

Nu startar vi stödgrupper för att stärka den psykiska hälsan hos barn och unga som flytt

Den psykiska ohälsan hos barn med erfarenhet av krig, trauma och flykt är utbredd och behovet av professionellt stöd stort. Bris och Haninge kommun startar under hösten stödgrupper för barn och unga som kommit själva till Sverige och som har varit med om traumatiska händelser.

Vem har nytta av att vara med i våra stödgrupper?

Ångest, sömnsvårigheter, stresspåslag, påträngande minnen och koncentrationsproblem är symptom som många barn med erfarenhet av flykt har att hantera. Symtomen är normala reaktioner på erfarenheter av traumatiska händelser. De kan ofta ha stor inverkan i barnens liv och kan bland annat påverka skolgång, fritidsaktiviteter och sociala relationer.

Syftet med stödgrupperna är inte att behandla utan att ge deltagarna strategier och kunskap för att bättre kunna hantera symptom och reaktioner. I gruppen stöttar deltagarna varandra i samtal kring vad som händer i kroppen och hjärnan när man varit med om jobbiga och traumatiska händelser. Deltagarna lär sig också tekniker som hjälper dem att må bättre och hantera sin situation här och nu.

Vi använder oss av beprövade metoder och format. Vi börjar med en metod som heter TrT (Teaching recovery Techniques). TrT är en metod som utvecklats av psykologer och forskare på Children and War Foundation i Norge för användning i olika katastrofsituationer, och som nu testas och utvärderas i Sverige i samarbete med Uppsala Universitet.

Var, när, hur?

- Grupperna startar under hösten 2017
- 7 gruppträffar, 1 gång/vecka
- Varje gruppträff är 2 timmar (fika ingår)
- 5 – 8 deltagare per grupp + 2 gruppleddare och tolk
- Tid och plats för träffarna är inte bestämt ännu men anpassas efter gruppen

Vad har du som vuxen för roll?

I anslutning till grupperna utbildas också barnens omsorgspersoner i hur de kan stötta barnen.

Om du vet någon som vill vara med i grupp eller om du vill veta mer kan du ringa eller maila Somaya Ghanem (somaya.ghanem@bris.se, 070-160 88 03) som är Bris gruppleddare.

Om Bris:

Bris, Barnens rätt i samhället, är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell medlemsorganisation som särskilt ska bistå barn och unga i utsatta situationer samt upprätta möjligheter för barn och unga att föra en dialog med vuxna. Bris vision är ett samhälle där varje barn känner till sina rättigheter och där barnets rättigheter tillgodoses. FN:s konvention om barnets rättigheter utgör grunden för Bris arbete och Bris bidrar med sitt arbete till FN:s hållbarhetsmål i Agenda 2030. Bris verksamhet finansieras via gåvor, medlemsavgifter och företagssponsring. Mer information om Bris finns på www.bris.se