

# Erfaringer fra Gellerup



Socialforvaltningen Aarhus Kommune

Anne Kjærsgaard

Dec. 2014



## FOKUSERET PTSD INDSATS

# Videns spredning gælder

- Børn
- Forældre
- Fagpersoner



# Organisering

Et ledelsesmæssigt samarbejde

tovholder

Undervisningsgruppe

børn

fagpersoner

forældre

Er mere bevidst om min rolle, og hvordan jeg kommunikerer med de unge. (gadeplan)

Jeg fik mere viden, som ændrer mit syn på flere af de børn, vi har. (pædagog i SFO)

Viden om PTSD har sat mange tanker i gang – og giver især inspiration og ideer til konkrete tiltag i det pædagogiske arbejde i hverdagen.

(pædagog i klub)

Jeg fik et nyt og mere nuanceret billede af PTSD ramte familier, som fik mig til at reflektere over egen praksis og tilgang.

(rådgiver)

Jeg fik en anden vinkel på udadrettet adfærd, og bedre baggrundsviden i forældresamarbejdet.

(lærer)

Vi kom til at huske  
det hele igen. Det er  
både godt og skidt at  
huske! (forælder)

Børn skal ikke vide, at forældre er  
psykisk syge. Så vil de tabe  
respekten. (forælder)

Det er jo mig I snakker om!  
(forælder)

Alle i området bør høre  
det! (forælder)

Det er fint, at skolen giver  
undervisning til børnene om  
psykisk sygdom, men på et  
generelt plan. (forælder)

Hvis man får undervisning, kan man bedre forstå sine forældre, og hvorfor de nogle gange gør nogle ting, man ikke forstår.

(elev)

Hvis alle elever ved noget om PTSD, vil de ikke mobbe kammerater, der har det sådan.

(elev)

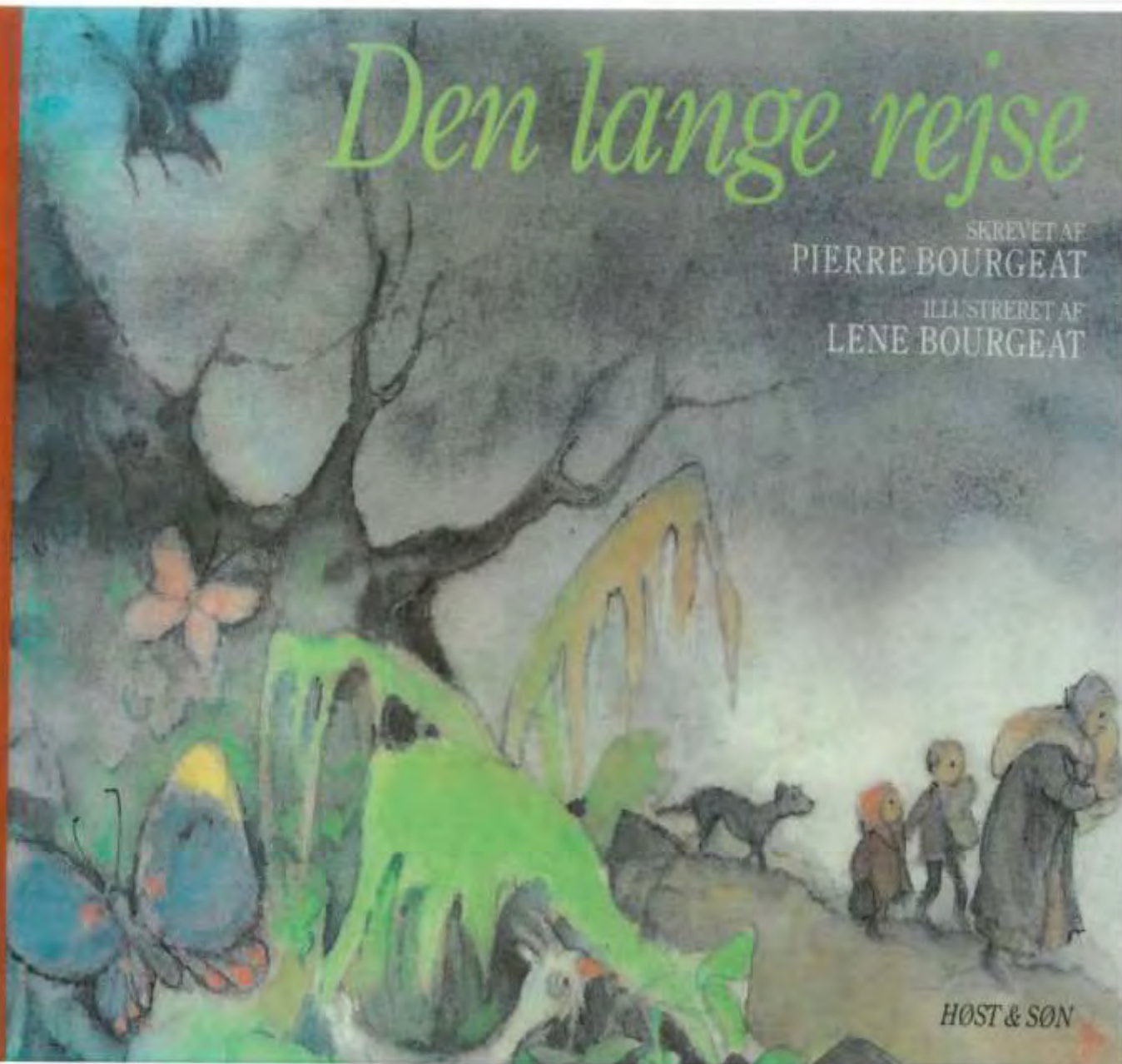
Lærere skal vide noget om PTSD, så de får større forståelse og ikke skælder så meget ud.

(elev)

# Den lange rejse

SKREVET AF  
PIERRE BOURGEAT

ILLUSTRERET AF  
LENE BOURGEAT



HØST & SØN



## Historien om Fatme

Fatme vågner, det er helt mørkt i værelset, - hun kan ikke lide mørket. Hun ligger lidt og lytter. Hun kan høre lyden fra fjernsynet inde i stuen, så sidder hendes far nok derinde. Det er koldt og vådt i sengen, og hun vil gerne ud på wc og have det våde nattøj af. Der er en hel sø i sengen af tis - ad, hun synes det er så ulækkert. Hvorfor kan hun ikke bare vågne, når hun skal tisse? Hun ligger lidt - kan mærke, at hun får ondt i maven, hun er bange. Det er mærkeligt, alle hendes søsk - on, og mor er så træt af det. Nogen gange er sengen ikke helt tør, når hun ska - rager det våde af og finder noget tørt Fatme liste - foran fjernsynet, På vej tilb - dte han ser tr - er bangt eller kastet o - Bare h)

Om di  
hans  
ting  
Mor  
er f  
Hu  
m  
ti  
c

## Historien om Ali

Det regnede. Det regnede rigtig meget. Ali sad og så ud af klasseværelsets vindue. Om lidt skulle han hjem. Ud at cykle i regnen. Og han havde ikke noget regntøj med. Han havde slet ikke noget regntøj. Mor blev ved med at love, at hun ville købe noget til ham, men det blev li - Det samme gjaldt Fatme, hans søster. Hun havde heller ikke noget regntøj. Men hun havde ikke fri endnu, så måske var det holdt op med at regne, når hun skulle hjem. Ali havde fri efter denne time.

"Ali, Ali", sagde hans lærer, men Ali hørte ingenting. Først da hun næsten råbte hans navn: "Ali", lød det temmelig højt, "du følger jo ikke med, - hvad er det dog med dig, du sidder bare og kigger, og er slet ikke med. Det er altså her, det foregår. Og det er altså en rigtig god ide at følge med lige nu, for det er lige nu vi gennemgår lektien til i morgen".

Læreren, som hed Karen, kiggede bestemt på Ali. Ali kiggede bare tilbage uden at sige noget. Han kunne altså ikke lige koncentrere sig om det her lige nu. Men det kunne han jo ikke bare sige. Ali var faktisk meget glad for at gå i skole. Det var så dejligt at være henne i skolen sammen med kammeraterne. Frikvartererne var de bedste, for så skete der så meget. Ham og de andre drenge pjattede med pigerne eller drillede dem. Eller også sad de og hørte musik, mens de spillede kort. Det var lidt sværere i timerne. Det var egentligt ikke, fordi han ikke lærte noget eller kunne følge med, - nej det var bare nogle gange så svært at høre efter, hvad læreren sagde, fordi der kom en hel masse andre tanker ind i hovedet på ham, som han måtte tænke lige med det samme. Og hvis han ikke gjorde det, så begyndte han bare at snakke og pjatte og drille sidekammeraterne.

"Ali, ved du hvad vi har for til i morgen?" spurgte Karen ham. Nogle piger fnisede, - én af drengene sagde, at han bare skulle sige side 42. Ali sagde ingenting. Han var lige ved at grine, - nej han var ej, - han var faktisk lige ved at græde, men heldigvis kunne han godt grine. Ali grinede højt og sagde, at han da godt vidste, at det var side 42, de skulle have for. Karen kiggede igen bestemt på ham. Hun sagde ingenting. Hun gik stille hen foran hans bord, satte sig på hug foran ham og sagde meget stille, at det altså ikke var side 42 men side 43. "Ali, hvordan kan det være du bare sidder og kigger ud af vinduet?" spurgte hun igen, "hvad foregår der egentligt inde i det hoved?" Hun sagde det på en sød måde, mens hun kiggede på sådan en undersøgende måde. Hun kiggede på ham, som om hun ledte efter noget i hans ansigt, - som om hun ventede på noget, eller ventede at se noget. Ali vidste ikke, hvad han skulle sige. Hvad skulle han sige eller gøre?

Tekst Adil Erdem

Illustrationer Mikael Skotting

# Rejsen ud af mørket

Adil Erdem Rejsen ud af mørket



# Mentalisering

- Opmærksomhed
- Evne til selvregulering
- Tænkehjerne og alarmhjerne
- Øvebane
- Trygge og utrygge fællesskaber
- Oxytocin - kærlighedshormonet

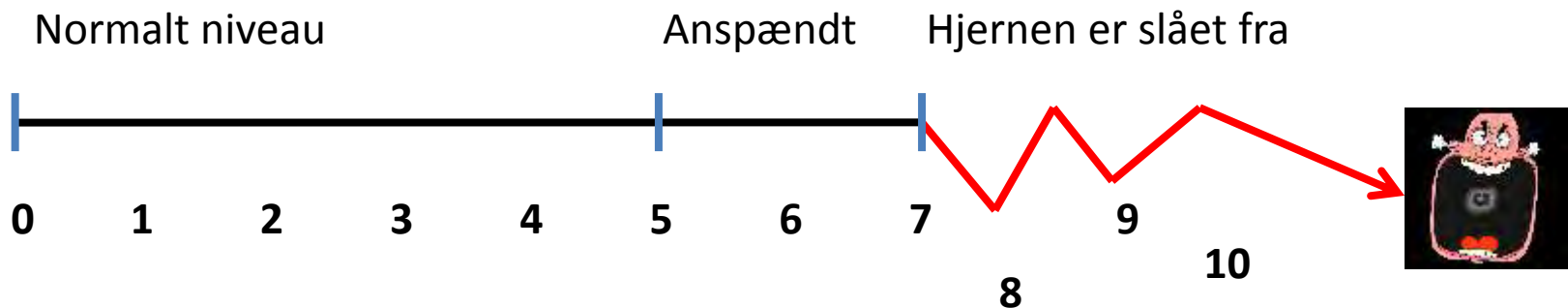




**Hjernen**

# Kropstræning

- Skalering
- Fysiske øvelser, puls op-ned
- Kropsafspænding
- Skalering

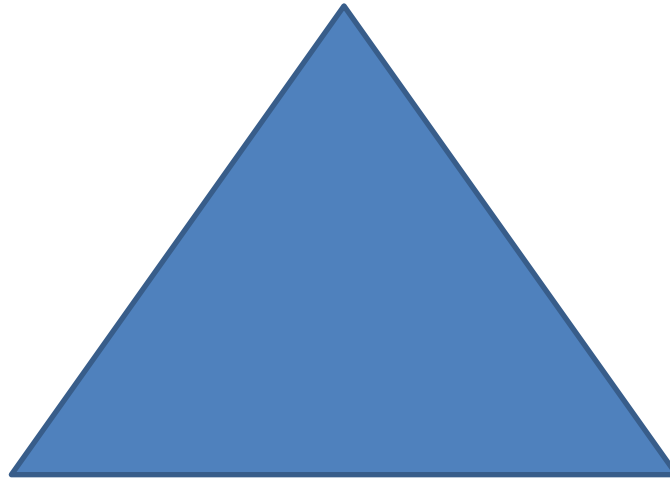


A group of five people are in a room, performing a warm-up exercise. They are all leaning forward, with their hands on the floor, in a similar starting position to a squat or lunge. The room has a blue wall and a grey carpet. In the background, there is a large framed collage of many small photos and a framed picture of a building. The text 'Øvelser' is overlaid in the bottom left corner.

**Øvelser**

## **Teoretiske forståelse**

Forståelse for hvorfor barnet gør, som det gør



## **Selvagens**

Min indflydelse på, at  
det går, som det går

## **Metode**

Hvilken vej skal jeg gå,  
og hvad skal jeg gøre

- [www.aarhus.dk/PTSD](http://www.aarhus.dk/PTSD)
- [www.aarhuskommune.dk/omtanke](http://www.aarhuskommune.dk/omtanke)
- [www.nussa.dk](http://www.nussa.dk)
- [www.flygtning.dk/udsatte](http://www.flygtning.dk/udsatte)