsammans skulle gå runt i skolan så att han sakta fick bekanta sig med byggnaden. Han var oerhört nervös och spänd. Jag kunde se att han verkligen kämpade för att klara det här korta besöket, men han uttryckte också att " jag vill det här, jag vill lära mig". För varje dag kunde han sedan stanna allt längre i byggnaden och så småningom, allteftersom han kände sig tryggare i skolan, kunde han börja studera i en mindre grupp.

Kurator på sfi

Det är också viktigt att komma ihåg att själva migrationsprocessen kan vara en kris och på sätt och vis ett trauma i sig. Alla flyktingar och många invandrare har förlorat viktiga delar av sin identitet: arbete, nätverk, social status, karriär, mening, självkänsla och kanske också familjemedlemmar eller släktingar. De allra flesta hittar dock efter en tid ett sätt att hantera detta och kan därmed gå vidare.

Resiliens

Varför får inte alla människor som har haft traumatiska upplevelser psykiska problem?

Forskare som försöker ge svar på den frågan kommer in på begreppet *resiliens*.

Resiliens innebär att människor klarar sig "mot alla odds" därför att de har ett slags motståndskraft. Man talar också om plasticitet eller spänst, ungefär som ingenjörer i hållfasthet talar om ett material som återgår till sitt ursprungsläge efter en påfrestning. De här personerna har en förmåga att bemästra och hantera en problemfylld situation.

Forskare har nu börjat intressera sig för vilka faktorer som gynnar resiliens. Det har visat sig röra sig om både inre och yttre faktorer.

Inre faktorer som kan gynna resiliens:

- * Positiv social orientering
- * Goda kommunikativa färdigheter
- * Förmåga att koncentrera uppmärksamheten
- * Positiv självkänsla

Yttre faktorer som kan gynna resiliens:

- * Tillgång till stöd bl.a. från lärare
- * Aktivitet framför passivitet
- * Realistiska, ideologiska motiv framför Fantasier
- * Normalisering av beteende under onormala förhållanden
- * Ökat ansvar framför hjälplöshet

De inre faktorerna handlar om vilka personlighetsdrag, alltså faktorer *inom* en människa, som ger den här robustheten. De yttre faktorerna kan vara intressanta att känna till för personer som finns i omgivningen för en individ med PTSD eftersom man då kan ha möjlighet att underlätta situationen. Som framgår av rutan med yttre faktorer ovan, handlar en av faktorerna om att ha tillgång till stöd. Här kan lärare komma in i bilden. Det kan röra sig om mycket små skillnader i stödet från någon i omgivningen, kanske lite extra uppmuntran och att känna att man blir sedd, som gör hela skillnaden om en person klarar sig eller inte. En annan faktor gäller normalisering, dvs att vardagen blir lugn. Även i det fallet kan läraren fylla en funktion genom att skapa rutiner i en kaotisk tillvaro.

Det är i allra högsta grad angeläget att stödja studerande med PTSD inom undervisningen. Att kunna lära är ju avgörande för ett normalt liv och det är särskilt viktigt när man kommer till ett nytt land där det krävs att man kontinuerligt tillägnar sig nya färdigheter och kompetenser.

Situationen i Sverige

Omfattning

Det är svårt att uppskatta omfattningen av personer med PTSD i Sverige. En någorlunda samstämmig forskarvärld talar om en förekomst av PTSD hos ca 30% av nyanlända flyktingar till Sverige idag (Wretling 2005). Andelen flyktingar utgör visserligen bara en del av de studerande inom svenska som andraspråk/sfi, men sannolikt har de flesta lärare och skolledare mött dessa personer i undervisningen och har i många fall stått inför en pedagogisk uppgift som känts övermäktig.

Behandling

Endast en liten del av personer med PTSD genomgår psykiatrisk behandling i form av samtalsterapi och/eller medicinering. Det är dels den allmänna hälso- och sjukvården och psykiatrin som har hand om den verksamheten, dels frivilligorganisationer, t.ex. Röda Korset, och fristående specialistmottagningar, t.ex. Kris- och Traumacentrum.

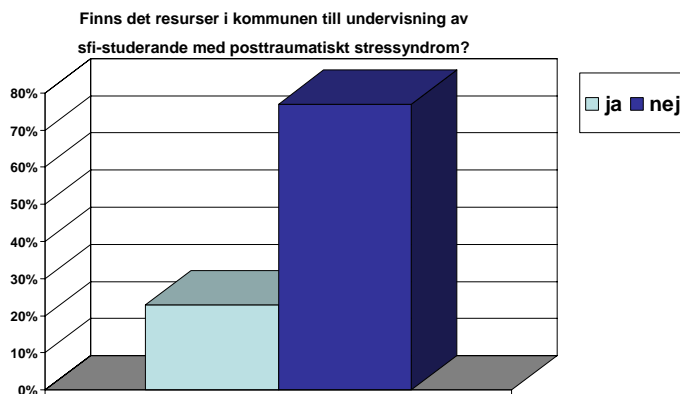
Undervisning

De flesta flyktingar och invandrare med PTSD erbjuds svenska som andraspråk/sfi i ordinarie undervisningsgrupper. I sällsynta fall ordnas speciella grupper.

På vårt sfi bestämde vi oss för att starta en specialgrupp för studerande med PTSD. Första steget blev en träff med Flyktingmottagningen och lärargruppen. Vi har ett samordningsförbund i Umeå med politiker, Arbetsförmedlingen, Umeå kommun, Landstinget och Försäkringskassan och där togs vår projektidé emot positivt. Parallellt med praktiskt arbete som inredning av undervisningslokalen håller vi på att sätta mål för projektet och funderar om vi "vågar" ha som mål att 100 % av deltagarna når sina individuella mål och kommer vidare till arbete eller andra studier.!
Sfi-skolledare

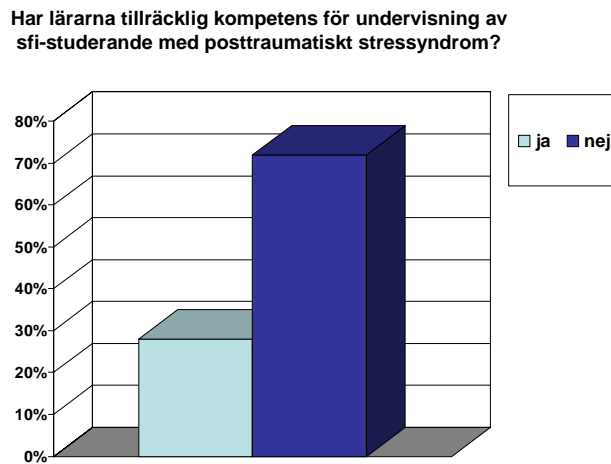
I och med att kommunerna i allt högre utsträckning lägger ut vuxenundervisning på andra anordnare präglas skolans verksamhet ofta av kortvariga projekt. Även specialklasser för studerande med PTSD har därigenom ibland karaktären av kortvariga projekt. Det kan vara en viss utbildningsanordnare som har hand om denna del av verksamheten i ett par år och därefter övergår den till en annan utbildningsanordnare. För kursdeltagaren innebär det nya byggnader, nya lärare och nya rutiner vilket är mycket olyckligt med tanke på den här gruppens känslighet för förändringar.

Enligt en enkätundersökning som genomfördes av Nationellt centrum för svenska som andraspråk (2006) anser de allra flesta sfi-ansvariga att det inte finns tillräckliga resurser i kommunen till undervisning av sfi-studerande med PTSD. Detta är särskilt tydligt i små kommuner, vilket är allvarligt med tanke på att de flesta sfi-deltagare finns i just små kommuner.



Figur 1. Resurser för undervisning av sfi-studerande med PTSD

I enkätundersökningen framgår också att de allra flesta sfi-ansvariga menar att lärarna inte har tillräcklig kompetens för undervisning av sfi-studerande med posttraumatiskt stressyndrom. Även detta förhållande är särskilt tydligt i små kommuner.



Figur 2. Lärarnas kompetens för undervisning av sfi-studerande med PTSD

Samverkan viktig

En förutsättning för ett gott stöd för studerande med PTSD är att myndigheter samverkar kring undervisningen. I Sverige finns det sedan 2001 en överenskommelse om samverkan mellan myndigheter kring introduktion av flyktingar och invandrare på central, regional och lokal nivå. De berörda myndigheterna är Arbetsmarknadsstyrelsen, Integrationsverket, Migrationsverket, Skolverket, Myndigheten för Skolutveckling och Svenska kommunförbundet. 2006 kom ett dokument om "Nationell samsyn kring hälsa och första tiden i Sverige". Där har tio parter bestående av myndigheter och institut enats om principer som

ska ligga till grund för arbetet med nyanlända inom området hälsa under den första tiden i Sverige. Enligt den enkätundersökning som tidigare nämnts är emellertid samverkan inte tillräckligt stor, vare sig inom kommunen eller mellan olika kommuner.

Jag skulle önska att alla aktörer kring dessa elever skulle ta ett samlat grepp. Som det är nu arbetar alla med olika bitar på varsitt håll utan att se hela människan. Socialförvaltningen har krav på närvaro för att socialbidragen ska betalas ut och det är vi lärare som skriver på frånvaroblanketten. När eleverna mår riktigt dåligt orkar de inte ta sig till skolan och då blir det ibland konflikt när rapporten lämnas: dålig närvaro = lite pengar = elak lärare. Om närvaron är för låg måste eleverna "avbrottas". Men ofta är de tillbaka igen efter några månader med krav på sysselsättning från Socialförvaltningen. Det blir en ganska snurrig skolgång måste jag säga.

Lärare

Information om särskilda behov på ett tidigt stadium

För att kunna förbereda en anpassad undervisning krävs naturligtvis att skolan och läraren har information om den studerandes behov av särskilt stöd. I många fall kommer emellertid inte den informationen fram tillräckligt tidigt. Enligt enkätundersökningen ovan kom informationen i regel inte fram förrän undervisningen redan hade pågått en tid. Det är givetvis förödande att inte få information och därigenom inte ha möjlighet att planlägga och genomföra en anpassad undervisning.

Enligt en intervjuundersökning genomförd 2006 (Falkenstad & Kärnestam) råder det en allmän frustration bland sfi-lärare och sfi-ansvariga över att inte ha fått information om vilka särskilda behov de studerande egentligen har. Ofta märker lärarna att vissa studerande är oerhört lågpresterande och kan bara gissa sig till orsaken till detta. I vissa av de undersökta kommunerna har dock lärare och skolledare inte reflekterat över att funktionshinder kan ligga bakom de låga prestationerna och ännu mindre reflekterat över hur skolan kunde ta reda på det och vilka åtgärder skolan skulle kunna sätta in för dessa.

Jag kan misstänka att det finns en och annan genom åren här som har tragglat sig igenom som vi hade kunnat hjälpa om vi hade vetat om.

Lärare

Så här påverkar PTSD inlärningssituationen

Utmaningar:

Det är svårt att lära om man bara kan koncentrera sig några minuter åt gången.

Det är svårt att lära om man inte kan komma ihåg det man lärde sig igår.

Det är svårt att lära om traumatiska flashbacks aktiveras då och då.

Det är svårt att lära om man inte har sovit särskilt mycket på natten.

Det är svårt att lära om man inte känner sig mentalt närvarande.

Några av symptomen på PTSD (sid 3) har direkt konsekvens för språkinläring. Det gäller exempelvis koncentrationssvårigheter. Några av symptomen har mer att göra med att arbeta i grupp. Så är fallet med överspändhet eller att klara ett gemensamt tidsschema – det kan vara svårt att komma i tid på morgonen efter en natt med dålig sömn. Andra symptom har att göra med studierna i sin helhet. Man kan exempelvis fundera på vad utvecklingssamtal innebär om kursdeltagaren har en känsla av att sakna framtid.

En svensk undersökning som gjordes av Söndergaard och Theorell (2004) kommer - inte så överraskande - fram till att PTSD försvårar språktillägnande. I en annan svensk undersökning som gjordes av Gunilla Björkqvist (2002) har man studerat de studerandes möjligheter i en anpassad undervisning inom projektet "New Start". Slutsatsen av undersökningen är att det är möjligt för många allvarligt traumatiserade flyktingar att komma in på arbetsmarknaden om de erbjuds tillräckligt stöd i språkinläring, yrkesrehabilitering, psykologisk-medicinsk rehabilitering och psykosocialt stöd, speciellt när sådana åtgärder baseras på individens resurser.

Kursdeltagarna i min grupp kommer från Irak, Libanon, Iran, Kina och Pakistan. Alla har psykosociala problem vilket innebär att de har svårt att koncentrera sig och sitta stilla. Dessutom har de ofta humörsvängningar och minnessvårigheter. Så gott som alla har sömnsvårigheter som resulterar i att de oftast är mycket trötta.

Lärare i en specialgrupp inom sfi

Många lärare upplever just de studerandes trötthet som ett stort problem. Tröttheten kan ha flera orsaker. Det är vanligt att personer med PTSD har plågsamma mardrömmar och panikartade uppvaknanden. Det är svårt att lugna ner sig och somna om. För att inte drömma mardrömmen igen försöker man hålla sig vaken. Följden blir givetvis att det är svårt att få en

ordentlig nattsömn. Vissa kursdeltagare med PTSD är påverkade av medicinering som ger trötthet. Slutligen visar sig PTSD som depressionsliknande symptom vilka är snarlika trötthet.

Så här kan man som lärare göra

I det följande finns förslag till förändringar som förbättrar förhållandena för studerande med PTSD. Lärare ska varken ställa diagnoser eller utöva terapi. Men utifrån en eventuell diagnos och lärarnas egna observationer kan undervisningen anpassas. Det gäller att skapa en inlärningssituation som är optimal och som stöder den studerande så mycket som möjligt i förhållande till de mål som gäller för den enskilde. I vissa fall finns inte möjlighet att skapa speciella grupper och då måste man ändå vara medveten om dessa aspekter och försöka individanpassa undervisningen.

Det hjälper att komma till skolan och slippa alla helvetestankar. Vi i klassen vet att alla i klasskamrater har haft stora svårigheter i livet. Vi förstår varandra.
Kursdeltagare med PTSD i liten grupp

Förhållningssätt

Var lyhörd

Det är viktigt för läraren att ha kunskaper så att man kan upptäcka och förstå orsaken när en studerande visar ett beteende som är typiskt för PTSD. Exempelvis kan det utan en god nattsömn vara svårt för deltagaren att hålla sig vaken och alert under den dagliga undervisningen. Som lärare handlar det då om att inte fördöma trötta deltagare och tro att det handlar om ointresse. Som tidigare nämnts ska läraren inte vara terapeut men däremot kunna förmedla kontakt till lämpliga instanser för att få hjälp. (se sid 20)

Skapa trygghet

Om undervisningen genomsyras av trygghet är det lättare att lära. Därför är det viktigt att den studerande känner tillit: till läraren, till de övriga studerande och till sig själv. Som lärare kan man tydligt visa att man ansvarar för att läromiljön är stabil och lugn, dock utan gå in i en omhändertagande roll.

Det gäller att inge förtroende, vara lyssnande och inte ha bråttom, för om våra deltagare ska kunna ta emot kunskap måste de var öppna och ha fått ett starkt förtroende för oss som pedagoger.

Lärare

Var förutsägbar och tydlig

Det är en balansgång för läraren att skapa en rolig ”lunk” i vardagen och samtidigt erbjuda omväxling i undervisningen. Studiebesök och utflykter är naturligtvis viktiga inslag men bryter samtidigt mönstret i skolan och kan bli ett orosmoment. En skogsutflykt kan verka harmlös men kan kanske väcka traumatiska minnen för en kvinna som varit utsatt för sexuell våld utomhus. Förbered utflykter noga och ge tydlig information i förväg.

De här eleverna behöver trygghet och kontinuitet, vilket innebär samma klassrum, samma lärare, samma klasskompisar, samma rutiner, kaffepaus på samma tid vid varje lektionstillfälle och lika många minuter varje gång.
Lärare

Kursuppläggnig

Erbjud kortare pass

Det kan vara nödvändigt med korta pass för att den studerande ska orka koncentrera sig. Kortare pass medför förstås att den totala studietiden sträcks ut i tiden.

Ordna lämpliga workshops

En workshop kan gå till så att en föreläsare besöker skolan, informerar de studerande och leder praktiska övningar. Temat kan vara migration, inlärningsstrategier och minnesträning eller kanske stresshantering – hur gör man när man känner paniken komma?

Tillåt flexibla pauser och aktiviteter

Att fysiskt och mentalt dra sig tillbaka från undervisningen kan ibland vara nödvändigt.

Skapa en liten grupp

Som regel är gruppundervisning att föredra framför enskild undervisning eftersom gruppen i sig är en viktig resurs i rehabiliteringen. I en sådan grupp vet kursdeltagaren att de övriga också har genomgått traumatiska upplevelser. Det underlättar att inte känna sig ensam och att inte behöva förstå sig. I en grupp kan man dessutom stötta varandra om det omgivande nätverket kanske finns i ett annat land. Gruppen bör inte vara alltför stor, 10 personer räcker.

Liten skola, vi känner alla och det är alltid samma lärare. Ingen stress. Det känns bra.
Kursdeltagare

Arbetsätt

Skapa struktur och rutiner

Oväntade inslag och överraskningar i undervisningen kan skapa oro. Annonsera därför utflykter och andra händelser som bryter vardagen i god tid. Försök att synliggöra mål, planer och schema så mycket som möjligt. Det stödjer koncentrationen och minnet.

Mina kursdeltagare har behov av struktur och igenkänning så jag har en tydlig start och ett tydligt slut varje dag i form av samlingar där alla deltar.
Lärare i en specialklass

Växla aktiviteter

De studerande behöver byta mellan olika aktiviteter i undervisningen eftersom många har svårigheter med att hålla kvar koncentration över tid och kanske snabbt blir trötta.

Repetera mycket och varierat

Många har problem med minnet. Ett tips är att sätta upp minneshjälp på väggarna i klassrummet. Som tidigare nämnts kan minnesstrategier vara ett tema för workshops. Det är något som alla kursdeltagare har nytta av!

Kartläggning

Kartlägg tidigt

Det är viktigt att på så tidigt stadium som möjligt få vetskap om vilka särskilda behov i undervisningen som studerande med PTSD har. Därför är kartläggningen vid introduktionen till skolans undervisning oerhört betydelsefull. En lärare/kartläggare varken kan eller ska ställa diagnoser men det är ändå viktigt att ta reda på hur kursdeltagaren mår fysiskt och psykiskt eftersom det påverkar kursdeltagarens förmåga att lära och möjlighet att delta i undervisningen. Några kursdeltagare kan ha svårt att klara en intervju som påminner om förhör och därför är det viktigt att samtalet vid introduktionen sker i form av en jämbördig dialog.

Syftet med introduktionen är förutom att kartlägga kursdeltagarens allmäntillstånd även att presentera skolans undervisningserbjudande samt att skapa god och tillitsfull kontakt mellan lärare och kursdeltagare. I vissa kommuner har man vid introduktionen erbjudit kursdeltagaren att ge samtycke till att skolan och andra myndigheter utväxlar information rörande undervisningen för att inte sekretessen ska vara ett hinder för insatser i undervisningen.

Utvärdering

Utvärdera regelbundet tillsammans med kursdeltagarna

Utvärdering av undervisningen är bra för alla kursdeltagare men är särskilt viktig för kursdeltagare som har upplevt traumatiska händelser och som därför kan ha minnes- och koncentrationsproblem. Att utvärdera undervisningen innebär just att minnas och reflektera över vad man har arbetat med var och när samt vad man har lärt sig och att värdera det. Därför kan det finnas ett rehabiliterande element i detta. Det handlar alltså om att göra utvärdering till en naturlig del av vardagen. Ett enkelt sätt är att skriva upp dagens undervisning och aktiviteter på tavlan eller ett blädderblock när undervisningen startar. Vid dagens slut repeterar och kommenterar alla gemensamt vad man har arbetat med.

Synliggör framsteg

Några kursdeltagare har en långsam språklig progression och det kan bidra till uppgivenhet. Därför är det viktigt att utveckla en utvärderingsform som synliggör även små språkliga, kunskapsmässiga och psykosociala framsteg.

Testsituationen

Anpassa testlokalen

Testsituationen bör uppfattas som trygg av kursdeltagaren. Tänk igenom före testet: kan testet utföras i kända lokaler eller måste man byta byggnad? Kan en lärare som kursdeltagaren känner utföra testet? Kan testet ordnas utan att bli rörigt?

Splittra upp testet

Lägg upp testet på flera dagar alternativt lägg in pauser mellan de enskilda delarna i testet.

Rörelser

Låt rörelser ingå i kursen

Trauma påverkar kroppen på olika vis. Även om kroppen inte har tagit synlig skada, kan traumatiska upplevelser sätta sig som minnen i kroppen hos kursdeltagarna. Det betyder att kroppen befinner sig i ständig alarmberedskap liksom då faran fanns. Man kan tala om ett konstant stresspåslag som försvårar inläringen. När kroppen är spänd försämras blodflödet och nervimpulserna till hjärnan förändras. Därför kan läraren medvetet låta kroppsliga övningar ingå i undervisningen. Man kan t.ex. lägga in pausgymnastik eller ”walk-and-talk” inom kursen. Då kan man uppnå att de fysiska spänningarna minskar. Kroppsrörelserna hjälper till att spänna av så att inläringen faktiskt fungerar bättre. Med kroppsliga övningar kan också koncentrationen stärkas. Att fokusera på sina egna kroppsrörelser är ett sätt hålla kvar fokuseringen på *här* och *nu*.

Välj kropp och hälsa som tema

Här kan det ingå information om kroppen och dess reaktioner vid stress. Man kan även låta rörelseaktiviteter som cykling och simning ingå i kurspaketet. Det här är något som är nyttigt och bra för alla.

*Via friskvård lär sig våra elever mer om sambandet mellan kropp och själ.
Egentligen är ju deras tillstånd en normal reaktion på extrema belastningar men symptomen ter sig obegripliga för eleverna själva ifall de inte inser sambandet mellan belastningen då och reaktionen nu.*

Lärare

Klassrummet

Inred klassrummet som en säker och trygg plats

Det är önskvärt att arbeta i samma lokal varje dag. Hur miljön sedan skapas är svårt att säga något generellt om eftersom olika deltagare kan reagera på olika störningsmoment i den fysiska miljön. En deltagare känner sig orolig när dörren till klassrummet är stängd medan en

annan känner obehag av att dörren står öppen. Det är därför viktigt att läraren är observant på sådana reaktioner och försöker eliminera oroväckande inslag i miljön.

Synliggör schema, planering och mål

Rummet kan bidra till överskådlighet och förutsägbarhet och därmed stödja minne och koncentration.

Ordna en lugn hörna

Någon kan behöva dra sig tillbaka när hon eller han inte orkar med lektionen.

Handledning

Professionell handledning används i behandlingsarbete eftersom det är känt att yrkespersoner som arbetar med sårbara grupper utsätts för stora påfrestningar och kan ta på sig ett alltför stort ansvar. En yrkesperson möter inte bara sina klienter med sin fackliga kunskap utan också med sina personliga erfarenheter från sitt privatliv och kan inte undgå att bli berörd av de öden som hon eller han möter. Detsamma gäller språklärare som undervisar studerande med PTSD. Det är därför viktigt att ha tillgång till handledning eftersom läraren kan ha behov av att

- förstå vad som har skett i en konkret situation genom en professionell analys av en handledare
- dela och bearbeta upplevelser med andra
- få hjälp och vägledning
- dela ansvaret och lätta bördan
- förstå sig själv och det normala i ens egna reaktioner
- uttrycka ”förbjudna” känslor som ilska, sorg och frustration
- få stöd, uppmuntran och acceptans från kollegor och handledare

Handledning kan ses som ett led i att säkra kvaliteten i undervisningen. I handledningen reflekteras över undervisningen och lärarens strategier samt relationen mellan lärare och kursdeltagare. Handledning utövas helst av en fackperson som kommer utifrån och som inte är en del av vardagen på skolan. Det kan vara en psykolog eller socionom som har insikt och erfarenhet både på flyktingområdet och det pedagogiska området. Handledningen ska ske regelbundet med en fast mötesstruktur och mötesdisciplin där man sätter fokus på relevanta problem. Ett begränsat antal deltagare (4-6 personer) i handledningsgruppen skapar öppenhet och trygghet. Det är avgörande att tystnadsplikten upprätthålls.

Utan handledning skulle jag aldrig ha orkat, det måste man ha.

Lärare

Internationella utblickar

Kanada

Empowerment – ökad kontroll över sitt eget liv

Vad är syftet med att lära sig språket i ett nytt land som en person flyttar till? I Sverige betonas ofta skyldigheten för invandrare att lära sig det nya språket. I Kanada däremot talar man mer om att lära språket för att få en röst i samhället. Man säger att invandrare behöver känna till sina rättigheter och få ett språk som ger dem möjlighet att få service. Syftet med att lära sig är att få verktyg som ger trygghet och en känsla av att ha kontroll i tillvaron. Det här är en form av empowerment och i Kanada betonas just empowerment inom andraspråksundervisning för studerande med PTSD. Det innebär en förmåga att klara sig på det nya språket men också att vara aktiv, ta ansvar och att klara sig på längre sikt som en hel människa i förhållande till de upplevelser och eventuella psykiska och fysiska sår som man har haft med sig till det nya landet. Empowerment handlar därför om att stärka de egna resurserna och därmed få en röst i sitt eget liv och i det nya samhället.

Ett exempel på hur man kan arbeta med empowerment även i språkundervisningen är att fokusera på dialoger som kan vara till nytta för kursdeltagaren genom att stärka handlingsförmågan och inflytandet. Exempel på satser som de studerande övar på i skolan i Kanada och som kan användas vid sjukhusbesök:

*Jag skulle vilja att min syster följer med mig.
Är det verkligen nödvändigt att göra så där?
Jag känner mig nervös för att göra den där
undersökningen.
Jag behöver en stund för mig själv.
Kan du förklara det långsammare. Engelska
är mitt andraspråk.*

I kanadensiska skolor betonas man också att de studerande behöver få verktyg för att kunna uttrycka känslor. Exempel på satser som uttrycker känslor och som de studerande övar i skolan:

*Jag känner mig orolig/upprörd/utmattad/
lättad/ivrig/förväntansfull.
Jag orkar inte med det här längre!
Du är modig.
Ta det lugnt!*

Depersonalisering av övningar

Med tanke på de upplevelser de studerande kan ha varit utsatta för i sina ursprungsländer kan alltför personliga frågor om den egna familjen eller den egna historien väcka traumatiska minnen. I Kanada är lärarna därför noga med att inte ställa frågor om de studerandes egna liv och familjemedlemmar. För att skona de studerande och för att undvika flashbacks arbetar man med ”depersonaliserade” övningar, dvs. fiktiva personer och deras familjer. Detta är raka motsatsen mot undervisningen i svenska som andraspråk/sfi i Sverige där man ägnar mycket tid åt personliga frågor.

Det krävs en oerhörd lyhördhet hos läraren eftersom det gäller att skapa en balans mellan det personliga och det opersonliga i undervisningen. Det är visserligen sant att en starkt motivationshöjande faktor just är att ta tillvara kursdeltagarens personliga intressen och engagemang men samtidigt kan närgångna frågor kännas påfrestande.

*Jag minns i början av min undervisning i en sådan grupp då bad jag eleverna att fråga varandra om personliga saker som: Vad har du jobbat med? och Var bor du? för att träna frågeord och frågeordföljd. Den första eleven i cirkeln frågade den andra om yrket. Svaret blev polis (i Irak). Polisen frågade i sin tur den tredje eleven (med skyddad identitet, också från Irak): Var bor du? Konsekvensen blev att eleven med skyddad identitet inte kom tillbaka till skolan på en månad.
Lärare*

Helhetssyn på familjen

Om en person har traumatiska upplevelser drabbar det i regel hela familjen och det finns risk för s.k. sekundär traumatisering. För att underlätta för familjemedlemmarna och för att undvika sekundär traumatisering, involveras därför även anhöriga i de aktiviteter som erbjuds på kanadensiska skolor. Det kan antingen röra sig om aktiviteter tillsammans med den studerande eller separata aktiviteter för anhöriga. Skolan erbjuder exempelvis workshops för kursdeltagaren tillsammans med make/maka för att förmedla viktig kunskap och för att ge tillfälle att diskutera gemensamma bekymmer. Temat kan vara ”Sekundär traumatisering” eller ”Föräldrarollen”. Man erbjuder också familjedagar och utflykter för barnen för att skapa gemensamma upplevelser och bidra till att skapa nätverk mellan familjerna.

Ett familje- och samhällsorienterat fokus kan sätta igång en mer helhetsorienterad insats som kan inkorporera alla de resurser som ligger gömda i kursdeltagarens relationer till läraren, till andra kursdeltagare, till familjen, till nätverket, till det lokala samhället.

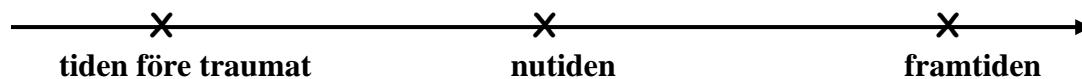
Danmark

I Danmark har man satsat mycket på att hitta vägar för en anpassad undervisning för vuxna andraspråksinlärare med PTSD.

Reminiscensarbete

Reminiscens betyder minne och reminiscensarbete handlar om att minnas intryck och upplevelser och berätta om dem för andra. I Danmark har vissa skolor genomfört reminiscensarbete i anpassad undervisning för studerande med PTSD och där har man sett att

det har gett goda resultat. Det innebär i korthet att man i tematisk språkundervisning knyter trådar mellan förfluten tid, nutid och framtid. Till skillnad mot andra kursdeltagare är den förflutna tiden för en person med PTSD uppdelad i två delar: tiden omkring traumat och tiden före, som är en ”vanlig” tid med vardagsliv etc. Reminiscensarbete med den förflutna tiden handlar framför allt om tiden före traumat. Det har visat sig att ett arbete med upplevelser och minnen före traumat kan ha en terapeutisk och bearbetande effekt eftersom det kan bidra till att stärka en persons identitet och självkänsla. För en kursdeltagare med PTSD kan en meningsfull framtid kännas mer fjärran än för många andra kursdeltagare och nutiden kan vara svår att bära eftersom den förflutna tiden präglades av förfärliga händelser eller en kris. Att förbinda förfluten tid med nutid och framtid i den studerandes liv är därför en uppgift för behandlare och en utmaning för lärare.



Syftet med reminiscensarbetet är att stärka identitet och självkänsla, att stärka minnet och koncentrationen och att skapa kontinuitet mellan förfluten tid, nutid och framtid.

Musik

Vissa s.k. språkcentra i Danmark använder musik som ett terapeutiskt redskap i undervisningen för studerande med PTSD. Man har skapat en ljudmiljö i entrén och i korridorerna som bidrar till en atmosfär av ro, avspändhet och trygghet. Musiken spelas på morgonen då kursdeltagarna kommer till skolan och i pauserna under dagens lopp. Erfarenheterna av detta visar att musiken åstadkommer minskad oro och att de studerandes koncentration skärps.

Ett annat syfte med musikanvändning är att musik kan bidra till att skapa struktur och överblick över aktiviteterna i en språkkurs. Olika typer av musik inkorporeras då vid s.k. växelbyten, dvs. då man går från en aktivitet till en annan. Att starta skoldagen med en slags musik understöder de studerandes omställning från hem till skola. När de studerande skiftar aktivitet under dagen ändras även musiken på så sätt att bestämda typer av musik understöder bestämda aktiviteter. Med tanke på hur viktigt det är för studerande med PTSD att strukturera tillvaron och skapa rutiner kan det vara en god idé att låta musik fylla en sådan funktion.

Psykoedukation

Psykoedukation handlar om att få upplysningar om vad man lider av samt att få strategier i form av konkreta redskap till att lindra symptomen och förbättra den dagliga livskvaliteten. Psykoedukation handlar således om kunskap, förhållningssätt och bemästringsstrategier.

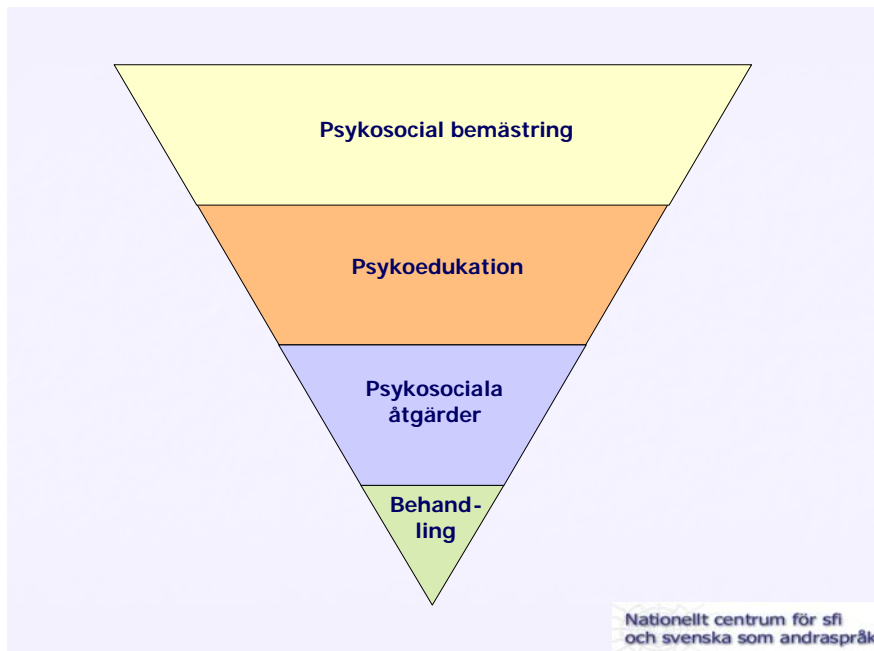
Så här kan en kurs i psykoedukation se ut på ett danskt språkcentrum:

Fyra undervisningstillfällen med temat

- normala reaktioner på onormala påfrestningar
- sömn och dygnsrytm
- minnes- och koncentrationsproblem
- smärta

**Kursen består av föreläsningar och övningar.
Föreläsningarna hålls av en psykolog eller socionom.
Exempel på övningar är att rita in sin dygnsrytm i ett
schema, ge förslag på goda "falla-i-sömn-ritualer", träna
andningsövningar och avspänning i axlar och nacke.
Språklärare och tolk finns till hands vid alla
undervisningstillfällena. I den ordinarie
språkundervisningen kan läraren följa upp med texter, film
och uppgifter. Läraren har i samarbete med
psykologen/socialrådgivaren förberett och planlagt kursen.**

Slutord



Figur 3. Olika behov och olika åtgärder

Det är bara en liten del av alla personer med PTSD som har möjlighet att få psykologisk behandling och det är inte heller alla som *behöver* få sådan hjälp.

En grupp personer med PTSD har inte behov av att få regelrätt behandling men det kan finnas behov av andra psykosociala insatser av mindre omfattning. Därmed krävs det yrkesgrupper i omgivningen som har adekvata kunskaper för dem. En annan grupp studerande kan ha behov av s.k. psykoedukation och då behövs det givetvis professionella personer som håller i det.

En stor grupp av personer med PTSD kan på egen hand klara av och bemästra sin svåra situation. Det är viktigt att komma ihåg att varje människa har egna, inneboende resurser som kan stärkas. För den här stora gruppen är det givetvis en fördel att människor i omgivningen har viss kännedom om vad PTSD innebär, vilka konsekvenser det får i undervisningen och hur man kan stötta i det dagliga livet. Lärare och utbildningsanordnare kan prioritera kompetensutveckling i form av en grundläggande kunskap om PTSD och rehabilitering.

Man bör också poängtera att varje individ bär på sin egen historia som också innehåller andra upplevelser och personliga egenskaper som inte har med traumat att göra. Varje individ har stora egna resurser för att gå vidare i sitt liv om rätt förutsättningar ges.

Att arbeta i en speciell grupp för studerande med PTSD innebär ett stort och utmanande arbete. Vi avslutar med en lärarröst som visar det positiva i det arbetet:

Jag har aldrig haft ett roligare och mer givande jobb. Trots att det är oerhört jobbigt ibland och man är tvungen att hela tiden vara drivande och ha mycket tålamod så får man så mycket tillbaka så det uppväger allt annat.

Lärare i en specialgrupp inom sfi

Hit kan man vända sig

Psykiatrisk öppenvårdsmottagning

Distriktsläkare

inom den ordinarie hälso- och sjukvården

Röda Korset

Telefonjour: 0771-900800

Röda Korsets behandlingscenter för krigsskadade och torterade (RKC) finns på fem platser i Sverige: Stockholm, Malmö, Skövde, Uppsala och Falun.

www.redcross.se/rkcstockholm

www.redcross.se/rkcmalmo

www.redcross.se/rehabuppsala

www.redcross.se/rehabfalun

www.redcross.se/rehabskovde

Center för traumatisk stress (f.d. FlyktingCenter)

Karlstad

center.traumatiskstress@liv.se

Enheten för flyktingtrauma (EFFT)

Norsborg

Tel. 08-531 947 00

Enheten för transkulturell psykiatri och traumatisk stress (ETP)

Uppsala

Tel: 018-66 37 54

Flyktingmedicinsk mottagning (FMM)

Norrköping

Tel: 011-22 23 84

Flyktingmedicinskt centrum, FMC

Linköping

<http://www.liv.se/templates/Substart.aspx?id=18981>

Flyktingpsykiatriska mottagningen

Växjö

Tel: 0470-854 90

Flyktingteamet, psykiatriska kliniken

Sundsvall
Tel: 060-18 17 67

Institutet för psykoterapi och interkulturell kommunikation, IPIK

Stockholm
Tel: 08-640 09 52

Kris- och Traumacentrum (tidigare CTD)

Postadress: Kris- och Traumacentrum, Danderyds Sjukhus, 182 88 Stockholm
Telefon: 08-655 79 30
E-post: ktc@krisochtraumacentrum.se
Hemsida: www.krisochtraumacentrum.se

Kris- och traumaenheten, Specialistmottagning för krigs- och tortyrskadade

Göteborg
Tel: 031- 333 62 40

Kris- och traumamottagningen – basenheten för psykoterapi

Örebro
Tel: 019-15 35 68

Referenslitteratur

Björkqvist, Gunilla: *Employment and Social Integration among Traumatized Refugees*. Some Experiences of Vocational rehabilitation and Language education among traumatized refugees in Sweden, SIB. 2002. http://www.integra-sib.org/handbuch_IIF_4.htm#1

Enkätundersökning om bemötande av sfi-deltagare i behov av särskilt stöd, Nationellt centrum för svenska som andraspråk 2006. www.lhs.se/sfi

Falkenstad, Stefan & Kärnestam Lina: *Utmaningarna i att upptäcka och integrera – en kvalitativ intervjustudie kring sfi och elever med särskilda behov*. Linköpings universitet. 2006.

Søndergaard, Hans Peter: *Posttraumatic stress disorder and life events among recently resettled refugees*. 2002.

Søndergaard, Hans Peter och Theorell Töres: *Language Acquisition in Relation to Cumulative Posttraumatic Stress Disorder Symptom Load over Time in a Sample of Resettled Refugees*. IPM. 2004.

Thulesius, H & Håkansson A: *Screening for posttraumatic stress disorder symptoms among Bosnian refugees*. Journal of traumatic stress, 12 (1999)

Litteraturtips

Canadian Centre for Victims of Torture hemsida <http://www.ccvvt.org/>, online-publikationer <http://www.ccvvt.org/onlinepubs.html>

Elsass, Peter: *Treating victims of Torture and Violence, Theoretical, Cross-Cultural and Clinical Implications*. New York University Press. 1997.

Hallin-Tegner, Catharina: *Undervisning av invandrare och flyktingar med PTSD och andra psykosociala problem till följd av trauma*. 2006.

<http://www1.lhs.se/sfi/resursbanken/artiklar/catharinahallintegner.pdf>

Helmen Borge, Anne Inger: *Resiliens - risk och sund utveckling*. Studentlitteratur. 2005.

Hjern, Anders, red.: *Diagnostik och behandling av traumatiserade flyktingar*. Studentlitteratur. 1995.

Jørgensen, Ulrik: *Verbaliseringens betydning i terapi med traumatiserede flygtninge*. Oasis Rehabilitering. 2003. <http://www.oasisrehab.dk/Sider/Bibliotek/Artikler/verbalisering.htm>

Ministeriet for Flygtninge, Invandrere og Integration: *Undervisning af traumatiserede flygtninge og invandrere. Dansk som andetsprog med et rehabiliterende perspektiv*. 2005.

Modig, Douglas: *Jag vill tackla livet – att arbeta med traumatiserade flyktingar*. Studentlitteratur. 2002.

UR: *Livskraft - PTSD och flyktingar*, en serie radioprogram om PTSD 2004
http://www3.ur.se/Livskraft/templates/Startpage___17643.aspx

Wretling, Ola: *Studering med posttraumatiskt stressyndrom*. 2005
<http://www.lhs.se/sfi/resursbanken/artiklar/olawretling.pdf>

Wretling, Ola: *Studering med posttraumatiskt stressyndrom och andra stressutlösta ångestsyndrom*, s 43-55 i Stöd- och referensmaterial om vuxnas lärande, del 3, Specialpedagogik i vuxenperspektiv. En antologi om vad olika funktionshinder innebär för lärandet. 2006.
<http://www.skolutveckling.se/publikationer/publ/main?uri=scam%3A%2F%2Fpubl%2F588&cmd=download>