

När barnet är våldsamt – en guide för familjer



När barnet är våldsamt – en guide för familjer

Tukena Foundation, 2025

När barnet är våldsamt -projekt 2020-2022

Arbetsgrupp: Kirsi Kauppila, Hanna Rautiainen, Riikka Seppälä,
Anne Tiainen, Markku Vellas & Vesa Vilppola

Översättning: Åsa Öhrman / FDUV

Illustrationer: Jonna Markkula

Layout & ombrytning: Jaakko Bashmakov / Pic Design

Tryckeri: PK-Paino Oy, 2025

ISBN: 978-952-7292-86-0 (tryckt)

ISBN: 978-952-7292-87-7 (webbpublikation)





Till läsaren

När barnet är våldsamt – en guide för dig

När barnet är våldsamt -projekt (2020–2022) genomfördes som ett samarbete mellan stiftelsen Tukena Foundation och Settlementti Tampere. I projektet sökte vi lösningar för familjer där ett barn eller en ung person under 25 år i behov av särskilt stöd har uppträtt våldsamt mot andra familjemedlemmar.

Under projektets gång märkte vi att våldsamt beteende hos ett barn eller en ung person som är i behov av särskilt stöd ofta beror på stress, svårigheter att lösa problem och svårigheter med den egna känsloregleringen. I bakgrunden kan det också finnas underliggande kommunikationsproblem eller ensamhet. Föräldrar som har upplevt våld berättar å sin sida om sina känslor av skuld, förtvivlan och rädlöshet. Det egna barnets våldsamma beteende väcker rädsla och skam. Den rädsla som föräldrarna upplever är ofta relaterad till deras egen och syskonens känsla av otrygghet.

Det är mycket viktigt att uppmärksamma våld som begås av ett barn eller en ung person. Att identifiera våldet är det första steget mot att lösa

"Våld är ett starkt ord
som väcker känslor
– och utmanar vår förståelse."

det. Att våga tala om våldet kan ge familjen stöd och vägledning av professionella. Om ett barns våldsamma beteende inte identifieras eller tas på allvar kan det leda till att situationen fortsätter eller förvärras. Att identifiera våldet kan hjälpa också barnet själv.

Våld som ett barn eller en ung person utsätter sina föräldrar för är fortfarande ett svårt samtalsämne som man tiger om. Att diskutera fenomenet bidrar till att minska skammen och att inte gömma undan den och uppmuntrar familjer att söka hjälp. Det hjälper också organisationerna och samhället att bättre förstå hur man kan stödja familjer med barn eller unga personer som betar sig våldsamt.

Våldsamt beteende hos ett barn eller en ung person mot sina föräldrar är utmanande både

fysiskt och psykiskt för föräldrarna. För att hantera dylika situationer är det viktigt att föräldrarna får tillräckligt med stöd och vägledning.

Guiden När barnet är våldsamt riktar sig till föräldrar. Guiden erbjuder praktiskt stöd och ökar de professionellas förståelse för familjernas vardag. Guiden innehåller tips för hela familjen om att tillsammans arbeta för en smidig och bra vardag som är lämplig just för dem.

Det faktum att du läser den här guiden visar på mod och hopp om en framtid utan våld.

Tack för att du tar dig tid att läsa den här guiden!



**Setlementti
Tampere**

Innehåll

6 I våldets skugga – vad är det fråga om?

- 7 Våldsamt beteende hos barn – ett tabu att bryta
- 7 Skillnaderna mellan våld och utmanande beteende
- 8 Svårigheten med att tala om våld
- 9 Faktorer som ger upphov till våld

12 En titt under ytan – stress bakom våldsamt beteende

- 13 Att identifiera och reglera stress
- 15 Tips om hur man på förhand upptäcker stress
- 17 Hur kan du hjälpa barnet att förstå?
- 18 En stressprofil som hjälp i vardagen
- 21 Barnet slappnar av och lugnar ner sig
- 23 Den vuxna personen lugnar ner sig

28 Våldets verkningar på familjen

- 29 Föräldrarnas erfarenheter av våldssituationer i vardagen
- 30 Våldets verkningar på aktivitetsnivån
- 33 Hotfulla situationer
- 35 Våldets verkningar på barnet

38 Också det här går om, vi klarar av allt tillsammans

- 39 Att agera i en våldsam situation
- 41 Genomgång av den våldsamma situationen efteråt

44 När ska man be om hjälp av någon utomstående – hur vet man att det är dags?

48 Steg mot en vardag på egna villkor

- 49 Medmänsklighet och självmedkänsla som en stödjande kraft i föräldrskapet
- 51 Färdigheter i självmedkänsla är konkreta och möjliga att träna upp

54 Hopp som en resurs

- 55 Hopp som en resurs för familjer som råkar ut för våld
- 55 Hopp som livets grundläggande kraft
- 56 Förhållandet mellan hopp och förtvivlan
- 58 Hoppets spelplan

62 Slutord

- 63 Du kommer att klara dig
- 63 Arbetet *När barnet är våldsamt* fortsätter
- 64 Definitioner av våld (Institutet för hälsa och välfärd THL)
- 64 Tig inte om våld!

65 Källor



I våldets skugga – vad är det fråga om?

Våldsamt beteende hos barn – ett tabu att bryta

Berättelserna av de föräldrar som vi träffade under projektet *“Kun lapsi satuttaa”* var mycket likartade. Föräldrarna berättar om skam, skuldkänslor, utmattning, ångest och till och med om hat som orsakas av det våld som barnet utövar. Sömnproblem, oro och rädslor samt olika somatiska symtom är närvarande i vardagen. Barents våldsamma beteende påverkar alltid hela familjen och vi i samhället har inte riktigt något gemensamt språk för att kunna tala om det.

Så gott som utan undantag har de föräldrar som deltog i projektet också upplevt svårigheten med att få hjälp och en oförmåga i vårt servicesystem att identifiera och reagera på de många utmaningar som specialfamiljer står inför. När föräldrar redan kämpar för att klara av en stressig vardag och upplever en brist på kontakt med tjänsterna, kan vi förstå hur mycket detta för sin del minskar på deras förmåga att orka. Syftet med den här guiden är inte enbart att ge praktiskt stöd till föräldrarna, utan också att öka de professionellas förståelse för familjernas vardag.

Att identifiera och namnge våldsamt beteende som våld kan hjälpa föräldrar och professionella att bättre förstå våldets konsekvenser. Den här guiden fokuserar på våld som utövas av barn och våldets olika former och hjälper till att förstå de faktorer som framkallar våldet. Guiden sammanställer också verktyg för att förutse, reagera på och i efterhand behandla våldssituationerna på ett sätt som stöder hela familjens välbefinnande.

Skillnaderna mellan våld och utmanande beteende

Vad är det vi talar om när vi talar om våld som utövas av ett barn? För närvarande träffar man på begreppet “utmanande beteende” upprepade gånger i många olika sammanhang. Begreppet används för att beskriva exempelvis ett oönskat eller normbrytande beteende hos ett barn till följd av alltför stor stress. Att använda begreppet inom våldsförebyggande arbete innebär vissa utmaningar.

Man bör alltså kunna skilja på våldsamt beteende och utmanande beteende. Det är särskilt viktigt att identifiera fenomenet och förövaren. Därför börjar vi med en introduktion till termerna och

hur de används.

Med utmanande beteende avses ofta ett beteende som är olämpligt i den situation där det förekommer. Utmanande beteende kan orsaka skada på personen själv, på andra personer eller på egendom. Utmanande beteende kan också betraktas ur en annan synvinkel, om beteendet helt enkelt är svårt och avviker från det normala eller om det är skadligt eller farligt. Det är viktigt att komma ihåg att utmanande beteende nästan alltid orsakas av ökad stressnivå och belastning.

Exempel på utmanande beteende: Barnet springer och skriker med hög röst inomhus och håller ut vätska ur en dricksflaska på golvet. Barnet kan inte ta emot verbal vägledning av föräldern och är trotsigt.

Med begreppet utmanande beteende avses ofta beteenden som också uppfyller definitionen av våld. I praktiken kan våld vara att exempelvis slå, sparka, klösa, knuffa, spotta o.s.v. Användningen av ordet "våld" kan undvikas av rädsla för stigmatisering, särskilt när det gäller utsatta personer. Ur perspektivet av ett våldsförebyggande arbete är det viktigt att tala om saker vid deras rätta namn. Att tala om våld innebär inte att någon stämplas som en våldsam person, men att hans eller hennes beteende ses som våldsam.

Exempel på våldsam beteende: Barnet springer och skriker med hög röst inomhus och kastar en dricksflaska mot föräldern. Barnet kan inte ta emot verbal vägledning av föräldern, utan hotar med att slå om föräldern kommer närmare. Föräldern

är tvungen att ingripa i situationen varvid barnet klöser och sparkar.

ATT TÄNKA PÅ SOM FÖRÄLDER

- Använder du ordet utmanande i allmän bemärkelse för att beskriva ditt barns våldsamma beteende?
- Vilka känslor och tankar väcker användningen av orden utmanande och våld?
- Hur skulle du önska att en professionell skulle reagera på användningen av orden utmanande och våld?
- Hur kunde du ta upp ditt barns våldsamma beteende med en professionell?
- Vad skulle kunna hindra dig från att tala direkt om våld om sådant inträffar?

Svårigheten med att tala om våld

För många föräldrar är det svårt att tala om våld, och det kan vara svårt att sätta ord på sina egna upplevelser. Det beror ofta på rädsla för att bli ifrågasatt som förälder och på känslor av skuld och skam. Många föräldrar är också rädda för vad som kan ske med deras barn och familj om de berättar om våldet.

Våld som barn utsätter sina föräldrar eller syskon för är en av de minst studerade och minst erkända formerna av våld i nära relationer. Servicesystemet fokuserar ofta på individuellt stöd till det våldsbenägna barnet eller den

våldsbenägna unga personen och på att stödja föräldrarnas föräldraskap. Tyvärr förbises ofta hur föräldrarna och syskonen som individer påverkas av att ha blivit utsatta för våld. Det handlar om ett unikt och minst sagt motsägelsefullt fenomen: Föräldern är samtidigt både utsatt för våld och har i rollen som förälder och fostrare ansvar för att våldet ska upphöra. Vid våld i nära relationer är den utsatta personen i allmänhet aldrig ansvarig för att våldet ska upphöra, men här utgör barn- och föräldrelationen ett undantag. Det här gör situationen mer utmanande och bidrar ofta till att öka på skammen och svårigheten att tala om den.

Det kan också vara svårt för andra personer, till exempel närstående eller professionella, att tala om våldet eller höra om föräldrarnas upplevelse av att vara utsatt för våld. Samtalsämnet kan betraktas som tabubelagt när andra människor inte vet hur de ska hantera det eller tala om det.

Människor reagerar på olika sätt när de konfronteras med samtalsämnen som de upplever

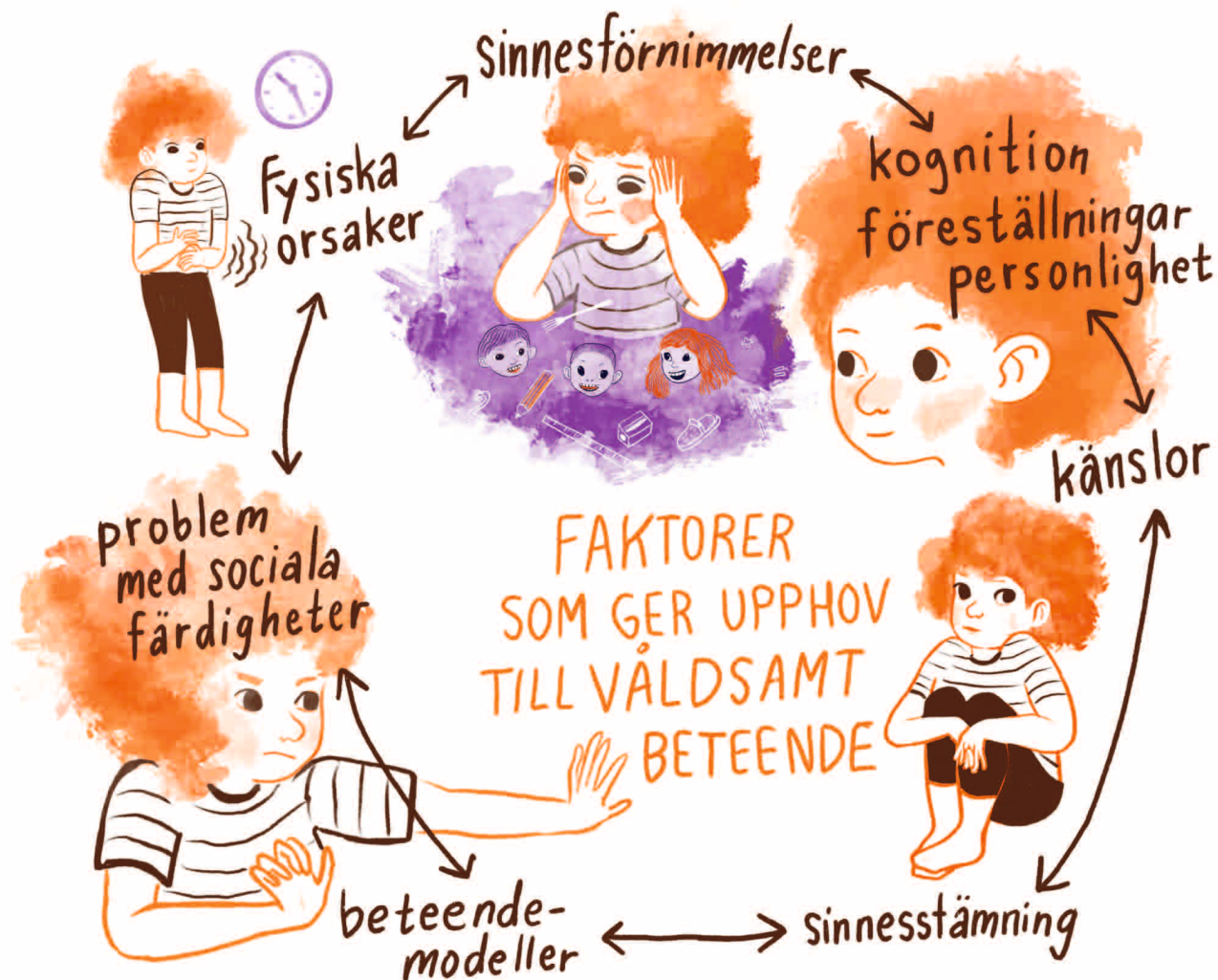
"Föräldern är samtidigt både utsatt för våld och har i rollen som förälder och fostrare ansvar för att våldet ska upphöra. Vid våld i nära relationer är den utsatta personen i allmänhet aldrig ansvarig för att våldet ska upphöra."

svåra. Det kan handla om att undvika att tala och att titta om samtalsämnet, underskatta, vara chockerad och ha svårt att tro på sanningen. Om våld inte på något sätt passar in i ens egna livserfarenheter kan det kännas svårt och plågsamt.

När man talar om våld kan negativa reaktioner från föräldern förstärka känslan av att samtalsämnet inte kan diskuteras. Det är viktigt att komma ihåg att en förälders svårigheter att tala om våld försvagar hans eller hennes förmåga att hantera våldet.

Faktorer som ger upphov till våld

Att bli utsatt för våld orsakar nästan utan undantag intensiv skam hos den person som är utsatt för våldet och därmed också hos föräldrarna. Dessutom orsakar oförmågan att hindra våldet också känslor av skam. Det är ytterst viktigt att de professionella vet hur de vägleder föräldrar att hantera ett våldsamt barn på rätt sätt - att förutse situationer och att identifiera de faktorer som ger upphov till våldsamt beteende, med hänsyn till hela familjens välbefinnande. Att identifiera de bakomliggande orsakerna till våldsamt beteende kräver djup yrkeskunskap: Till exempel barnets fysiska behov, kognitiva faktorer, inlärda beteendemodeller, neuropsykiatriska egenskaper eller utmaningar i kommunikationen och i förmågan att uttrycka sig själv.



Möjliga faktorer som kan ge upphov till våldsamt beteende hos ett barn:

- barnets egna erfarenheter av att vara nervärderat eller förtryckt
- barnet blir inte hört, bemött eller förstått
- barnet har utmaningar med att uttrycka sina egna tankar och önskemål
- barnet förstår inte andra personer/sin omgivning

eller vad man förväntar sig av honom eller henne

- barnet har problem med sin mentala hälsa
- barnet är utmattat eller har ångest
- barnet upplever olika smärttillstånd i kroppen
- barnet har fysiska förmåmmelser: hunger, törst, trötthet
- barnet har utmaningar med att identifiera och verbalisera känslor

- barnet upplever intensiv stress, sensorisk känslighet
- barnet strävar efter fördelar
- barnets sätt att skydda sig självt och att undvika svåra situationer och känslor

Det är alltid bra att de professionella först stannar upp och betraktar föräldern själv innan de vägleder föräldern i hans eller hennes handlingar. Förutom de grundläggande orsakerna till barnets våldsamma beteende bör särskild uppmärksamhet ägnas åt de resurser som föräldern har tillgång till i det aktuella ögonblicket. Också goda råd kanske inte kan omsättas i praktiken om föräldrarnas krafter att orka inte räcker till eller om föräldern själv uppvisar symtom på grund av våldet.

ETT BARN I BEHOV AV SÄRSKILT STÖD SOM FÖRÖVARE AV VÅLD:

- stress
- rådlöshet och svårigheter med känsloregleringen
- kommunikationssvårigheter
- negativ interaktionscirkel
- ensamhet

Med en negativ interaktionscirkel avses en konstant förtryckande atmosfär i hemmet, vilket kan förstärka spridningen av negativa känslor till andra och öka fientliga tolkningar av andras beteende. Detta kan för sin del bidra till att också problem som upplevs som små kan eskalera.

MINNESANTECKNINGAR

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



En titt under ytan – stress bakom våldsamt beteende

Att identifiera och reglera stress

När man talar om våld som utövas av ett barn eller en ung person är det viktigt att identifiera de bakomliggande orsakerna till beteendet och att stanna upp och betrakta barnets liv och stress-faktorer i ett helhetsperspektiv. Barn kan använda våld som ett symtom på sina egna känslor av illamående eller otrygghet i anknytningsrelationer, för att ventilerat traumatiska upplevelser och exempelvis för att uttrycka en upplevelse av försummelse. På samma sätt kan ett öppet våldsamt beteende vara ett resultat av exempelvis utmaningar med kommunikationen, en neuro-psykiatrisk egenskap eller en neurologisk avvikelse hos barnet eller helt enkelt för mycket stress för barnet. Dessa två olika situationer - ett barn som är benäget till våld och otrygg anknytningsrelation och ett barn som reagerar onormalt av andra orsaker - måste identifieras och hållas isär.

Det finns många faktorer som belastar och stressar ett barns liv och som påverkar barnets uppmärksamhet, inläring och samarbetsförmåga. Stress är inte alltid något dåligt. Stress bygger också upp förmågan att klara av situationer, men endast om stressen hårfint överstiger barnets

tidigare kunskapsnivå och upphör i tid. Problem uppstår när den stress som barnet upplever är för stor för hans eller hennes förmåga att hantera den, i relation till den hjälp som omgivningen erbjuder. Detta kan ske i många vardagliga miljöer: hemma, på dagis, i skolan, på fritiden, i butiken, när man är och hälsar på hos någon, i hobbyer och även med kompisar. För stor och långvarig stress kan följas av våldsamt beteende hos barn och unga personer, som ett desperat sätt att klara sig i en kaotisk situation.

Stress som ett barn kan uppleva orsakas bland annat av utmaningar i barnets gestaltnings- och handlingsförmåga (exekutiva funktioner), sensorisk överbelastning i miljön, förändringar i de dagliga rutinerna, svårigheten att ta sig från en plats till en annan och att inte alltid förstå vad som förväntas av en. Det kan vara så att den information som ges enbart genom tal inte förstås och att barnet behöver stöd och alternativa sätt att kommunicera. Öppna inlärningsmiljöer, bullriga rum, stora grupper, snabbt föränderliga situationer, en skolmiljö som förutsätter hög grad av självinstruerande aktivitet och vuxna som ofta byts ut bidrar alla till stress som barn och unga personer upplever.

STRESSFAKTORER ÄR BLAND ANNAT:

- Överkänslighet eller underkänslighet i sinnena
- Problem med de exekutiva funktionerna
- Svårigheter att gestalta helheter
- Oförutsedda förändringar under en normal dag
- Oklar situation och att inte förstå vad som förväntas av en
- Svårigheter att förstå orsak och verkan
- Känsla av ensamhet och utanförskap
- Känsla av skam och upplevelse av att vara annorlunda

De stressreglerande delarna av barns och unga personers hjärnor utvecklas fortfarande och de behöver vägledning av vuxna för att kunna bearbeta sina känslor och återfå ett gott välbefinnande. När barn och unga personer upplever för mycket stress i förhållande till deras kunskapsnivå och den hjälp de kan få från omgivningen, har de svårt att agera positivt. Den här tanken överskuggas ändå ofta av många andra budskap och ett beteende som beror på stress kan misstolkas som exempelvis trots eller motstånd.

Det är viktigt att komma ihåg att alla handlingar, även till synes irrationella beteenden hos barn och unga personer, alltid har ett syfte. Barn och unga personer agerar inte medvetet fel, de kanske bara inte har den nödvändiga kapaciteten vid tillfället att agera på önskat sätt. Situationer där ett barn känner sig hjälplöst och stressat upplevs ofta

”Det är viktigt att komma ihåg att alla handlingar, även till synes irrationella beteenden hos barn och unga personer, alltid har ett syfte. Barn och unga personer agerar inte medvetet fel, de kanske bara inte har den nödvändiga kapaciteten vid tillfället att agera på önskat sätt.”

outhärdliga för honom eller henne. Till exempel kan en förvirrande eller intensiv sinnesupplevelse utlösa fysiologiska och ofrivilliga försvarsreaktioner hos barnet: ”kämpa, fly eller dra dig tillbaka”, vilket kan leda till ett långvarigt tillstånd av över- eller underaktivitet. Barn eller unga personer kan till en början bli oroliga, aggressiva eller försöka fly från situationen, fastna i tankar eller försvinna in i sin egen inre värld. Bakom alla sätt att agera finns nervsystemet och reaktioner som styrs av det, av ett omedvetet beslut som inte kan förklaras med förnuft i stunden.

Det är till stor nytta för föräldern och även för de professionella, att lära känna varje barns och unga persons individuella sätt att klara av stress, vilka frågor som försämrar hans eller hennes funktionsförmåga och hur barnet kan kommunicera om dem. Den vuxna kan då erbjuda barnet lämpliga sätt att återhämta sig och återfå förlorad funktionsförmåga. I bästa fall undviker man utbrott, gräl och obehagliga följder för hela familjen.

Tips om hur man på förhand upptäcker stress

1. Studera barnets rörelser och kroppsspråk.
2. Lägg märke till rastlös/flackande blick.
3. Identifiera tonfallet i rösten som signalerar om stress.
4. Var uppmärksam på korta meningar och gester.

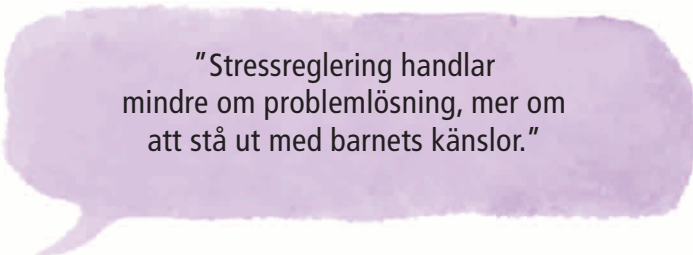
Det är också viktigt att vuxna på dagis och i skolan är medvetna om barnets stressfaktorer och hur man kan lugna ner honom eller henne. Några av de vanligaste sätten att lugna ner barn är bland annat att möjliggöra en lugn och tyst plats för barnet, att erbjuda hjälpmedel för sensorisk reglering, att använda hörselskydd eller exempelvis olika föremål att fingra på. Det här hjälper till att lugna ner sinnen och reglera aktivitetsnivån. När man funderar på olika hjälpmedel är det viktigt att komma ihåg att varje barn är individuellt. Det som fungerar för en person, fungerar nödvändigtvis inte för en annan. Det är skäl att komma ihåg att exempelvis olika stressbollar, elastiska band och kuddar som finns tillgängliga för stresshantering kan vara utmärkta hjälpmedel för koncentration för vissa barn och unga personer, medan de för andra kan vara en källa till förlägenhet och skam. Det är också viktigt att på ett lyhört sätt lyssna på vad som skulle kunna hjälpa just det här barnet och den här unga personen och på vilket sätt han eller hon vill bli hjälpt.

Stressreglering är konkreta praktiska åtgärder som stödjer regleringen av stressen och som ökar på flexibiliteten i miljön. Det handlar också om att medvetet förändra de vuxnas attityder. Att

identifiera och reglera stressfaktorer kräver att man som vuxen stannar upp och granskar de förutfattade meningar, övertygelser och attityder som ligger till grund för ens eget tänkande och agerande. Det innebär att man vid arbete med barn kommer på sig själv med att exempelvis tänka:

... ja, alla andra i din ålder
... hur kan det här vara så svårt
... ingenting fungerar med dig
... varför beter du dig så konstigt
... vad tog det åt dig egentligen, det här är ju ingenting
...nu får du bara ta dig samman
...du måste bara koncentrera dig
...allt handlar om vilja
...det här är ju lätt, alla kan göra det

Stressreglering handlar därför också om att känna igen sina egna kroppsliga reaktioner och tankemönster, att medvetet "rensa" huvudet från hur saker och ting borde vara och att lägga märke till vad barnet behöver just nu och vad som skulle hjälpa honom eller henne i den här situationen.



"Stressreglering handlar mindre om problemlösning, mer om att stå ut med barnets känslor."

SÄTT ATT STÖDJA OCH MÖTA BARN OCH UNGA PERSONER SOM LÄTT REAGERAR PÅ STRESS:

- Notera individuella skillnader i orsakerna till stress – hunger, trötthet, att bli missförstådd.
- Anpassa förväntningarna till en lämplig nivå – var uppmärksam på barnets aktivitetsnivå och exekutiva funktioner (handlingsförmåga).
- Tänk på att också trevliga saker är stressande – observera barnet och var lyhörd, anta ingenting.
- Kom ihåg att barnet vill lyckas och göra sitt bästa – alla vill lyckas.
- Ta också hänsyn till miljöanpassningar i hemmet, på dagis, i skolan – skapa en miljö där förutsättningarna för att lyckas uppfylls.
- Skapa förutsägbarhet i vardagen – upprepning och tydlighet inger trygghet.
- Tänk på att vara tydlig med anvisningar och förväntningar – ju kortare, desto bättre.
- Var uppmärksam på sensorisk reglering – anpassa och reglera.
- Erbjud stöd i sociala situationer – uttryck dig i ord, upprepa och fråga vad som skulle hjälpa just nu.
- Hjälp barnet att reglera sina egna känslor – föregå med gott exempel.
- Var också uppmärksam på barnets inre värld – känslor, tankar, tolkningar, upplevelser, uppfattning om sig själv och sina egna styrkor

FRÅGOR SOM STÖD FÖR ATT IDENTIFIERA BARNETS STRESS OCH FUNKTIONSFÖRMÅGA:

- I vilka situationer betar sig barnet eller den unga personen utmanande eller våldsamt?
- Vilka eventuella faktorer/situationer/känslotillstånd/fysiska reaktioner kan du identifiera som ger upphov till utmanande och våldsamt beteende?
Återkommer de från en situation till en annan?
- Vad försöker barnet eller den unga personen signalera till dig genom sitt beteende?
Har ditt barn tillräckliga medel för att uttrycka sig själv, sina behov, tankar och känslor?
- Med vilka metoder kan du stödja ditt barns interaktion och kommunikation så att han eller hon på bästa sätt kan förstå andra och bli förstådd av andra?

Hur kan du hjälpa barnet att förstå?

Oavsett diagnos eller stödbehov har alla barn nytta av att talet synliggörs: Den vuxna förstärker sitt eget budskap genom att tala tydligt, använda olika tonfall och utnyttja exempelvis blick, gester eller bilder. Den vuxna bör dela ett gemensamt föremål för uppmärksamhet med barnet och ge ord, det vill säga språk för att verbalisera situationer och händelser. Det är skäl att använda ett tydligt och tillräckligt enkelt språk när man talar. Det är bra att ställa frågorna en åt gången och kontrollera att barnet har förstått rätt.

Om ett barns förmåga att uppfatta och tolka sin omgivning är bristfällig eller om den tidiga utvecklingen är långsammare än normalt behöver barnet särskilt stöd i samspelssituationer. Kommunikationssvårigheter av varierande grad kan vara medfödda och förknippade exempelvis med CP-syndrom, intellektuell funktionsnedsättning, autismspektrumstörning eller utvecklingsrelaterad språkstörning. Starka känslotillstånd kan också påverka barnets förmåga att förstå de budskap han eller hon får eller att kunna uttrycka sig själv.

Om det behövs kan barnet uttrycka sina tankar genom att peka och svara på frågor med ja/nej/vet inte. Genom att skriva eller rita kan båda parter tydliggöra både sina egna tankar och åsikter och sin förmåga att ta emot den andras budskap. Olika typer av bilder kan också användas för att stödja kommunikationen. Även om barnets primära kommunikationssätt är tal, kan bilder hjälpa barnet att förstå saker och ting och att se helheter. Att strukturera en dag eller exempelvis en ny situation

som väntar, det vill säga att strukturera och bryta ner den i mindre delar, med hjälp av bland annat bilder eller teckningar, hjälper till att förtydliga och underlätta förståelsen.

Kommunikationsmetoder

som stödjer och ersätter tal är exempelvis:

- bilder, kommunikationsmapp
- föremål
- aktiviteter, beskrivning av aktiviteter
- stödtecken och gester
- skrift och teckningar
- sociala berättelser, tecknade serier
- tekniska hjälpmedel, applikationer och program

Minneslista för föräldrar:

- Det kan ta tid att öva upp och behärska kommunikationsmetoder.
- Öva på dem tillsammans i lugna situationer.
- Glöm självkritik.
- Ta reda på om barnet och hela familjen har möjligheter till kommunikationsträning, handledning och hjälpmedel.

Säkerställ tydlighet och använd alternativa kommunikationsmetoder:

- steg-för-steg-anvisningar med hjälp av bilder eller en social berättelse
- meddela en sak i taget
- strukturera – före, nu, nästa
- ja/nej/jag vet inte -kort
- teckna
- nicka
- berör
- andra individuella metoder, stödtecken och kommunikationsprogram

Interaktion och kommunikation i en hotfull situation

- Framförhållning: Gå igenom frågor i en lugn omgivning. Stöd barnet att reglera stress och att minska på stress genom godkända och överenskomna metoder.
- Endast en lugn person kan lugna andra. När en kamp- eller flyktreaktion gäller kan det vara svårt att lugna ner sig. Identifiera dina egna sätt att lugna ner dig och använd dig av dem.
- Ge din odelade uppmärksamhet när den behövs. Lyssna. Sträva vid behov efter att ta reda på orsaken till aggressionen.
- Om ni pratar, tala med tydlig röst och använd korta meningar. Använd vid behov alternativa kommunikationsmetoder. Ta hänsyn till individuella faktorer hos barnet: inställning till ögonkontakt, tolerans för beröring, avstånd.
- Tacka och beröm för att barnet har lugnat ner sig

Något för föräldern att tänka på

- Har ditt barn tillräckligt många sätt att uttrycka sig själv, sina tankar och känslor?
- På vilket sätt kan du stödja ditt barns växelverkan och kommunikation så att han eller hon på bästa sätt kan förstå andra och bli förstådd av andra?

En stressprofil som hjälp i vardagen

Att lätta på stressen och föräldrarnas känslor förknippade med situationen – en exempelsituation som illustreras med hjälp av stressprofil-verktyget.

Tips: Som vuxen och utgående från din egen roll kan du också skapa en stressprofil för dig själv för att öka din förståelse för dig själv i olika situationer

i vardagen. Fundera också över fördelarna med att göra en stressprofil och de eventuella utmaningar du kan möta när du använder den. Ta dig tid att utforska vilka tankar som dyker upp hos dig och hur du bäst kan använda verktyget som stöd för en smidigare vardag och även för att stärka dina egna resurser.

Stressprofil-verktyget, som har utvecklats av *Meri Lähteenoksa*, berättar om vad som ökar och vad som minskar funktionsförmågan hos ett barn. Det är ett praktiskt verktyg i vardagen som endast tar en kvart att fylla i. Verktyget ger snabbt mycket information om hur barnet upplever och uttrycker stress, hur barnet kan skyddas från stress och hur man hjälper barnet att återhämta sig. Verktyget hjälper till att identifiera de självreglerande färdigheter som passar barnet bäst. Det är också bra att göra en stressprofil för de andra medlemmarna i familjen. Att göra en stressprofil kan vara en trevlig stund i familjens vardag.

Anvisning om hur en stressprofil används:

Allt du behöver är papper och penna. Dela in pappret i tre rader och tre kolumner, det vill säga i sammanlagt nio rutor.

Den nedre raden är för grönt ljus.

Rita i rutan på vänstra kanten ett glatt ansikte. Skriv på nedre raden hurdan personen är när han eller hon är som bäst. I högra kanten på den nedre raden antecknar du med vilka förutsättningar barnet kan stanna kvar på raden för grönt ljus. Detta motsvarar en situation där de djupare delarna av hjärnan får vara i fred och det är mycket aktivitet i hjärnbarken.



VAD STRESSAR?

- Otydliga anvisningar • Anvisningar som endast ges verbalt • Att agera i grupp • Fysisk kontakt (motion, köer) • Att bli förlöjligad • Ljud (matsal) • Också trevliga saker

**VAD ÅTERSTÄLLER
FUNKTIONSFÖRMÅGAN?**

- Att vara på tu man hand med en trygg vuxen • En kort paus för sig själv • En egen leksak • Uppgifter där man får prestera på sitt eget sätt • Fotmassage • Att förklara saker med bilder och teckningar

Den mellersta raden är för gult ljus.

Rita i rutan på vänstra kanten ett trött ansikte. I det här skedet är förutsättningarna för inläring och självkontroll försämrade. I rutan i mitten på mellersta raden antecknar du hur barnet själv och andra kan känna igen att han eller hon börjar bli trött (minnet sviker, koncentrationen minskar, sensoriska svårigheter ökar, rör på sig rastlöst, stirrar, går i baklås o.s.v.). I rutan till

höger antecknar du hur man kan hjälpa barnet att komma tillbaka till grönt ljus. De här är proaktiva självregleringsmetoder för barnet, som föräldern kan påminna barnet om och som barnet kan använda på egen hand.

Den översta raden är för rött ljus.

Det är här försvarsreaktionen har utlöst. Specifika åtgärder behövs för att återställa barnets

inlärningsförmåga och impulskontroll. I rutan på vänstra kanten ritar du två ansikten: ett argt och ett inåtvänt. I rutan i mitten antecknar du hur barnet själv vet att han eller hon är på rött och hur andra upptäcker det (barnet svär, kastar saker, attackerar, försöker komma undan, springer i väg, blir inbundet o.s.v.). Skriv i rutan till höger vad man kan göra för att hjälpa barnet att komma tillbaka till grönt ljus. Det här är också barnets egna självregleringsmetoder, som han eller hon bör kunna använda själv eller tillsammans med en förälder.

Stressprofilen ger nödvändig information.

Stressprofilen erbjuder viktig information som hjälper dig att redan på förhand förebygga utmanande situationer och minska på problem som du kan stöta på i det dagliga livet. Genom att granska profilen får du snabbt mycket information som hjälper till att hantera vardagens problem på ett bättre sätt. Du får veta vad som stressar ditt barn, hur du kan minska stressen i fortsättningen och hur du kan hjälpa barnet att återhämta sig.

Fördelar med att använda en stressprofil

1. Du skiljer mellan barnets personlighet och barnets stressreaktion.

Ett stresskänsligt barn som lätt blir stressat kan få mycket negativ uppmärksamhet på grund av sitt beteende. Det här kan leda till en skev självbild där barnet krymper in i sina egna stressreaktioner. Ibland när livet är mycket stressigt, börjar tankar uppstå i våra sinnen som säger att någon ALLTID är på något visst sätt. Att göra en stressprofil och att använda den förbättrar vår förmåga att observera

varandra på ett mer realistiskt sätt.

2. Förståelsen ökar och vardagslivet blir mer balanserat.

Stressprofilen skapar ett gemensamt, neutralt språk i familjen, vilket underlättar samspelet, minskar missförstånd och förhindrar konflikter. Tillsammans lär ni er att identifiera vilka omständigheter som orsakar stress hos varje familjemedlem och hur ni kan stödja varandra.

3. Du blir bättre på att hantera problemsituationer i vardagen.

Du får lära dig att förutse problem och får dessutom råd om hur du ska hantera dem. Till en början kan det vara en utmaning att identifiera förutsättningarna för välbefinnande och hur man uppnår dem. Men med lite övning kommer din förmåga att identifiera dem snabbt att förbättras. Du kan ytterligare precisera de här verktygen om och om igen. Det här kommer att förbättra din förmåga att hantera problemsituationer i vardagen.

4. Är lämplig också för dagis och skola.

Stressprofilen är också ett utmärkt verktyg för andra vuxna i barnets närhet, exempelvis dagispersonal eller skollärare. Föräldern kan inkludera stressprofil-verktyget i pedagogiska diskussioner och samla in observationer från både föräldrar och personal. Samtidigt får andra pedagoger lära känna ditt barn bättre och hjälpa honom eller henne att bibehålla sin bästa funktions- och inlärningsförmåga.

5. Du kommer också att lära dig att observera dina egna stressnivåer.

Genom att aktivt använda stressprofilen kommer

du också att kunna läsa av din egen mentala stressnivå och styra ditt liv i en mer angenäm riktning, mot en mer balanserad vardag.

MINNESANTECKNINGAR

This image shows a single page of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

Barnet slappnar av och lugnar ner sig

Avslappningsövningar och lugnande övningar är bra för att reglera stressen och minska på stressläget i kroppen. Avslappning hjälper till att tolerera stress, minska ångest och andra utlösande faktorer för ilska.

Avslappning ska ändå inte vara påtvingad, utan du och ditt barn ska tillsammans försöka hitta de bästa sätten för er att göra det på.

Ett sätt att hantera känslomässig reglering är att skapa en lugn plats i hemmet. Syftet är att lära ut färdigheter i självreglering med någon annan persons hjälp. I en familj kan alla familjemedlemmar på förhand fundera ut en lugn plats åt sig själva: Exempelvis en säng i det egna rummet, en säckstol, en yogahängmatta, en soffa i vardagsrummet, en plats under bordet. Det är bra att på förhand diskutera med barnet vad som är tillåtet på den egna lugna platsen, exempelvis att det är okej att vara arg där, men att man inte får skada någon eller slå sönder något. Ibland kan man komma överens med barnet om att det är okej att till exempel riva sönder tidningar eller skrika i en mjölkförpackning. När man använder sig av den lugna platsen är det viktigt att komma ihåg att den inte används som en bestraffning, utan proaktivt i övningssyfte, i goda stunder och på ett sätt som är överenskommet med barnet.

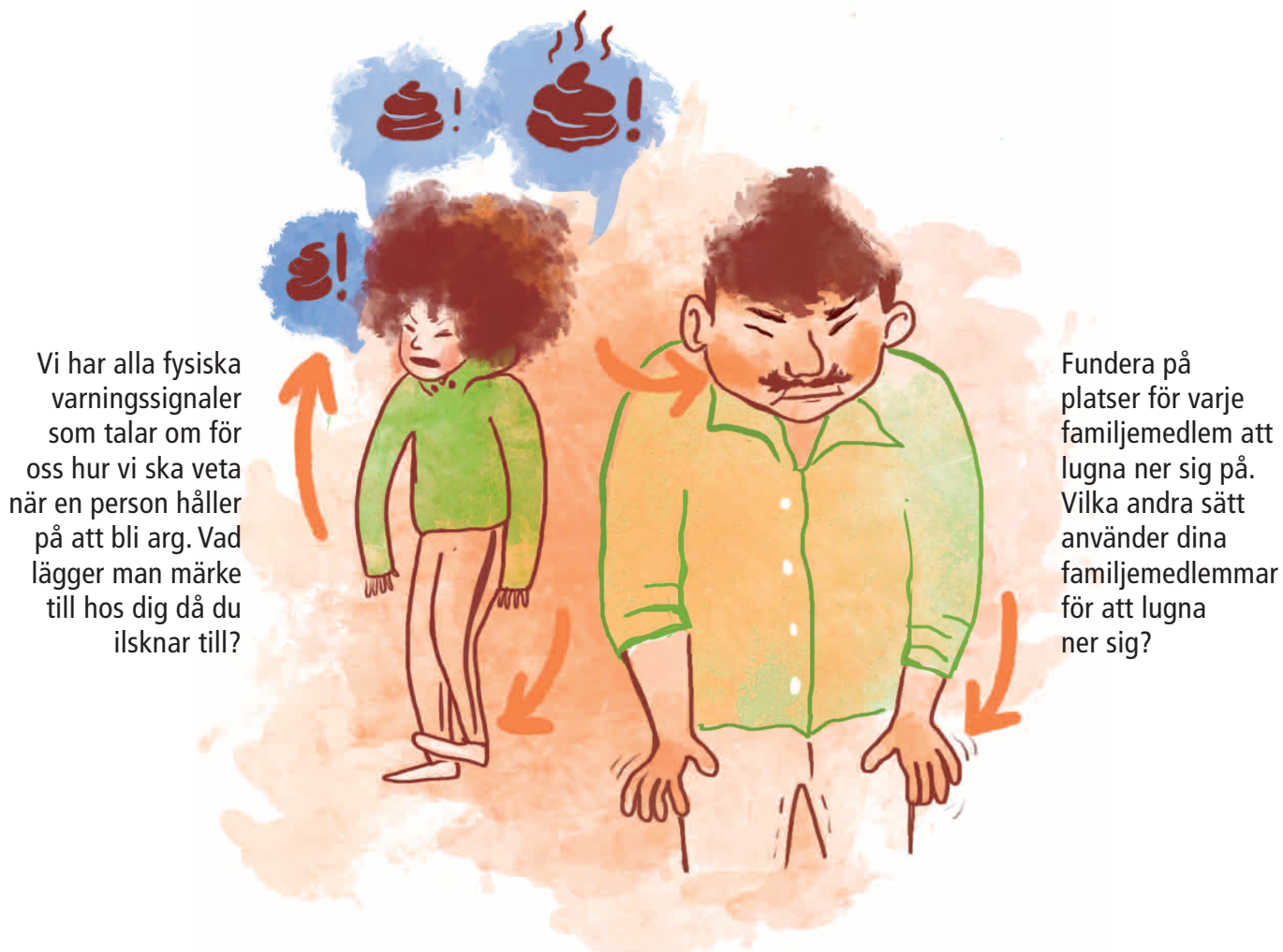
Det är också bra för föräldern att ha en egen plats att lugna ner sig på, men det är upp till den vuxna att först komma överens med barnet om föräldern ska vara tillsammans med eller nära barnet eller om båda kan lugna ner sig på var sitt håll.

Tips om att bygga en plats att lugna ner sig på:

- Platsen byggs tillsammans med barnet.
- Platsen kan finnas i barnets rum eller i gemensamma utrymmen.
- Kan vara en stor kudde eller en säckstol, kan ha tak eller vara en koja.

- Du kan välja färger som barnet tycker är lugnande eller sätta upp bilder som barnet tycker om.
- Platsen ska "se ut" som barnet och vara något som barnet tycker om.
- Du kan tänka på att på platsen ha något favoritföremål, som lugnar ner barnet.

Att identifiera ilska



Vi har alla fysiska varningssignaler som talar om för oss hur vi ska veta när en person håller på att bli arg. Vad lägger man märke till hos dig då du ilsknar till?

Fundera på platser för varje familjemedlem att lugna ner sig på. Vilka andra sätt använder dina familjemedlemmar för att lugna ner sig?



Hur kan jag hjälpa barnet eller den unga personen efter en våldsam situation?

- Jag kan lugna ner mig själv och skapa en trygg plats där barnet kan uttrycka sina känslor.
- Jag kan fråga vad barnet/den unga personen skulle behöva just nu.
- Jag kan erbjuda ord för att lösa problemen.
- Jag kan erbjuda hjälp med att reglera känslor.
- Jag kan hjälpa till att inse att situationen är stressig och att det är okej att vara irriterad och trött.
- Jag kan tillåta barnet att vara på dåligt humör.
- Jag kan trösta.

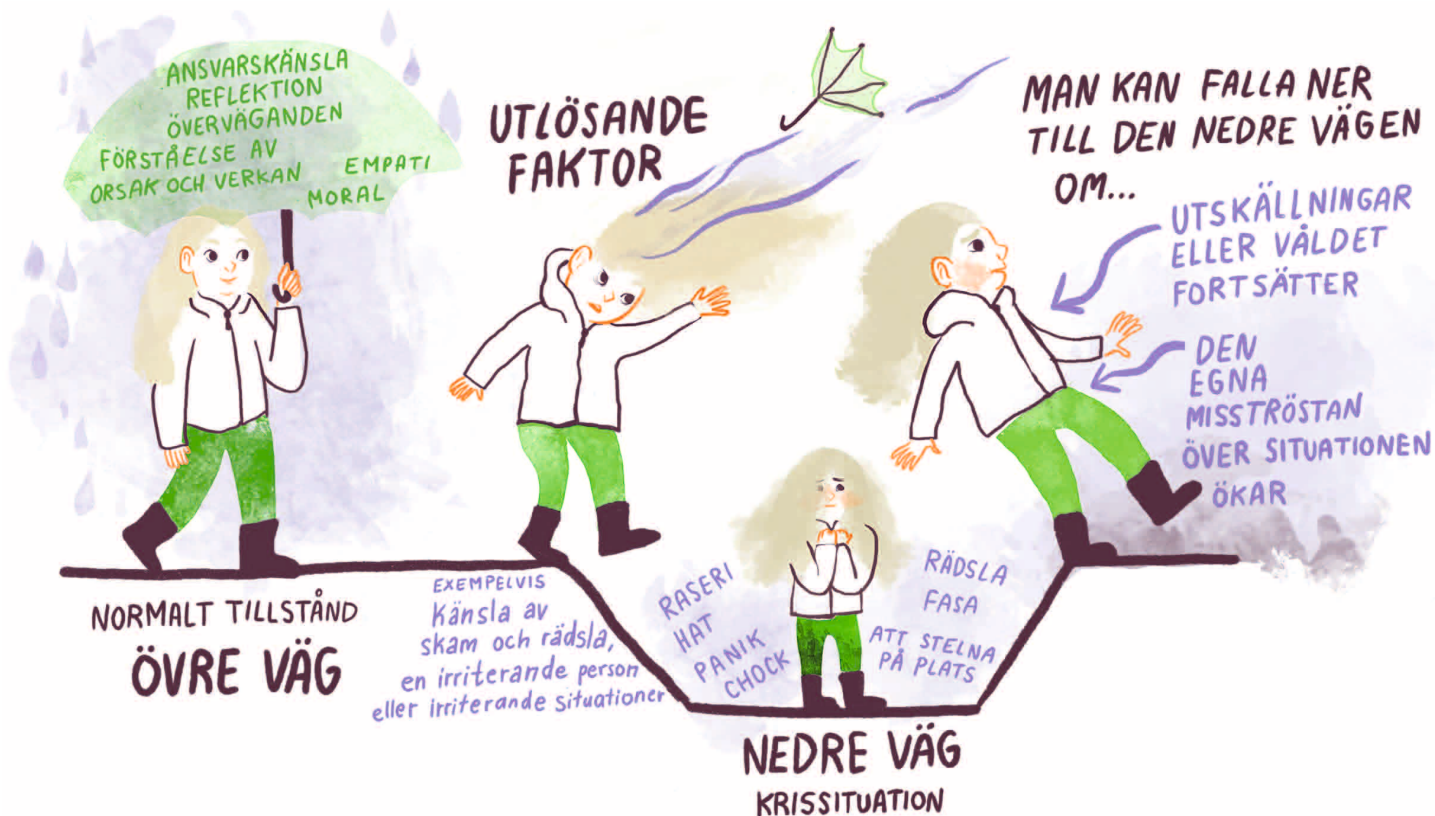
Den vuxna personen lugnar ner sig

Att lugna ner sig – hur lyckas man hålla sig lugn?

”När situationen lugnar ner sig frigörs adrenalin från kroppen inom 20 minuter.”

Aggressivt eller våldsam beteende hos det egna barnet orsakar känslor av ilska och frustration hos föräldern, vilket naturligtvis kan vara svårt att hantera. Detta är mer än mänskligt. Genom att medvetet öva på att identifiera och reglera sina

På nedre vägen går hjärnan i kamp eller flyktläge. I ett sådant alarmtillstånd kopplas de dominerande färdigheterna på övre vägen bort och personen kan bara fokusera på ögonblicket och hur han eller hon ska klara av det. I den här situationen skapar den intensiva känslan ett tvingande behov av att agera omedelbart. Den starka känslan kan vara ilska, raseri, panik, rädsla, skräck, chock eller handlingsförlamning. Behovet att agera omedelbart varar så länge som den starka känslan finns kvar.



HJÄRNANS ÖVRE OCH NEDRE VÄG

Egna tidigare erfarenheter av att utsättas för våld ökar risken för att man hamnar på hjärnans nedre väg. Om det finns situationer där hot om våld förekommer, ökar ofta också sannolikheten för att man hamnar på den nedre vägen. Det blir en slags naturlig, fastän skadlig metod att klara sig, som förstör det positiva samspelet. Andra faktorer som ökar risken för att man hamnar på den nedre vägen är exempelvis genetiskt arv, stress, trötthet, känslor av besvikelse,

rusmedel och lågt blodsocker.

Du kan öva dig i att hantera aggression på samma sätt som du övar dig i att hantera andra känslor. Det är viktigt att lära sig känna igen de tecken som är unika för varje individ och som förutspår en tendens att hamna på den nedre vägen. Ju tidigare du känner igen tecknen, desto lättare är det att hantera din egen ilska och desto bättre kan du behålla lugnet i utmanande situationer i vardagen med våldsamma barn och unga personer. Tecken på att vara på väg till den nedre vägen kan vara

exempelvis klandrande inre tal, ökad pulsfrekvens, snabb andning, muskelspänningar, hopbitna tänder, en tryckande känsla i huvudet eller bröstet eller hopknutna nävar.

Stanna upp en stund och fundera

- Vilka tecken känner du igen hos dig själv som förälder och hos dina egna barn när ni håller på hamna på den nedre vägen? Hur är det då med dig som läser den här guiden som professionell?

När du har identifierat tecknen på att du håller på att hamna på den nedre vägen är det dags att försöka dig på de första lugnande övningarna. De här övningarna är avsedda för att hjälpa dig att tänka klarare och att undvika att situationerna eskalerar.

Ta ett steg tillbaka

En liten rörelse skapar mer personligt utrymme. Ju närmare du är den som provocerar dig, desto troligare är det att situationen förvärras. Du kan också vända dig lite i sidled för att lugna den andra personen och lugna ner dig själv.

Andas djupt och lugnt

Djupa andetag in genom näsan och ut genom munnen hjälper till att lugna den adrenalinstinna ytliga andningen och att sänka pulsen. Det här påverkar också intensiteten i andra fysiologiska förnimmelser och ger dig mer tid att tänka innan du reagerar impulsivt, vilket du kommer att ångra senare.

Räkna baklänges lugnt i tankarna

Syftet med att räkna ner är att avleda uppmärksamheten från arga tankar och att lindra inre känslor av kaos. Räknandet lugnar också ner känslorna och ger utrymme för logiskt tänkande.

Positiva föreställningar

Dansera dig från en konfliktfylld situation genom att föreställa dig en situation som är behaglig för

CHECKLISTA SOM HJÄLPER DIG ATT LUGNA NER DIG

VAD KAN JAG GÖRA NÄR JAG UPPLEVER ATT JAG INTE KLARAR AV ATT HANTERA MINA EGNA KÄNSLOR:

- Jag kan andas.
- Jag kan verbalisera mina känslor högt, varvid de blir mindre intensiva.
- Jag kan knyta nävarna för att stödja självregleringen.
- Jag kan be en närstående person att ta ansvar för situationen.
- Jag kan påminna mig själv om att också den här känslan kommer att gå över.
- Jag kan avlägsna mig från situationen och ge mig själv en timeout, om det är möjligt.
- Jag kan förhålla mig med större medmänsklighet mot mig själv.
- Jag kan ge mig själv tillåtelse att uppleva alla känslor.
- Jag kan förlåta min egen ofullständighet.

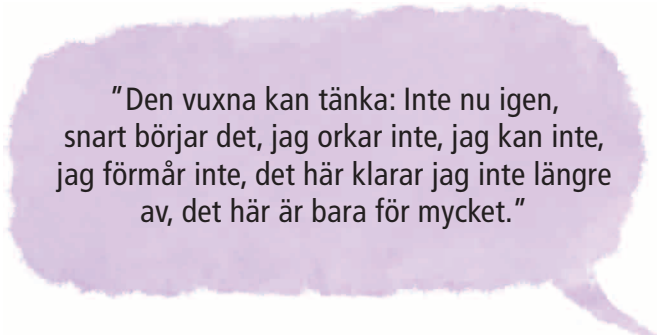


Våldets inverkan på familjen

Föräldrarnas erfarenheter av våldssituationer i vardagen

Våld påverkar ofrånkomligen alltid hela atmosfären i hemmet och samspelet mellan alla familjemedlemmar. Föräldrarna kan uppleva en djup känsla av rådlöshet i sitt eget föräldraskap och skam över att inte veta hur de ska hjälpa sitt eget barn. Samspelet kan också utmanas av föräldrarnas eventuella olika syn på barnupp-fostran. Dessutom upplever föräldrarna ofta skuldskänslor och rädsla för att barnets syskon blir offer för våld, och en känsla av att de inte har verktyg och är otillräckliga för att skydda dem från våld och dess verkningar.

Ibland eskalerar vissa situationer ohjälpligen från noll till hundra trots framförhållning och noggrann planering. Ett barns nervositet och därpå efterföljande våldsamma situationer är stressande för hela familjen. När tecknen på fara ligger i luften och varven tilltar - och ingenting som teoriböckerna säger kan hjälpa - kan känslor av desperation infinna sig hos föräldern. Den vuxna kan tänka: "Inte nu igen, snart börjar det, jag orkar inte, jag kan inte, jag förmår inte, det här klarar jag inte längre av, det här är bara för mycket."



"Den vuxna kan tänka: Inte nu igen, snart börjar det, jag orkar inte, jag kan inte, jag förmår inte, det här klarar jag inte längre av, det här är bara för mycket."

Det kan också vara på det sättet att de vuxna har olika syn på orsaker och bakgrund till situationen, att föräldrar tenderar att skylla på varandra och att de kan ha olika syn på barnets aktuella funktionsförmåga. Den ena föräldern kan anse att barnet behöver fler gränser, disciplin och bestraffningar. Den andra föräldern vill kanske tolka att barnet är trött och att situationer tidigare samma dag och ökning av stimuli ligger bakom barnets beteende. Det är viktigt att inse att det våld som barnet utövar ofrånkomligen också utmanar parrelationen mellan föräldrarna och är en angelägenhet för hela familjen. Dessutom kan de vuxna ha svårt att kontrollera sina egna känslor när barnet får ett raseriutbrott - samma primitiva reaktioner gäller naturligtvis även för vuxna personer.

FÖRÄLDRAR SOM UTSÄTTS FÖR VÅLD

- Våld som utövas av ett barn är riktat mot föräldern och denna ansvarar samtidigt för att stoppa våldet
- Aktivering av personliga minnen av trauma
- Skuld och skamkänslor
- Hopplöshet
- Rådlöshet
- Rädsla
- Man svarar på våldet med våld

”Ett barn eller en ung person som betar sig våldsamt skakar om hela familjen. Känslomässiga minnen aktiveras i svåra stunder och påverkar hela familjens emotionella klimat.”

Föräldraskapet till ett våldsamt barn kan vara så bindande att det inte finns tillräckligt med tid för de andra barnen i familjen. Syskon kan också dölja sina negativa känslor av att uppleva våld under sken av att vara snälla och klara sig och också de kan känna skam. Ibland kan syskon, även som åskådare, tycka att föräldrarnas humörsvägningar och skrikande är ångestfyllt. De kan också bli sårade av att se sin egen förälder utsättas för våld av ett syskon. Dessa situationer är alltid utmanande och berör alla familjemedlemmar,

antingen direkt eller indirekt, men lämnar alltid efter sig känslomässiga ärr. Det är också mycket viktigt att erbjuda syskonen möjligheter att diskutera sina egna erfarenheter utan rädsla och skam. Som förälder kan du också föregå med gott exempel och visa att våld och den skam våldet medför kan man tala om tillsammans – och att ingen går sönder av det.

Våldets inverkan på aktivitetsnivån

Våld som utövas av ett barn har många slags inverkan på hela familjen. Att uppleva våld eller leva under hot om våld påverkar föräldrarnas krafter att orka och aktivitetsnivå på många sätt.

Förändringar i aktivitetsnivån under dagen är en normal del av livet och gör det möjligt att fungera i olika situationer. När man ägnar sig åt intressanta och stimulerande sysslor ökar aktivitetsnivån, medan den minskar när man vilar eller går och lägger sig. En känsla av trygghet är en förutsättning för att man ska kunna uppleva och dra nytta av sådana svängningar i aktivitetsnivån. Hot om våld i vardagen bryter ner trygghetskänslan och kan till och med helt lamslå funktionsförmågan. Många föräldrar till barn med särskilda behov anser att deras dagliga liv är som att gå på krossat glas, ständigt på sin vakt. Rent fysiskt innebär det att man hela tiden är i alarmtillstånd och befinner sig i ett kamp- eller flyktläge, vilket är psykiskt betungande och tär på de fysiska krafterna.

över-
aktivitet



ÅNGEST RÄDSLOR
SÖMNSVÅRIGHETER IMPULSIVITET
AVVAKTANDE HÅLLNING SKEPSIS

under-
aktivitet



AVTRUBBAD LAMSLAGEN
ORKESLÖS HJÄLPLÖS
FÖRTVIVLAD
KRAFTLÖS

TOLERANSFÖNSTER: ÖVERAKTIVITET OCH UNDERAKTIVITET

Långvarig överaktivitet, ständig vaksamhet och uppmärksamhet för att på förhand läsa av situationer i vardagen kan hos en förälder visa sig som exempelvis ångest, sömnproblem, rädsla, ilska, avvaktande hållning eller impulsivitet. Även om omständigheterna är trygga och lugna kan stressreaktionen finnas kvar i kroppen, hjärtat kan

fortsätta att bulta och kroppen kan kännas spänd. Ofta blir dessa fysiska och psykiska reaktioner i sig en källa till rädsla.

Långvarig underaktivitet kan leda till en helt motsatt upplevelse. Man kan känna sig avtrubbad, förlamad och orkeslös. Många föräldrar beskriver också en stark känsla av värdelöshet och hopplöshet, av att känna sig underlägsen och kraftlös. Detta är ett tillstånd av intensiv

känslomässig påfrestning, som ofrånkomligen också påverkar föräldrarnas psykiska välbefinnande och krafter att orka.

Man kan lära sig att reglera svängningar i aktivitetsnivåerna som uppnått outhärdliga nivåer. Det första steget är att lära sig att känna igen när den egna aktivitetsnivån förändras och vilka tecken man lägger märke till hos sig själv. Syftet med övningarna i anslutning till överaktivitet är att man lugnar ner sig. Exempel på sådana övningar är att göra olika andningstekniker som balanserar nervsystemet, att spänna musklerna och sedan slappna av, att förankra sig i nuet eller att rikta uppmärksamheten på något annat. Ett exempel på det sista är att vända uppmärksamheten från hjärtats bultande till hur kroppen känns när man står med fötterna stadigt på golvet.

Syftet med övningarna i anslutning till underaktivitet är att aktivera kropp och sinne och att balansera nervsystemet. Exempel på övningar som kan användas i detta syfte är att lägga märke till omgivningen genom de olika sinnen, att röra på kroppen från en liten fotrörelse till att skaka på hela kroppen samt att kontrollerat spänna musklerna och slappna av.

Påminnelse: Övningar som syftar till att reglera aktivitetsnivån är avsedda att minska våldets inverkan på välbefinnandet. Det är viktigt att komma ihåg att dessa övningar endast kan användas när det inte finns något omedelbart hot om våld.

METODER FÖR ATT REGLERA AKTIVITETSNIVÅN OCH BALANSERA NERVSYSTEMET

- andningstekniker
- omväxlande spänning och avslappning av musklerna
- närvaro och fokus på nuet
- medveten styrning av uppmärksamheten på något annat

Fundera på situationer som aktiverar en starkt känslomässig respons och hög aktivitetsnivå hos dig själv.

Det är bra att bli medveten om sina egna känslor och reaktioner. Medvetenheten möjliggör också att man kan ändra sina egna beteendemönster för att bättre stödja sitt eget och hela sin familjs välbefinnande.

MINA EGNA KÄNSLOR AKTIVERAS DÅ MITT BARN

- svär • rör sig oroligt • går i baklås
- knyter sina nävar • hotar verbalt
- kastar föremål • tittar på mig med intensiv blick • är likgiltigt eller känslolöst
- inte följer regler • är fysiskt våldsamt
- annat, vad

Hotfulla situationer

Om du upplever hotfulla situationer i din egen vardag ökar din aktivitetsnivå och du förbereder dig för att slåss, fly, be om hjälp eller bli lamslagen. Varje människas sätt att reagera är individuellt och även beroende av situation och sammanhang. Om en människa förbereder sig för att slåss, fly, be om hjälp eller bli lamslagen och metoderna som nämns ovan i texten inte ger önskat resultat i den aktuella situationen, kan den egna aktivitetsnivån rasa så lågt att det medför total lamslagenhet och förlust av funktionsförmågan. Det är fråga om en reaktion i det autonoma eller ofrivilliga nervsystemet, som vi inte medvetet kan förhindra.



AKTIVITETSFÖNSTER

När våld eller hot om våld pågår under en längre tid minskar människans förmåga att reglera sin egen aktivitetsnivå och samtidigt minskar toleransen för över- och underaktivitet. Det här kan slutligen leda till att allt mindre tecken, observationer eller tolkningar av hot om fara aktiverar förändringar i aktivitetsnivån ända till en outhärdlig nivå. En skräll, ett buller, en högljudd kommentar eller till och med ett barns plötsliga

rörelse kan alla utlösa en snabb fysisk reaktion och en våg av rädsla i kroppen. Som ett resultat aktiveras beredskapstillståndet omedelbart, vilket dränerar en enorm mängd av förälderns resurser. Många föräldrar som har upplevt våld av ett barn lever i ett konstant tillstånd av över- eller underaktivitet på grund av att deras toleransfönster har blivit mindre.

För dig som förälder att tänka på.

Stanna upp en stund och fundera på en situation där du har känt att hotet om våld varit närvarande.

- Vad hände under den aktuella situationen?
- Vilka var inblandade i situationen?
- Hur kändes det i din kropp?
- Vad tänkte du på?
- Hur agerade du?
- Hur upplevde du din egen aktivitetsnivå?
- Vad hjälpte dig att lugna ner dig?

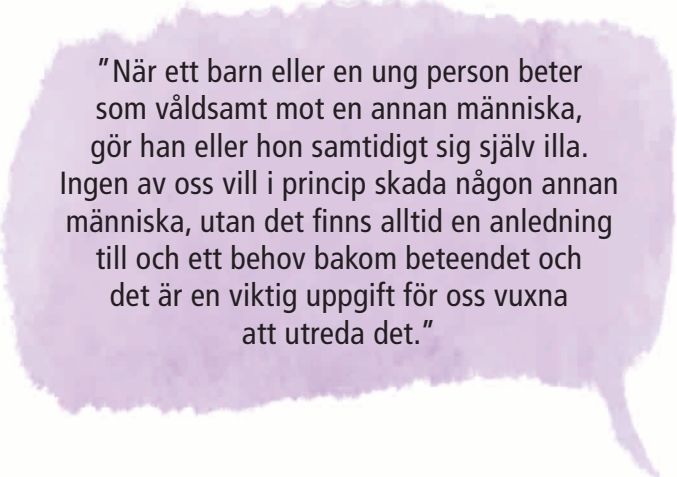
Om du läser det här som professionell, kan du stanna upp och observera ditt möte med en förälder som har utsatts för våld av sitt barn.

- Hur kan du ta upp våldssituationer till diskussion på ett sätt som inger förtroende?
- Hurdana observationer gör du?
- Hurdana frågor ställer du?
- Hur talar du med föräldern på ett lugnande sätt?
- Hur visar du ditt stöd för föräldern?
- Hur kan du på bästa möjliga sätt hjälpa föräldern i situationen?

Våldets inverkan på barnet

När barn och unga personer beter sig våldsamt är det viktigt att stanna upp och se bakom det beteende som syns utåt. Det är viktigt att komma ihåg att alltid när ett barn eller en ung person beter sig våldsamt mot en annan människa, gör han eller hon samtidigt sig själv illa. Ingen av oss skadar någon annan människa med avsikt, utan det finns alltid en anledning till och ett behov bakom beteendet och det är vårt ansvar

som vuxna att utreda det.



”När ett barn eller en ung person beter sig våldsamt mot en annan människa, gör han eller hon samtidigt sig själv illa. Ingen av oss vill i princip skada någon annan människa, utan det finns alltid en anledning till och ett behov bakom beteendet och det är en viktig uppgift för oss vuxna att utreda det.”

Verkningarna av, de grundläggande orsakerna till och uttrycksformerna för våldsamt beteende hos barn och unga personer

Att begrunda:

I bakgrunden ett traumatiskt beteende och/eller särdrag hos barnet?

- Koncentrationssvårigheter och exempelvis rastlöshet, som ofta visar sig i vardagen. Barnet kan vara oroligt och ha svårt att utföra uppgifter som kräver koncentration. I skolan eller på dagis kan det här ta sig uttryck i störande, eventuellt våldsamt beteende mot andra, oroligt gående fram och tillbaka och högljuddhet. Liknande beteende kan också tyda på osynliga särskilda behov eller neuropsykiatriska egenskaper, stresskänslighet, problem med att reglera uppmärksamheten och exempelvis gestaltningssvårigheter, som barnet uttrycker på ett skadligt sätt.

- Att klamra sig fast vid föräldern eller att ha svårigheter att skiljas från föräldern då barnet exempelvis lämnas på dagis kan tyda på att barnet söker mycket uppmärksamhet och trygghet av den vuxna. Barnet kan också ha svårt att gå till dagis eller skola på morgonen eller vara särskilt oroligt över hur föräldern mår. Liknande beteende kan också orsakas av exempelvis utmaningar som ett barn med autismspektrumstörningar upplever i förändrade situationer, barnets tendens att motsätta sig förändringar eller nervositet inför att gå till dagis och/eller skola samt stress i samband med oförutsedda förändringar, exempelvis vid personbyten.
- Utvecklingsmässig tillbakagång eller att agera yngre än sin ålder kan vara tydliga tecken på traumatiskt beteende hos barnet. Liknande beteende kan också orsakas av en utvecklingsprocess som är specifik för ett barn med särskilda behov. Varje barn och ung person utvecklas i sin egen takt, ofta i en annan takt och långsammare än motsvarande jämnåriga.
- Våldsamt beteende mot sig själv och/eller andra. Våldsbejakande attityder kan vara tecken på benägenhet för våld, men de kan också vara en följd av exempelvis ett barns upplevelse av att inte blir hört och förstått. I bakgrunden kan också finnas en långsammare utveckling av självreglering och förmåga att reglera känslor och av attityder som avviker från normerna och som undervärderar eller förtrycker barnet eller den unga personen.
- Tillbakadragenhet, isolering, nedstämdhet och det att ett barn drar sig tillbaka från sociala

relationer eller sådan aktivitet som ger glädje, exempelvis fritidsintressen, kan vara tecken på upplevelser av våld. De kan också tyda på exempelvis kommunikationsproblem eller överdriven stress som ökar under dagen på dagis eller i skolan. De kan också tyda på att miljön inte kan tillgodose barnets behov och lindra den stress som uppstår på sätt som är naturliga för barnet och den unga personen och som bidrar till att lugna nervsystemet.

- Somatiska symtom: magbesvär, huvudvärk, vaga smärtor i kroppen som inte kan förklaras. Detta kan vara traumarelaterade symtom och likaså bero på att barnet eller den unga har varit stressad under en längre tid och blivit så belastad att kroppen hamnar i ett ständigt spänningstillstånd som tar mycket energi.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Också det här går om, vi klarar av allt tillsammans

Att agera i en våldsam situation

Det är svårt att ge entydiga praktiska råd om hur man ska agera i våldsamma situationer, eftersom varje situation är unik. Det är också stor skillnad på att diskutera våld med en 7-årig förstaklassare och en 17-åring som redan har en vuxen persons styrka. Våld som barnet utövar är alltid mycket känslomässigt påfrestande för föräldern. Dessutom är situationen olika, exempelvis beroende på om barnets beteende kan kontrolleras och begränsas av den vuxna eller om situationen får föräldern att frukta för både sin egen och barnets säkerhet.

Att förutse situationer och hur man själv ska agera i en våldsam situation beror bland annat på barnets ålder och storlek, barnets känslor och aktivitetsnivåer, egna känslor och resurser, förståelse av situationen och orsaker till den samt platsen där situationen äger rum och en bedömning av hur farlig situationen är för egen eller andras säkerhet.

När man talar om våldssituationer är det också viktigt att komma ihåg att det finns minst två olika nivåer att ta hänsyn till: Både när det gäller hur man ska agera i våldssituationer i allmänhet (vilket

inte bara omfattar att förutse själva situationen, utan även stunderna efter att situationen har lugnat ner sig) och när det gäller hur man ska agera på ett konkret sätt för att skydda sig själv och barnet i våldsögonblicket.

När situationen inte aktivt pågår är det lättare att tänka på den logiskt: Att se på orsakerna till händelserna, sina egna och barnets beteendemönster och fundera på hjälpende metoder för framtida bruk. När situationen pågår och hotet om våld är aktivt, viker förnuftet många gånger undan och känslorna stiger till ytan hos alla inblandade parter. Mitt i en våldsam situation är det först bra att försöka lugna ner sig själv så mycket som möjligt - barnet speglar föräldrarnas känslomässiga reaktioner och kan genom samreglering få kontroll över sina egna känslor och också själv lyckas lugna ner sig.

För ett barn kan beröring eller tal också fungera som ett lugnande element, medan det för ett annat barn endast gör barnet mer upprört. På samma sätt kan man med något barn diskutera verbalt, medan ett annat barn inte kan kommunicera alls när han eller hon är upprörd. Därför är det viktigt att lära sig att identifiera de metoder som fungerar för just ditt eget barn. Det är också bra att vara medveten om att

situationen ibland kan bli sådan att ingen mängd information och inga metoder räcker till just i den stunden. Om du som vuxen identifierar risken för att situationerna eskalerar och allvarligt våld uppstår, är det bra att hålla i minnet en allmän riktlinje för hantering av våldssituationer.

Hur du ska agera i en våldsam situation

- Försök hålla dig lugn.
- Var uppmärksam på att du andas lugnt.
- Försök komma ihåg att det endast är genom att vara lugn som du kan hjälpa någon annan att lugna ner sig.
- Ta några steg tillbaka och håll ett säkert avstånd.
- Var uppmärksam på din kroppshållning.
- Håll händerna synliga, men inte så att du avvisande håller armarna i kors.
- Tala långsamt och lugnt.
- Om du upplever att situationen är farlig, avlägsna dig från platsen.
- Ring en närstående och be om hjälp.
- Ring 112, om dina egna metoder inte räcker till för att lugna situationen. Om det finns syskon i familjen, lär dem hur de ska reagera i en nödsituation och hur de ska ringa nödnumret.

Andra sätt för att lugna ner sig och varandra är att vara uppmärksam på sin **egen kroppshållning** (inte armarna i kors på ett avvisande sätt), befinna sig inom **synfältet** (inte tala från sidan eftersom synfältet är begränsat till ett smalt område), tala långsammare och **minska antalet ord** (endast cirka 6 % av den verbala kommunikationen hörs) eller **hålla avstånd** om det behövs (ta ett steg tillbaka).

Stanna upp en stund och fundera

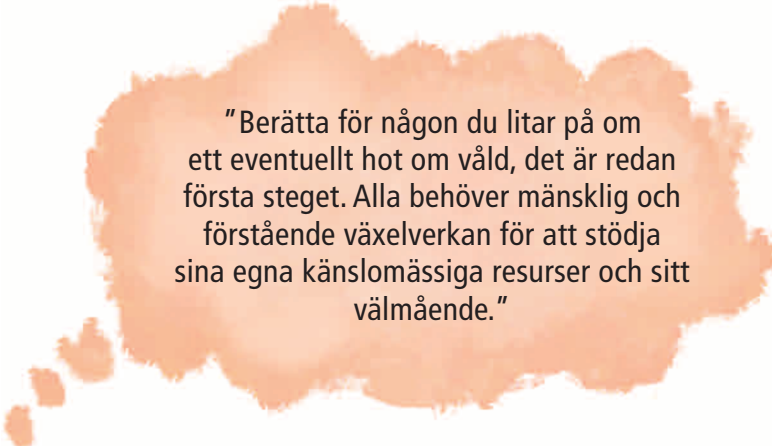
- Tänk på en situation i din vardag där barnet har varit våldsamt.
- Fundera på vilka faktorer som ledde till att situationen eskalerade. Vad kan du identifiera?
- Fundera också på vad som var till hjälp i dessa situationer och vad som inte fungerade på önskat sätt?
- Fundera på hur du för egen del skulle kunna bidra till att förhindra att våldsamma situationer uppstår?

UPPGIFT: Att göra en säkerhetsplan är en del av att förutse situationer

En säkerhetsplan är ett på förhand planerat tillvägagångssätt för att hantera situationer som innebär en risk för att man råkar ut för våld. En säkerhetsplan som man har planerat på förhand hjälper till att hantera situationer som redan håller på att eskalera och som gör det svårt att tänka klart. Det är viktigt att gå igenom säkerhetsplanen med sina närstående, såsom syskon, och försäkra sig om att de vet hur de ska agera om ett behov uppstår.

En säkerhetsplan

- Från vilka tecken kan du dra slutsatser om att situationen håller på att bli våldsam? Observera exempelvis tecken som ökad andning, knutna nävar, gester och ansiktsuttryck.
- Finns det någon plats i hemmet dit du kan fly och vara trygg om det behövs?
- Finns det en trygg plats för syskonen och anvisningar om hur de kan ta sig dit?
- Ha din telefon lätt tillgänglig.



”Berätta för någon du litar på om ett eventuellt hot om våld, det är redan första steget. Alla behöver mänsklig och förstående växelverkan för att stödja sina egna känslomässiga resurser och sitt välmående.”

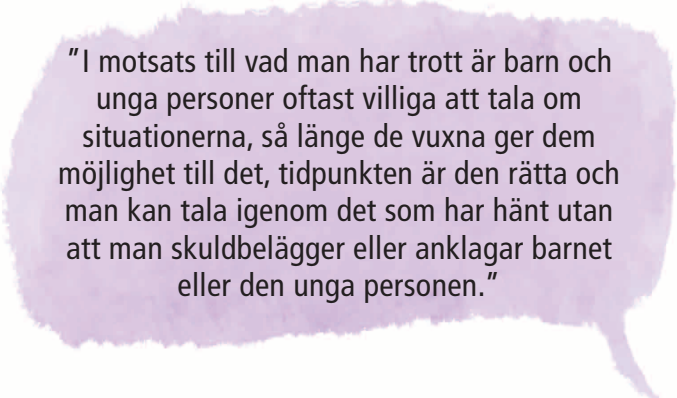
Genomgång av den våldsamma situationen efteråt

Det vore omänskligt att tro att det aldrig skulle uppstå problematiska situationer och att vi alltid skulle kunna reglera våra känslor fullständigt. Eftersom vi är människor är vi också ofullkomliga och felbara. Var och en av oss kommer säkert att bli upprörd någon gång. Även barn, och särskilt känsliga och stressade barn, som förnimmer världen på ett intensivt sätt.

Olika konflikter och känslomässiga reaktioner är en mänsklig del av livet. Det är viktigt att lära sig att förhindra att situationer eskalerar och, när de gör det, att diskutera dem öppet och lära sig att hantera dem på ett säkert sätt och i gott samarbete.

Fastän en situation i familjen inte skulle eskalera från verbala hotelser till fysiska ingripanden, vilket ju alltid är önskvärt, är upprördhet hos en vuxen något barn och unga personer minns och ofta också upplever med skam. Det kan kännas

skrämmande när en vuxen blir nervös. Barn behöver hjälp av vuxna att bearbeta situationerna och att sätta ord på de känslor som de väcker. I motsats till vad man har trott är barn och unga personer oftast villiga att tala om situationerna, så länge de vuxna ger dem möjlighet till det, tidpunkten är den rätta och man kan tala igenom det som har hänt utan att man skuldbelägger eller anklagar barnet eller den unga personen.



”I motsats till vad man har trott är barn och unga personer oftast villiga att tala om situationerna, så länge de vuxna ger dem möjlighet till det, tidpunkten är den rätta och man kan tala igenom det som har hänt utan att man skuldbelägger eller anklagar barnet eller den unga personen.”

Som vuxen är det viktigt att komma ihåg att barns tidsuppfattning fortfarande skiljer sig mycket från våra vuxnas uppfattning; små barn lever ofta i nuet och kan ha svårt att minnas vad som hände dagen innan. Ett barn i skolåldern däremot kan till exempel redan minnas händelser som ligger några dagar tillbaka i tiden och kan även återkalla dem i efterhand.

När situationerna eskalerar från noll till hundra och känslorna tar över är det första man bör göra att ta en timeout. Till en början, när situationen har eskalerat, räcker det med att den vuxna kommer ihåg att nämna orsakerna till att han eller hon blev arg. Det är också viktigt att komma ihåg att ge

positiv respons till barnet, till exempel som tack för att han eller hon har lugnat ner sig.

I annat fall kan man lämna allt för stunden och återkomma till det först senare, när båda parter har lugnat ner sig tillräckligt. Direkt efter en upprörd och kanske våldsam situation har barnets kropp, precis som en vuxens, en så kallad "efterkänsla", som exempelvis kan hindra logiskt tänkande och möjligheten att se på saken ur den andras perspektiv. Därför är det bra att låta situationen lugna ner sig tillräckligt innan man diskuterar det som har hänt.

Barn beskriver sina upplevelser som negativa då de ilsknar till. Sådana situationer ger upphov till känslor av sorg, ilska, rädsla eller skam. Enligt studier är det mycket viktigt att man diskuterar situationen med barnet efteråt. Hänsyn bör tas till barnets ålder och utvecklingsnivå. På grund av att samtalsämnet är känsligt är det inte alltid möjligt eller meningsfullt att gå in på situationen i detalj, men målet är att ge barnet en viss förståelse för sitt eget beteende och sina egna känslor. De vuxna lär sig också av situationerna och de bör ofta noggrant granska sitt eget beteende. Dessutom är den vuxnas agerande en förebild för barnet och oavsett om vi vill det eller inte, lär barn sig också av de exempel vi vuxna ger.



En genomgång av våldsamma situationer i efterhand är viktig för att barnet inte ska få en felaktig uppfattning om orsakerna till ilska. Detta återspeglar också barnets upplevelser av sig själv och bidrar till att barnets självkänsla och positiva jaguppfattning förstärks.

TILLTAGANDE ILSKA

Med **konfrontationsfasen** avses den fas i samspillet där barnet och den vuxna är oense

Fundera på vad som hände innan ditt barn ilsknade till

om något eller där barnet inte följer den vuxnas anvisningar. Den här fasen följs ofta av ilska, som kan sträcka sig från verbala skrik till att barnet kastar föremål, sparkar och slår den andra personen.

I **gottgörelsefasen** är situationen redan förbi och den värsta ilskan har lagt sig. Vid det här laget kan barnet fortfarande vara trotsigt och snäsigt, men han eller hon skriker inte längre eller försöker skada någon. Den här fasen är kritisk så till vida att den vuxna personen inte ska börja reda ut situationen, utan i stället fokusera på den sista fasen, efterkänslan. Den sista fasen kan dröja kvar i barnets och den vuxnas kropp långt efter att situationen har passerat. I det här skedet är det bäst att helt enkelt kort konstatera att det som skedde inte var lämpligt, men att ge barnet respons för att han eller hon har lugna ner sig.

- Barn är villiga att berätta om sina inledande kroppsliga upplevelser, tankar och känslor före ett utbrott.
- Börja när ni är tillräckligt lugna – du kan exempelvis använda en "raserimätare" tillsammans med barnet för att skapa en gynnsam situation för att tala igenom situationen.
- Tidpunkten för samtalet är viktig. Genast efter situationen bör du bara bekräfta vad som har hänt och ge barnet positiv respons på att han eller hon lyckades lugna ner sig. Intensiteten i efterkänslan avgör när ni ska återkomma till situationen mer i detalj.
- Det är bra om föräldern ger möjlighet till diskussion, exempelvis genom att under en lek prata om saken eller be om tummen upp eller tummen ner, vilket visar om den vuxna pratar om barnets upplevelser på rätt sätt.
- Framförallt bör man gå igenom orsaken till att föräldern satte gränser för barnet

MINNESANTECKNINGAR



När ska man be om hjälp av någon utomstående – hur vet man att det är dags?

Man ska be om hjälp av någon utomstående på grund av barnets våldsamma beteende om han eller hon upprepade gånger betar sig våldsamt hemma eller om beteendet gör det svårt för barnet att klara av relationer till vänner, skola eller fritidsaktiviteter.

Den viktigaste indikationen för att man ska be om hjälp är föräldrarnas egen känsla av att hjälp behövs. Det här kan handla om exempelvis utmattning, ångest eller svårigheter att hantera sina egna känslor. Föräldrarnas egna traumatiska upplevelser av våld i sin barndom eller i ett förhållande kan påverka förmågan att hantera aggressivitet eller våldsamt beteende hos det egna barnet. Exempelvis kan ett utifrån sett lindrigt våldsamt beteende eller till och med ett hot om det, orsaka betydande symtom hos en traumatiserad förälder, vilket kan påverka funktionsförmågan.

För alla är den här känslan också individuell. Typiskt är också att föräldrar ofta väntar med att söka hjälp in i det sista, tills oron för barnets egen eller syskonens säkerhet blir för stor. Föräldrar kan också skämmas för att de inte själva klarar av att ta hand om sitt eget barn eller vara rädda för professionella bedömningar. Detta är mänskligt

och förståeligt. Som förälder är det naturligt att själv vilja lösa problem i vardagen. Med den här guiden vill vi uppmuntra föräldrar att tala om familjesituationen i ett så tidigt skede som möjligt. Vi hoppas också att den professionella som träffar föräldrarna har de färdigheter som krävs för att möta dem med förståelse, stöd att gå vidare och utan att döma.

Det är också viktigt att komma ihåg att människor upplever och känner saker och ting på olika sätt och att exempelvis föräldrarnas egna tidigare erfarenheter av våld eller andra psykiska påfrestningar har stor betydelse för hur han eller hon mår och klarar sig. Våldsamt beteende hos det egna barnet eller hot om våld i hemmet kan aktivera tidigare traumatiska minnen och orsaka symtom hos föräldern. Om det förekommer våld i hemmet och det finns andra barn i familjen är det viktigt att vara medveten om våldets eventuella inverkan på deras välbefinnande. Att tala om våld och att ta upp det i familjen kommer nästan alltid att orsaka intensiv skam hos föräldern. Det är viktigt att inse att skammen kan övervinnas genom att man konfronterar och pratar om den i ett tryggt och konfidentiellt möte med en förstående professionell eller någon närstående.

FÖR FÖRÄLDERN ATT BEGRUNDA:

- Vad behöver jag för att kunna ta upp min familjs situation till diskussion?
- Vilken person eller organisation skulle kunna vara trygg att tala med?
- Vad skulle jag kunna be motparten att tänka på i diskussionen?
- Hur kan jag hjälpa mig själv när jag känner mig nervös eller är rädd för att tala?
- Hur kan jag förbereda mig på förhand för en situation som kan kännas svår?

FÖR DEN PROFESSIONELLA ATT BEGRUNDA:

- Hur skapar jag ett tryggt rum för en förälder att dela med sig av sina erfarenheter?
- Hur visar jag att jag lyssnar och bryr mig om?
- Hur upprätthåller jag en god kontakt?
- Hur ser jag till att reglera mina egna känslor?
- Hur kan jag vara närvarande i stunden för den andra personen?

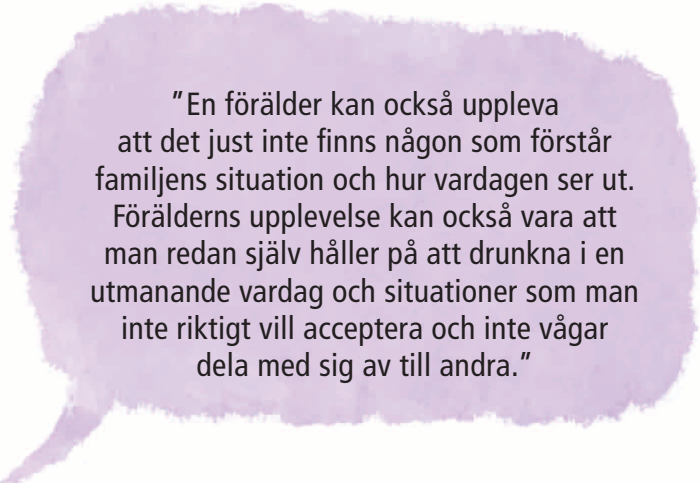


[illegible]



Steg mot en vardag på egna villkor

Medmänsklighet och självmedkänsla som en stödjande kraft i föräldraskapet



”En förälder kan också uppleva att det just inte finns någon som förstår familjens situation och hur vardagen ser ut. Föräldrarnas upplevelse kan också vara att man redan själv håller på att drunkna i en utmanande vardag och situationer som man inte riktigt vill acceptera och inte vågar dela med sig av till andra.”

Vardagslivet i en familj med upprepade våldssituationer är oerhört påfrestande och utmattande för föräldern. Dessa situationer lämnar starka känslomässiga spår, är emotionellt påfrestande och prövar föräldrarnas förmåga att hantera situationen på många sätt. Föräldern är ansvarig för hela familjens säkerhet och välbefinnande och är samtidigt ofta mycket ensam i allt detta ansvar. Situationen kan kännas mycket orättvis och oskälig, särskilt om föräldern har lämnats utan den rätta typen av hjälp som

han eller hon behöver och har letat efter, mitt i servicesystemets djungel.

Ibland kan föräldern helt enkelt uppleva att det finns så mycket att göra, tips och råd utifrån som inte verkar fungera, att allt redan är prövat och att inga välmenande råd verkar fungera med ett barn som agerar och reagerar på ett sätt som avviker från normen. Föräldern kan också uppleva att det just inte finns någon som förstår familjens situation och hur vardagen ser ut. Föräldrarnas upplevelse kan också vara att man redan själv håller på att drunkna i en utmanande vardag och situationer som man inte riktigt vill acceptera och inte vågar dela med sig av till andra.

Flera studier visar att föräldrar till barn med särskilda behov ofta är på gränsen för sin kapacitet, lider av långvarig utmattning och dessutom möter bristande förståelse från omgivningen, vilket tenderar att öka ångesten och även upplevelserna av skam. I alla dessa situationer behövs en känsla av barmhärtighet och självmedkänsla för att stödja föräldrarna i deras dagliga liv, som ger stöd i den svåra vardagen som kräver extra krafter.

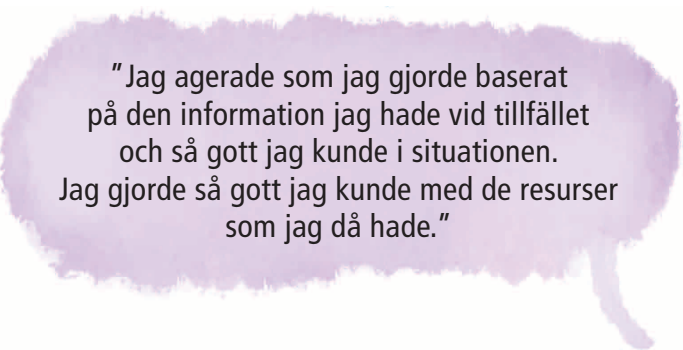
Stanna upp en stund och fundera

- Vad betyder självmedkänsla för dig?
- I vilka situationer har du senast behövt självmedkänsla?
- På vilka sätt kan du visa barmhärtighet mot dig själv?

Självmedkänsla är en av de viktigaste vardagsfärdigheterna som stärker föräldrarnas välbefinnande och resurser, och den är dessutom tillgänglig för alla. I familjer där ett barn betar sig våldsamt är den känslomässiga bördan stor och vardagen kan vara fylld av många olika stressfaktorer. Mitt i den utmanande vardagen kan föräldrarna utsättas för kritik från omgivningen och känna sig hjälplösa och otillräckliga när det gäller att hantera sitt eget föräldraskap, sina tankar och känslor. När de är trötta och pressade kan deras egna reaktioner och negativa tankar om till exempel barnet leda till skamkänslor.

Föräldrar säger ofta att de känner djup skuld över de val de har gjort och de sätt på vilka de har agerat när de ännu inte visste allt det som de först senare, ofta genom långvariga försök och misstag, har kommit att förstå om sitt barn och barnets särskilda behov. Skuldkänslor kan vara en daglig följeslagare, oavsett hur hårt föräldrarna än försöker och även om de gör så gott de kan med de färdigheter, kunskaper och resurser som de har till sitt förfogande i stunden.

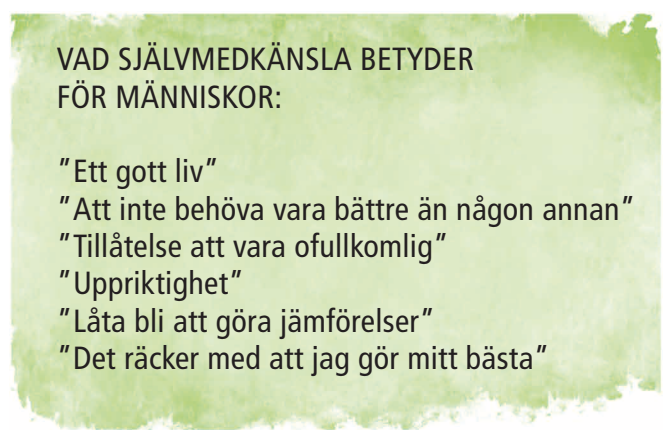
Självmedkänsla kan låta exempelvis så här:



"Jag agerade som jag gjorde baserat på den information jag hade vid tillfället och så gott jag kunde i situationen. Jag gjorde så gott jag kunde med de resurser som jag då hade."

Det har visat sig att förmågan till självmedkänsla är till stor hjälp för att hantera och övervinna många tuffa stunder i vardagen.

VAD SJÄLVMEDKÄNSLA BETYDER FÖR MÄNNISKOR:



- "Ett gott liv"
- "Att inte behöva vara bättre än någon annan"
- "Tillåtelse att vara ofullkomlig"
- "Uppriktighet"
- "Låta bli att göra jämförelser"
- "Det räcker med att jag gör mitt bästa"

Vad handlar självmedkänsla om?

Ursprungligen kommer orden för självmedkänsla från latin: pati cum, att lida med. Men att lida med sig själv är ofta inte den första naturliga reaktionen när en situation spårar ur eller när vi konfronteras med exempelvis våldsamt beteende hos ett barn.

Vad gör vi egentligen i stället? I situationer där vi utsätts för fara, oavsett om den är psykisk eller fysisk, aktiveras människans naturliga kamp- eller flyktbeteende, som på handlingsnivå ofta yttrar sig som en attack mot oss själva: klander, självkritik och självvranssakan. Detta är helt förståeligt, det är vårt mänskliga försök att minimera fara och/eller att skydda oss från fara. Men det hjälper oss inte som föräldrar och som familj. I stället är det till nytta för absolut alla att inta ett tänkesätt av självmedkänsla.

Färdigheter i självmedkänsla är konkreta och möjliga att träna upp

Medveten närvaro: Att medvetet och objektivt granska sina egna upplevelser. Att inte underskatta eller överdriva och att inte agera omedelbart i samband med en stark känslomässig reaktion.

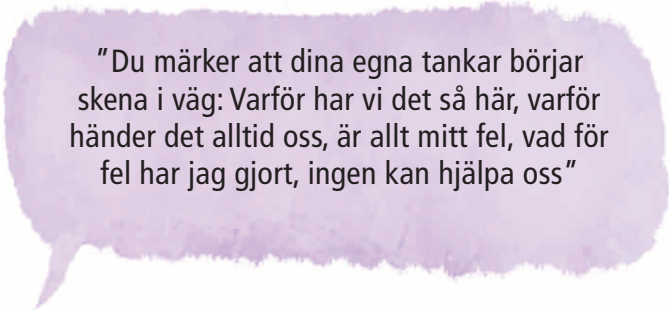
Vänlighet mot sig själv: Omtänksamma och uppmuntrande ord till sig själv. Exempelvis, "Jag har klarat av det här tidigare." Det är helt normalt att känna ångest i stunden, men det betyder inte att man är en dålig förälder eller att man agerar fel som förälder. När vi som föräldrar lyssnar på oss själva och är medkännande och ömsinta mot oss själva, har vi större chans att höra hur vi mår, vad vi behöver och vad vi kan göra till förmån för oss själva.

Delad mänsklighet: Jag är inte ensam! Konsten att vara i fred med sina känslor, ofrånkomligen och utan att gömma sig. Medvetenhet om och stöd av det faktum att andra föräldrar har upplevt samma

sak, att det finns andra av oss som står inför och har överunnit situationer som verkar lika svåra.

Hur kan färdigheter i självmedkänsla se ut i vardagen?

Att förhålla sig till sitt eget föräldraskap och svåra stunder i vardagen innebär i sin enklaste form att acceptera att alla människor, och också alla föräldrar, upplever lidande och ställs inför utmanande situationer i sitt liv. Det är också ett erkännande av att det är möjligt att hantera och klara av även de mest utmanande känslorna och situationerna, och att andra också har klarat av sådana. I praktiken innebär det att du stannar upp och tänker på dina egna känslor i vardagen, när ditt eget barn beter sig våldsamt, till exempel mot syskon eller mot dig själv som förälder och du märker att dina egna tankar börjar skena i väg: Varför har vi det så här, varför händer det alltid oss, är allt mitt fel, vad har jag gjort för fel, ingen kan hjälpa oss.



"Du märker att dina egna tankar börjar skena i väg: Varför har vi det så här, varför händer det alltid oss, är allt mitt fel, vad för fel har jag gjort, ingen kan hjälpa oss"

Dessa tankar är mänskliga och kommer lättare upp till ytan när vi är trötta, stressade och vi befinner oss i stunder av hopplöshet. När vi är trötta faller vi också lätt in i katastroftänkande

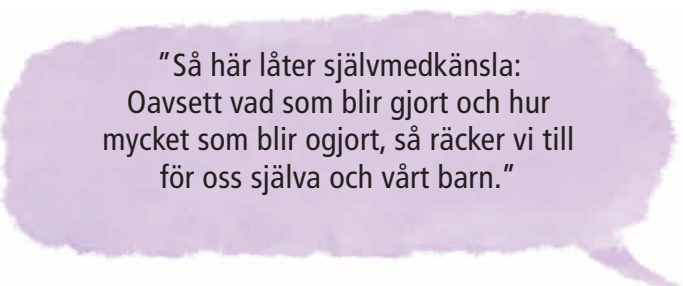
och jämför oss själva och vår familj med andra. Vi jämför oss exempelvis med dem som tar sats från helt andra utgångspunkter, med dem som verkar ha det så lätt utan de särdrag som ett exceptionellt liv för med sig. Vi kan också känna att vi är helt ensamma med våra utmaningar. Ett sådant tänkande kan leda till isolering och tillbakadragenhet. Men om vi vågar tänka igenom våra egna tankar, gå utanför oss själva och se på situationen med låt oss säga en väns ögon, inser vi att vi gör så gott vi kan med de resurser vi har just då och att det är tillräckligt.

Att möta sig själv med självmedkänsla i dessa tuffa stunder i vardagen kan därför bland annat innebära att man lägger märke till sina egna tankar, kan granska deras kraft i förhållande till sig själv och välja hur man ska agera i slutändan.

När livet blir riktigt tufft kan självmedkänsla för dig själv bokstavligen bära dig genom stormen. Självmedkänsla har också många viktiga fördelar: Självmedkänsla främjar god psykisk hälsa, skyddar mot depression, hjälper oss att hantera motgångar, stärker vårt immunförsvar och vår förmåga att skapa en bra kontakt med vår omgivning och våra barn. I praktiken lindrar den också stress och hjälper oss exempelvis att reglera våra egna känslomässiga reaktioner. Självmedkänsla återspeglas också direkt i hur våra tankar påverkar bland annat våra känslor, vårt humör, vår kropp och vår andning. "Jag är tvungen", "Jag är sämre än andra", "Nu borde jag nog..." och andra hårda, självkritiska tankar kan öka kroppens vaksamhet och exempelvis muskelspänningar i kroppen. Samtidigt blir andningen ytlig och

kortisolproduktionen ökar. När du däremot talar vänligt till dig själv och är medkännande mot dig själv, och när du upplever att du har tillåtelse att vara som du är, blir andningen djupare och lättare och hela kroppen lugnar ner sig och slappnar av.

Att vara självmedkännande inför utmaningar gör att du inte behöver agera impulsivt och av rädsla. Självmedkänsla, eller att behandla sig själv som en vän, ger ett mentalt körfält för att agera för den nödvändiga förändringen - att stå upp för barnet, att leta efter sätt att hjälpa barnet, att kämpa för att hjälpa barnet, att i sig själv och i familjens dagliga liv identifiera de beteendemönster och reaktioner som inte leder framåt. Självmedkänsla ger alltså de praktiska resurserna för att lära sig att agera annorlunda, på ett sätt som passar dig själv.



"Så här låter självmedkänsla:
Oavsett vad som blir gjort och hur
mycket som blir ogjort, så räcker vi till
för oss själva och vårt barn."

Övning:

Tre steg mot barmhärtighet

Hur du i praktiken kan visa medkänsla mot dig själv:

1. Fundera över vilka förväntningar du har på dig själv som förälder och hur rimliga de är i er situation. Varifrån kommer dina förväntningar? Vems röst hörs i dem? Drivs de utifrån eller inifrån dig själv? Och vad är viktigt att hålla fast vid? Var kan du vara mer flexibel och ge efter? Och hur skulle dina egna förväntningar på ett bra vardagsliv se ut?
2. Lägg märke till vilken röst inom dig som talar! Är den anklagande och starkt kritisk? Eller är den mild, accepterande och medkännande? Vems röst är det du hör? Om rösten är kritisk kan du fråga dig själv varför du skulle vara mer elak mot dig själv än mot en god vän? Försöker du kanske sporra dig själv till att göra bättre ifrån dig? Hur väl fungerar det?
3. Lägg handen på hjärtat, det i sig aktiverar det parasympatiska nervsystemet, ökar produktionen av oxytocin, lugnar sinnet och ger dig tid att tänka på vad du behöver mest just nu och vad som bäst skulle hjälpa din familj.

"Färdigheterna till självmedkänsla är en superkraft som vi har i våra fickor"

Medkänsla är en gåva inte enbart för oss själva utan också för våra närstående. En stor del av vår hjärna är uppbyggd för att identifiera och läsa av andra människors känslor. I praktiken innebär det att det vi känner för oss själva överförs direkt till andra i vår omgivning genom spegelneuronerna i hjärnan. När vi släpper taget om att jämföra och klandra oss själva och slutar kämpa med vår egen otillräcklighet, kommer också våra barn till slut att må bättre.

Att ha självmedkänsla är det snällaste du kan göra för dig själv och dina närstående.

VISSTE DU ATT:

Kortisol är ett viktigt hormon för kroppen. Dess främsta funktion är att upprätthålla energin under krävande ansträngningar d.v.s. under stress.

Ju mer positiv och mindre kritisk du är mot dig själv som förälder, desto lägre blir kortisolnivån i kroppen och desto större blir förändringen i hjärtfrekvensen, vilket anses vara ett bra tecken på återhämtningsförmågan.

De som har mer självmedkänsla har bättre förmåga att återhämta sig även under stress.



Hopp som en resurs

Hopp som en resurs för familjer som råkar ut för våld

"Hopp är ett sinnestillstånd, ett slags löfte om att vi vågar förvänta oss goda saker av framtiden trots de utmaningar vi står inför i dag."

Vardagen och att vara specialförälder är givande, men ändå ibland också utmattande. Utmanande situationer med ett barn och att leva under hot om våld är en tung börda att bära för vem som helst av oss. Mitt i den stressiga vardagen och de svåra stunderna lyfts hoppets roll fram som en resurs som stödjer och skyddar familjen. Hopp innebär att ha valmöjligheter och att själv kunna påverka hur saker och ting ska vara.

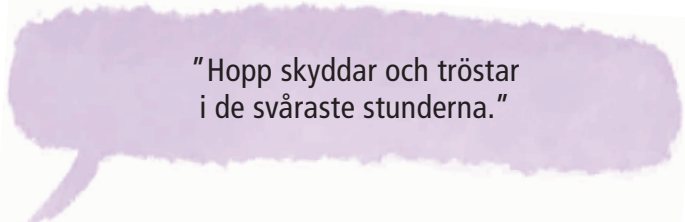
- Vad betyder hopp för dig i dag?
- Vad betyder hopp för ditt barn i dag?
- Var finner du framtidshopp och vem kan hjälpa dig?

Hopp som livets grundläggande kraft

Hopp är livets grundläggande kraft, tanken att livet även mitt i den stressiga vardagen och utmaningarna kan vara gott och mänskligt, och att även svårigheter kan övervinnas. Hopp är också övertygelsen om att det även mitt i hjälplösheten går att finna nya lösningar och trots att utmaningarna just nu känns stora som berg, så kommer det ännu andra slags dagar och bättre tider. Hopp är att tro på att ingen situation varar för evigt. Om hopp skulle beskrivas med ett enda ord, skulle det ordet kunna vara möjlighet. Hopp blickar framåt och lovar möjligheter, tro och visioner för det goda i en själv, i det egna föräldraskapet, i livet och i andra personer. Hopp är uppfattningen om och den djupa upplevelsen av att man själv kan påverka hur ett gott liv byggs upp.

"Hopp blickar framåt och lovar möjligheter, tro och visioner för det goda i en själv, i det egna föräldraskapet, i livet och i andra personer."

Att hålla hoppet vid liv innebär konkret att vi kan göra goda val och fatta beslut som främjar hela familjens välbefinnande. När människor känner att de kan påverka sin egen situation och att de har modet att förvänta sig goda saker i framtiden, försöker de medvetet vidta åtgärder i stunden för att stärka sitt välbefinnande. Hopp avspeglas därför direkt, ju större känslan av hopp är, desto mer positiva blir handlingarna och vanorna. När vi som människor har hopp att förlita oss på, har vi också en förmåga att hålla ut genom de svåraste tiderna, eftersom vi förstår att dessa också är en mänsklig del av livet. Höga nivåer av hopp har visat sig vara kopplade till låga nivåer av känslomässig utmattning, vilket är anledningen till att hopp är så viktigt: Det kan skydda och trösta i de svåraste stunderna, men också ge krafter och stärka upplevelsen av det goda.



"Hopp skyddar och tröstar i de svåraste stunderna."

Hopp är också kopplat till flexibilitet i sinnet, d.v.s. en förmåga att böja sig och anpassa sig till förändrade livsomständigheter och känslor, vilket är vanligt i barnfamiljer, trots noggrann planering och grundlig framförhållning. Oundvikligen stör livet ibland planerna. Familjer som lever mitt i en vardag, som kräver särskild styrka, påverkas speciellt av faktorer som ligger utanför deras kontroll, men som ändå är en integrerad del av livet. Dessutom går det inte alltid att reglera barnets stress på ett optimalt sätt så att exempelvis

utmanande beteende eller våldsamma situationer aldrig uppstår. Ibland kan det också kännas som om livet är en balansgång mellan kris på kris och att förtvivlan är en vanlig gäst i familjerna. En kris definieras som en situation där vi överraskas och inte vet vad som kommer att hända. En kris är ett tillstånd där de färdigheter vi har lärt oss inte fungerar, och det är faktiskt ofta så det är att vara specialförälder. Om krisen pågår under en lång tid, till exempel på grund av att det tar lång tid att få hjälp, och familjens främsta upplevelse av vardagen är att det bara är fråga om att klara sig dag efter dag, kan familjens hopp verkligen sättas på prov.

Förhållandet mellan hopp och förtvivlan

Upplevelser av misslyckanden i vardagen, den egna rådlösheten som förälder i våldssituationer och exempelvis känslan av att inte bli bemött av servicesystemet kan skapa även djupa känslor av kraftlöshet och hopplöshet hos föräldrarna. Sambandet mellan misslyckande och känslor av kraftlöshet är viktigt eftersom vi är som farligast för oss själva och för andra människor när vi upplever kraftlöshet. Kraftlöshet leder till rädsla och förtvivlan. Hopplöshet omfattar också tankar, upplevelser och känslor av att inte kunna göra något åt sin situation, att vara utlämnad till andra, att inte ha en stödjande relation till andra eller att inte kunna klara av sin egen roll som förälder.

Den känsla av kraftlöshet som följer med ett misslyckande börjar ofta med självvranskan: "Jag kunde ha" eller "Jag borde ha". Och vår

hoppets anatomi

HOPP UPPSTÅR AV:

- Förutsägbarhet och framtidsutsikter
 - Hjälp i rätt tid
- Upplevelse av delaktighet och möjligheter att påverka
 - Upplevelse av likvärdighet
- Att bli sedd, hörd och bemött
 - Känslor som man kan dela i ett tryggt sammanhang

fördelar med hopp:

- Har en positiv inverkan på den psykiska hälsan
- Hjälper till att ge stöd i tider av osäkerhet
 - Stärker känslan av gemenskap
 - Skapar en cirkel av positivitet
- Upprätthåller funktionsförmågan
 - Stärker flexibiliteten
- Hjälper till att anpassa oss till sådant som vi inte själva kan påverka
 - Bygger upp förmågan att agera och påverka
- Hjälper oss att vara barmhärtiga när det gäller vår egen hjälplöshet och våra egna behov

HOPPET FÖRSVINNAR AV:

- Osäkerhet och oro inför framtiden
 - Svårigheter att finna hjälp
 - Få möjligheter till påverkan
 - Upplevelser av att inte vara hörd eller förstådd
- Nedvärdering och ogiltigförklaring
 - Dolda känslor och skam
- Belastning och långvarig stress

rädsla växer i proportion till vår övertygelse om att en dörr för alltid är stängd för oss. Den övergripande känslan av kraftlöshet leder oss i sin tur så småningom till förtvivlan. Förtvivlan är ett mentalt tillstånd. Det är en övertygelse om att morgondagen kommer att se likadan ut som i dag.

Hoppets spelplan

Hopp i sin tur fungerar i motsatt riktning: En förmåga att göra skillnad i våra egna och andras liv, att stärka vår egen handlingsförmåga och varandras återhämtning, att sprida hopp till varandra och att bära oss genom stunder av förtvivlan. Hopp utesluter inte förtvivlan, utan kommunicerar med den.

När vi upplever att vi kan påverka våra liv, påverka oss själva, vårt föräldraskap och våra relationer, stärker vi hoppet och handlingsförmågan. I motsats till vad man ofta tror är hopp inte passiv väntan, godtrogenhet eller storslagna känslor. Hopp är ett tankesätt som går att lära sig. Hopp är en medveten tankeprocess som innebär att tolerera förtvivlan, vara målinriktad och framåtblickande och som framför allt uttrycks i handling och agerande. Hopp är ett tillstånd som bygger på upplevelsen att den som hoppas har medel och vilja att uppnå det han eller hon vill.

Hopp väcks när vi kan sätta upp mål, har uthållighet och envishet för att nå målen och tror på vår egen förmåga att agera. Hopp är också något inlärt. Barn lär sig detta av sina föräldrar

om dessa kan sätta gränser, vara konsekventa och erbjuda sina barn sitt stöd.

Övning:

Fem steg för att hålla hoppet vid liv i vardagen

1. Väck hopp genom att skapa realistiska mål och kartlägg vart ni är på väg som familj – lägg märke till vad som är väsentligt och vad som är viktigast just nu.
2. Uppmuntra hopp i vardagen – skapa en handlingsplan för att uppnå era mål, lista de åtgärder som kommer att leda er mot den framtid ni önskar.
3. Identifiera olika roller med hopp – var i de olika rollerna i livet (vän, förälder, make/maka, arbetstagare, kollega, frivilligarbetare, anhörig) upplever du hopp och framgång – bekräfta det goda och försök att lägga till det i vardagen alltid när du kan.
4. Identifiera dina egna tankar och försök att inte frukta det värsta – försök att medvetet fokusera dina tankar på nuet och framtiden, tänk på möjligheter.
5. Ty dig till likasinnade, dela med dig av dina egna erfarenheter, lyssna på andras berättelser, bli inte ensam.

Uppgift:

Se hur långt du redan har kommit
och vad allt ni redan har klarat av

Stanna upp en stund och
se tillbaka på den resa du
har gjort hittills och se
vad allt ni har klarat
av som familj.

Skriv ner eller fundera
på följande frågor:

1. Vad har svårigheterna lärt dig om dina egna och din familjs styrkor?
2. Vad för viktigt har du lärt dig av dina närstående?
3. Hur kan du hantera eventuella svåra tider i framtiden?
4. Vad måste du ta hand om för att ni ska klara er också i fortsättningen?
5. Vilken typ av handlingar, attityder och tankar ger dig krafter?
6. Vilka kan du själv hjälpa?



VERKTYGET FÖR HOPP OCH TRYGGHET

Med hjälp av verktyget Hopp och trygghet kan barn och unga personer fundera på:

- Personer som uppmuntrar dem och som de kan berätta allt för.
- Platser där de inte behöver stressa eller vara rädda för någonting.
- Sakor och aktiviteter som ger glädje, får dem på gott humör och att må bättre.

Med hjälp av verktyget kan du rita en färdplan med hopp om framtiden för din familj.

Med hjälp av verktyget kan ni också tillsammans stanna upp och fundera:

- Vad är ert välbefinnande uppbyggt av?
- Vad skapar hopp och trygghet?

Ni kommer nog att klara er, våga vänta på en bra framtid.





Slutord

Du kommer att klara dig

Förhoppningsvis har du upplevt att den här guiden är nyttig och att den har gett dig några tips som kan hjälpa dig och din familj att få en smidig och bra vardag som är lämpligt för just er. Många av de frågor som tas upp i guiden är väldigt omfattande helheter som går till kärnan av vad det innebär att vara människa. Att identifiera och dela upp dem i lämpliga helheter, tillägna sig dem och ta med dem in i vardagen är något som sker långsamt under livets gång. Kanske skulle man snarare kunna tänka sig att det är en livslång resa att reflektera över guidens perspektiv och tillämpa verktygen i sin egen vardag. Arbetet kanske aldrig blir färdigt, men varje dag har vi en ny möjlighet att göra det lite bättre än i går. Så ha tålamod och framför allt var snäll mot dig själv. Bara det faktum att du har plockat upp den här guiden visar hur hängiven och kärleksfull förälder du är och att du är god och tillräcklig, här och nu, mitt i all den ofullständighet som är en väsentlig del av att vara människa.

Arbetet När barnet är våldsamt fortsätter

Arbetet med temat *När barnet är våldsamt* fortsätter som en del av de tjänster kring barn och våld som Setlementti Tampere erbjuder. Tjänsten är ett avgiftsfritt professionellt stöd med låg tröskel för familjer där ett barn eller en ung person betar sig våldsamt mot sina andra familjemedlemmar. I akuta situationer får familjen kortvarig krishjälp som syftar till att stabilisera föräldrarnas och familjens situation. Arbetet *När barnet är våldsamt* stöder familjer att finna metoder och sätt att förebygga våldsamt beteende från ett barns sida. I arbetet används metoder för vålds- och krisarbete.

- Individuella möten för föräldrar och syskon
- Familjemöten och kamratstödsgrupper för föräldrar
- Aggressionshanteringsgrupper för barn och unga över 12 år

Det är viktigt att komma ihåg att du inte är ensam och att det finns hjälp att få. Tveka inte att ta kontakt med oss.

Närmare information på Setlementti Tamperes sidor (på finska):

www.perhevakivalta.fi/kun-lapsi-satuttaa-tyo

Definitioner av våld (Institutet för hälsa och välfärd THL)

Våld i nära relationer. Med våld i nära relationer avses våld vars utövare och offer är eller har varit i en nära relation till varandra. Våld i nära relationer sker ofta i hemmen och förblir vanligtvis dolt. Våld i nära relationer kan rikta sig mot en persons nuvarande eller tidigare partner, barn, förälder, nära släkting eller någon annan närstående. Vanligtvis utsätts offrets hela närmaste krets för följderna av våldet.

Familjevåld (Våld i hemmet). Med våld i hemmet avses våld som utövas av en familjemedlem mot en annan.

Fysiskt våld. Fysiskt våld kan exempelvis vara knuffar, slag, sparkar, luggningar, slag mot huvudet, stryptag, klösningar, skakningar, användning av skjutvapen eller eggvapen eller hot om fysiskt våld.

Psykiskt våld. Med psykiskt våld avses exempelvis förtrycka, kritik, skällsord, förakt, kontroll, begränsning av sociala kontakter, stark svartsjuka, isolering, att ha sönder saker, skada sällskapsdjur eller hot om att göra något av dessa. Också hot om självmord är psykiskt våld.

Materiellt våld. Psykiskt våld som innebär överlagd skadegörelse riktad mot en persons närstående eller egendom för att uppnå ett visst mål. Materiellt våld kan exempelvis handla om att förstöra en annan persons egendom eller skada personens sällskapsdjur för att bland

annat få målet för gärningen att lida, kontrollera någons verksamhet eller minska någons verksamhetsmöjligheter.

- **Bli inte ensam:** Berätta för en vän, släkting, någon du litar på eller en professionell.
- **Sök information:** Information om våld och hur man får hjälp finns på nätet, på hjälplinjer, hos professionella och myndigheter, både för den som utsätts för våld och för den som utövar våld.
- **Be om hjälp:** Du får hjälp, vägledning, rådgivning och stöd av välfärdsområdets/kommunens tjänster och av regionala och nationella tjänster. Bland andra lokala myndigheter, hälso- och sjukvården, organisationer och skolor erbjuder hjälp.

Källor

Tryckta källor (I vissa fall finns det en svensk översättning, och i så fall har den också angetts)

- AART - Adapted Aggression Replacement Training: Sosiaalisen kyvykkyyden harjoitusmenetelmä, K. Gundersen, T. Olsen, J. Finne, B. Stromgren & B. Dalefold (2018)
(Norska originalet: AART – en metode for trening i sosial kompetanse)
- ART - Aggression Replacement Training: Ryhmäharjoitusmenetelmä aggressiivisesti käyttäytyville nuorille, B. Glick & J. Gibbs (2011) (Engelska originalet: Aggression Replacement Training: a comprehensive intervention for aggressive youth)
- Brainstorm - Nuoruuden aivomyrskyn voima ja merkitys, D. Siegel (2019)
- Hjärnstorm: Överlev tonårstiden med forskningens hjälp, D. Siegel (2016)
- (Engelska originalet: Brainstorm. The power and purpose of the teenage brain)
- Family TIES: Vuorovaikutustaitojen harjoitteluohjelma aggressiivisesti käyttäytyvien nuorten perheille, R. Calame & K. Parker (2013) (Engelska originalet: Family TIES)
- HÄPEÄPAKKA - kohti nähdyksi tulemisen kokemuksia. Pakka sisältää 93 erilaista korttia, jotka auttavat tunnistamaan häpeän hetkiin liittyviä ajatuksia ja

kohtaamaan omia tunteita haastavilta tuntuissa tilanteissa. R. Seppälä, H. Rautiainen, V. Vilppola & M. Vellas (2022).

- Låt Oss Prata Om Skam-korten – erfarenheter av att bli sedd (på finska). Kortleken innehåller 93 olika kort som hjälper till att identifiera tankar i anslutning till stunder av skam och att möta sina egna känslor i situationer som känns utmanande. R. Seppälä, H. Rautiainen, V. Vilppola & M. Vellas (2022).
- Let's Talk About Shame cards – towards a feeling of being seen. The box contains 93 different cards that help you identify thoughts related to moments of shame and face your emotions in challenging situations. R. Seppälä, H. Rautiainen, V. Vilppola & M. Vellas (2022).
- Itsemyötätunto, K. Neff (2020) (Engelska originalet: Self-compassion)
- Kiukkukirja: Aggressiokasvattajan käsikirja - vauvasta kouluikään, R. Cacciatore (2018)
- Lempeän kasvattajan opas, T. Trogen (2022)
- Mitä sä rageet? - Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen, A-M. Jääskinen (2017)
- Nouse vahvempana - Vaikeuksien kautta voittoon, B. Brown (2020)
- Resa sig stark, B. Brown (2016)
- (Engelska originalet: Rising strong)
- Näe sydämellä, K. Saukkola & T. Laane (2017)
- Nähkää Meidät - Miten vastata erityisperheiden hätähuutoon, U. Särkikangas & R. Seppälä (2022)
- Perheväkivaltaa kokeneet lapset toiminnan kehittäjinä, A. Tiainen, R. Kalliomeri, T. Muukkonen & H. Tulensalo (2020)
- Positiivinen kasvatusta, T. Trogen (2020)
- Rauhoita ja Rohkaise, A. Tommola & S. Häkkinen (2017)

- Sensomotorinen psykoterapia - Keinoja trauman ja kiintymyssuhdevaurioiden hoitoon, P. Ogden & J. Fisher (2016) (Engelska originalet: Sensorimotor psychotherapy)
- Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen, S. Boon, K. Steele & O. Haart (2011)
- Att hantera traumarelaterad dissociation, S. Boon, K. Steele & O. Haart (2012)
- (Engelska originalet: Coping with trauma-related dissociation)
- Tukea Arkeen! Keinoja lasten ja nuorten emotionaalisten, sosiaalisten ja käyttäytymisen taitojen tukemiseksi, P. Karjalainen, P. Pihlaja, N. Koskenalho, O. Palosaari & P. Kouvonen (2022)
- Tulistuva lapsi, R. Greene (2006)
- Explosiva barn, R. Greene (2003)
- (Engelska originalet: The explosive child)
- Vireystilan säätely ja aistipulmat, M. Poskiparta (2022)

Elektroniska källor (I vissa fall finns det svenska webbsidor, och då har de också angetts)

- Egenvårdsprogrammet för aggression, Psykporten.fi: [Egenvårdsprogrammet för aggression \(mielenterveystalo.fi\)](#)
- Erityislasten vanhempiinsa kohdistama väkivalta ja siitä selviytyminen vanhempiensa kokemana. M. Salonen (2018). Pro gradu: [Erityislasten vanhempiinsa kohdistama väkivalta ja siitä selviytyminen vanhempien kokemana \(ulapland.fi\)](#)
- Kohti tasapainoista arkea, Erityisvoimia.fi: [Lapsen haastava käyttäytyminen | Erityisvoimia.fi](#)
- Kun lapsi satuttaa - Kielteisten tunteiden vaikutus perheen voimavaroihin vanhempien kokemana. S. Dyster & M. Miettinen (2023). Theseus: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202302122299>

- Kun lapsi satuttaa - Minkälaista apua erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmat kaipaavat, kun lapsi on väkivaltainen, T. Hänninen (2019). Theseus: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019120123789>
- Lapsi lyö - toimi näin! Lapsenkasvatus.fi: [Lapsi lyö - toimi näin! - Lapsenkasvatus](#)
- Pakkotoimet lastenpsykiatrisessa osastohoidossa - Rajoittamismenetelminä eristys- ja kiinnipitotilanteet, K. Kauppi (2019). Väitöskirja: <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/22056?locale-attribute=fi>
- Sitä, mitä ei näe, ei ole olemassa! NÄE NEPSY: [Näe nepsy \(naenepsy.fi\)](#)
- Stressiprofiili, M. Lähteenoksa: <https://erityisvoimia.fi/nain-teet-stressiprofiilin/>
- Toivontieillä - askeleita kohti omanlaista hyvää, R. Seppälä. <https://www.riikkaseppala.fi/>
- Tukea arkeen, Honkalampi: [Materiaalipankki - Honkalampi-säätiö](#)
- Tukea kommunikointiin (2023), Kehitysvammaisten Tukiliitto: [Tukea kommunikointiin | Tukiliitto](#)
- Säkerhetsplan inför en våldssituation eller hot om sådan hemma: [Säkerhetsplan inför en våldssituation - Brottsofferjouren \(riku.fi\)](#)
- Turvasuunnitelmat: [Turvasuunnitelmat - Nettiturvakoti](#)
- Vuorovaikutus ja kommunikointi kuuluvat kaikille: www.papunet.net / [Vireystilan säätely - Papunet](#)
- Våldsformer, THL (2022) [Våldsformer - THL](#)
- Ordlista över våldsbegrepp, THL (13/2021): [Ordlista över våldsbegrepp \(julkari.fi\)](#)

Att bli hörd, sedd och förstådd

Det våld som barn eller unga personer med särskilda behov utövar mot sina föräldrar är fortfarande ett nedtystat och svårt samtalsämne. Att ta upp frågan bidrar till att minska skammen, att inte dölja våldet och uppmuntrar familjer att söka hjälp. Det kommer också att hjälpa samhället att bättre förstå hur man kan stödja familjer med barn eller unga personer som betar sig våldsamt.

Familjeguiden När barnet är våldsamt riktar sig till föräldrar. Guiden ger praktiskt stöd och ökar de professionellas förståelse för familjernas vardag. Guiden innehåller tips för alla familjemedlemmar om att tillsammans arbeta för en smidig och bra vardag som är lämplig just för dem. Det faktum att du läser den här guiden visar på mod och förhoppning om en framtid utan våld.



Tukena