

Transkription avsnitt 31 av Elevhälsopodden: Tema Kris-Krishantering i skolan med Katrin Rydberg

Avskrift

Intromusik och inledning (Ljud från skolgård och gitarmusik)

00:00:03 Stefan Boström

Du lyssnar på Elevhälsopodden som sprider elevhälsa till alla i klassrummet, i lärarrummet, på skolgården och i korridoren.

00:00:21 Stefan Boström

Hej och välkomna tillbaka till Elevhälsopodden, en podd som görs av barn- och elevhälsan i Uppsala kommun. Jag som pratar heter Stefan Boström och är psykolog.

Vi har ju precis inlett ett tema i podden som handlar om kris och hur vi i skolan kan jobba med olika typer av kriser. I förra avsnittet då fick ni höra min kollega Jakob prata med David och Gullan som också jobbar på barn- och elevhälsan i Uppsala. Om hur man som skola kan stötta elever som är placerade i samhällsvård och framför allt hur man kan stötta dem för att klara skolan bättre eftersom det är ju det som kommer hjälpa dem att lyckas inom många områden i livet. Så lyssna gärna på det avsnittet om du inte har gjort det redan.

Vi kommer gå vidare med ett avsnitt där vi pratar om hur man faktiskt möter barn som är i kris eller har varit i en kris. Det är någonting som jag tror många skolpersonal tänker på, vad skulle hända om krisen kommer till oss? Hur ska jag och vi klara av det? För att prata om det ämnet så har vi bjudit in en gäst. Välkommen Katrin Rydberg!

00:01:58 Katrin Rydberg

Tack så mycket.

00:01:59 Stefan Boström

Jättefint och ha dig mer så här digitalt. Och du ska hjälpa oss att prata om det här spännande, kanske lite tunga, men också viktiga ämnet. Jag vet att du jobbar på Ericastiftelsen. Kan inte du presentera dig själv och vad du gör för någonting och också lite vad Ericastiftelsen är för ställe.

00:02:28 Katrin Rydberg

Ja, det ska jag försöka göra. Katrin Rydberg heter jag alltså och jobbar här på Ericastiftelsen som behandlare och lärare och specialpedagog. Jag är förskollärare från början och jobbade många år inom kommunal förskola och en kortare period i skolan innan jag vidareutbildade mig till specialpedagog.

Sen har jag också läst en grundläggande psykoterapiutbildning med inriktning på barn och ungdomar. Och jobbar här på Ericastiftelsen sedan 2016. Ericastiftelsen, om man ska säga lite kort

om vad det är för plats, så är det en idéburen organisation som inte är vinstdriven och inte är politiskt eller religiöst kopplad på något sätt.

Vi jobbar med psykisk ohälsa, behandling av barn och unga och familjer. Nu är vi underleverantörer för några vårdcentraler inom ett första-linjen uppdrag med regionen. Vi har också lite insamlade medel som gör att vi kan nå fler barn och unga. Sen är vi en högskola och har ett psykoterapeutprogram men också andra utbildningar för yrkesverksamma.

Och lite olika projekt som handlar om krisstöd och stöd kring barn som är drabbade av suicid, barn och familjer som är drabbade av suicid på något sätt. Vi har också ett konsultativt stöd som gör att förskolor och skolor kan höra av sig till oss inom Region Stockholm och få hjälp med till exempel det vi ska prata om här idag, krishantering och eventuella traumareaktioner. Så det jobbar jag en del med.

00:04:26 Stefan Boström

Just det. Jag har något minne av att, alltså för ni är som sagt en högskola och ger kurser, har ni haft eller har kurser som också riktar sig till skolpersonal?

00:04:40 Katrin Rydberg

Ja, det har vi haft. Just nu är vår utbildningsdel lite under revidering, så det är inte riktigt helt klart hur den kommer att se ut framöver. Men det är också så att vi jobbar mot skolor och förskolor och kan skraddarsy utbildningar när någon hör av sig och visar intresse för det.

Är man nyfiken tänker jag man kan gå in och läsa på vår hemsida. Där finns uppdaterad information och både utbildningar och vad vi gör.

00:05:12 Stefan Boström

Bra, just det jag prenumererar jag på ert nyhetsbrev också.

00:05:15 Katrin Rydberg

Precis, det finns också ja.

00:05:17 Stefan Boström

Då får man hemsidan till sig, liksom i viss form. Ja, men vad bra. Då vet vi lite grann om Erikastiftelsen och din bakgrund. Vi ska ju liksom, vi ska ju prata om hur vi skolpersonal kan tänka i eller efter en kris. Men jag kom på nu att vi kanske också behöver prata lite grann om. Vad är en kris egentligen? Och jag har inte förberett dig på den frågan, men jag tänker att vi kan tänka tillsammans för när vi planerade det här temat och tänkte att vi skulle nog ha ett tema om det här. Det var ju i höstas när det i Uppsala och i många andra delar av landet också var väldigt mycket skjutningar kopplade till gängkriminalitet. Och, och det tänker ju de allra flesta att, ja sker en skjutning i mitt område så är det en kris för de människorna som bor där eller som påverkas av det på något sätt. Men en kris kan ju vara så mycket andra saker också. Vad har du någon tanke om? Hur ringar man in vad en kris är?

00:06:32 Katrin Rydberg

Ja ja. Hur ringar man in vad en kris är. Går det att tänka kring att det är en svår och en oförutsedd händelse. Som drabbar en eller flera.

00:06:47 Stefan Boström

Just det. Det är någonting utöver det vanliga, liksom.

00:06:55 Katrin Rydberg

Någonting utöver det vanliga, ja. Som rubbar vardagen för de inblandade på ett eller annat sätt, ruskar om, eller? Ja tillvaron förändras.

00:07:08 Stefan Boström

Och som kanske, precis det förändras och som också då alltså väcker starka känslor av oro alltså eller negativa känslor om man ska kategorisera det så.

00:07:26 Katrin Rydberg

Oro, rädsla eller skräck. ja precis.

00:07:32 Stefan Boström

Det gör ju någonting med oss, alltså vi lever våra liv som vanligt med liksom upp och nedgångar och sen händer den här då som vi just har definierat. Den här oförutsedda avvikande händelsen som väcker väldigt starka känslor och det påverkar ju oss att vi kanske har svårt att fungera som vi gör som vanligt med de resurser vi har till exempel.

00:07:59 Katrin Rydberg

Precis, nej men jag tänker att ett starkt känslopåslag gör att vi tappar lite av vårt vanliga förnuft och vårt kloka tänkande och så och rubbar oss.

00:08:14 Stefan Boström

Just det. Så det kan ju vara bra att ha med det när vi går in och pratar om hur man ska vara i en kris, att just det man är påverkad och kanske inte har direkt tillgång till förmågor som man har i vanliga fall och det behöver man liksom ta i beräkningen både när man möter andra och när man ska möta sig själv i krisen kanske.

00:08:36 Katrin Rydberg

Just det.

00:08:39 Stefan Boström

Ja men om vi ska då dyka in om vi tänker oss då att det har skett en kris som påverkar en skola på något sätt, kan du säga någonting om vad ska man tänka och göra som skolpersonal när det händer eller direkt efter när det liksom är det här akuta fasen. Vad? Vad går du till att man ska tänka och göra?

00:09:07 Katrin Rydberg

Jag tänker att det finns en skillnad i att befinna sig i en akut kris och att vara lite efter att själva krisen har hänt så att säga. I det där akuta skedet där barn är utsatta för hot av något slag så behöver man ju fokusera på att försöka komma i trygghet, försätta barnen och också sig själv i trygghet. Det är absoluta nummer ett.

00:09:38 Katrin Rydberg

Och det är ju lätt att säga och kanske något helt annat att faktiskt verkställa i situationen när det är skarpt läge. Men det är det man rekommenderar. Trygghet tänker jag kommer att vara ett ord som

återkommer under vårt samtal, men att det är en så viktig aspekt att ha med sig i tänkandet kring att jobba med en kris.

Men att fortsättningsvis jobba med det. Hur kan största möjliga trygghet skapas nu? Vad gör vi för att för att låta det ta över så att säga från det här obehagliga instabila oskyddade läget till det skyddade, trygga, mer stabila. Det är en viktig uppgift man har som vuxen tänker jag när krisen drabbar en.

Det handlar ju också om att faktiskt fortsätta upprätthålla rutiner och någon slags vanlighet att försöka vila i.

00:10:49 Stefan Boström

Hur skulle det kunna yttra sig liksom? Säg att man är på en förskola. Vad och så händer det i en kris? Ja, men som till exempel att det har skett en skjutning väldigt nära och man vet inte riktigt vilka som är drabbade, men man vet att barnen vet om att det har hänt och man kanske märker på föräldrar som hämtar och lämnar att de är oroliga. Vad skulle det kunna innebära att då upprätthålla rutiner?

00:11:22 Katrin Rydberg

Jag tänker ju att är det så att det är säkert att vara på förskolan igen och förskolan är hel och de som ska vara där är det, om det finns bemanning och så, så är ju bara det att barnen har sin förskola att komma tillbaka till och se att "här fortsätter vi". Här finns min grupp, här finns mina vuxna dit jag hör, här är mitt sammanhang. Så är det en viktig rutin. Också att låta barn få vara i det där friska och vanliga som handlar om att leka och vara tillsammans och äta lunch och gå ut på gården. Allt det där som hjälper oss när det svåra händer.

00:12:09 Stefan Boström

Just det men. Men, nu ska vi se om jag får fatt på tanken jag hade att... Ja, men precis för hur ska man tänka där, liksom att som du säger att, jag kan tänka mig att en del kanske skulle tänka så här. Jaha, men ska man då, innebär det då att om man bara följer rutiner som vanligt så här? Ja, men det kanske skulle innebära ignorera att man inte att man ignorerar det som har hänt och så innebär inte innebär inte det att man sopar under mattan? Vad skulle du svara till den som frågar det?

00:12:47 Katrin Rydberg

Ja, jag tänker att det ligger något väldigt viktigt i det och att det absolut inte ska sopas under mattan utan att det också parallellt med upprätthållandet av rutinerna ska finnas utrymme för frågor och prat och diskussioner kring det som har hänt, oavsett ålder på barn tänker jag att man behöver se till att skapa det utrymmet som vuxen, därför att det är helt sant att sopa under mattan eller tänka nej, vi väcker inte den Björn som sover eller så. Det är väldigt kontraproduktivt därför att det innebär att man liksom överger barnen och låter dem hantera på egen hand på något vis. Det här svåra som har hänt, vilket faktiskt kan leda till att barn gör egna fantasier kring det som har hänt eller att det skapas rykten om händelsen som inte är samma. Så absolut behöver det finnas en lyhördhet och en öppenhet för samtal och frågor och berörandet av det här svåra som har skett.

00:14:00 Stefan Boström

Just det, jämte rutiner och det vanliga behålla.

00:14:04 Katrin Rydberg

Precis. Det är viktigt att poängtera att den här medmänskligheten som man har möjlighet att ge barn när man är en vuxen i förskola eller skola, att vara där i det där medmänskliga mötet, i närvaron och så inte heller ska underskattas. Det är inte som att man behöver gå in och göra exakt det rätta eller det enda rätta eller så, men att vara där som en vuxen som barnet har en relation till och som är en viktig person i barnets liv.

00:14:45 Stefan Boström

Just det.

00:14:47 Katrin Rydberg

Är väldigt viktigt.

00:14:50 Stefan Boström

Just det. Ja, hade du några fler saker du tänkte på?

00:14:56 Katrin Rydberg

Jag tänkte på en annan sak också. Om det är så att man är en förskola eller skola som är berörd liksom av ett dödsfall eller liknande. Att någon faktiskt inte finns mer eller har behövt flytta eller ligger på sjukhus eller någonting så kan ju det också behöva uppmärksammas på ett eller annat sätt.

Är det någon som är död kan man behöva skapa någon typ av plats för att minnas eller det kan finnas ett kort eller chans för barnen att rita teckningar eller ha lite böcker som berör ämnet eller tända ett ljus eller liknande, alltså någon ceremoniell plats som också blir en hjälp i hanterandet av det här svåra.

00:15:45 Stefan Boström

Just det. Då kan man också välja hur man vill göra, vill jag just nu vara med på lektion, alltså? Det kanske man behöver ha med, men vill jag liksom delta i som du säger rutinerna för att det känns bra eller känner jag att, nej, men nu vill jag eller jag och min kompis gå hit och var lite här och vara i den här känslan eller minnas eller ja, vad ledsna eller arga eller vad det nu är för någonting. Det blir ett alternativ man kan möjlighet till.

00:16:19 Katrin Rydberg

Jag tänker verkligen att man som barn har glädje av att befinna sig i en organisation där det där det kan finnas lite flexibilitet när något sånt här har hänt, att man inte blir helt rigid i att nu ska alla vara här eller alla ska göra samma. Det jag tänkte som är viktigt att poängtera är ju också att förskola och skol har möjlighet att verkligen utgöra en skyddsfaktor och bidra till barnens återhämtning. Och då behövs det här goda bemötandet och någon slags beredskap för att hantera kris eller sorgereaktioner och så som kan uppstå, så det är ju ett arbete som helst ska ha börjat innan krisen är där.

00:17:14 Stefan Boström

Just det. Men om man nu liksom märker en del barn är i kris, de mår dåligt, de är inte sig själva hur? Då tror jag många vuxna kan tänka ja, men jag är ju också orolig. Jag vet inte heller hur det ska bli att åka hem i eftermiddag, eller man känner att man inte riktigt kanske har. Jag vet inte hur jag kommer reagera när jag är på jobbet på grund av det här? Hur kan man liksom göra om man är känner att man är ur balans och orolig för det? Hur kan man samtidigt göra sitt jobb tänker du?

00:18:01 Katrin Rydberg

Jag tänker att det här är jätteviktigt att prata om eftersom vi ju är själva redskapet i vårt arbete när vi jobbar med barn och unga på det här viset nära oss. Bara den här självreflektionen att hinna registrera, men hur känner jag mig själv inför det här som har hänt? Vad har det här skapat i mig kanske? Det drar igång saker i en som gör att man inte känner sig kapabel och hanterar eller inte kan tänka klart eller liknande. Och det finns ju en bild som man använder sig av ibland i de här sammanhangen. Det är konstigt att prata om en bild när man när man pratar i en podd men den här bilden av att man först sätter på syrgasmasken på sig själv innan man kan hjälpa barnet som finns på flyget så tänker jag att den går att använda som symbol även här att man behöver på något vis fylla på sig själv innan man kan börja hjälpa någon annan och man måste vara tillräckligt påfylld eller stabil för att förklara av att också bära någon annans oro och skräck, och allt det där som kan landa i oss?

Men det jag tänkte på också är att det är inte är farligt för barn att se att också vuxna är berörda. Det är inte som att man måste hålla sig, liksom som en stel robot inför barn, så. Så att visa tårar eller ledsenhet inom lagom gränser så att säga. Det kan också vara bra för barn att se och förstå att vi är alla påverkade av det här hemska som har hänt. Men man får som viktig vuxen runt barn, inte tappa kontrollen så att säga. Då blir man inte hjälpsam i att hjälpa barn att reglera sina svåra känslor. Så det är ju en balansgång i. Hur hur pass mycket koll har jag på mig själv och kan jag fortsätta att agera stabil och trygg vuxen. Eller är jag helt omskakad och ur balans själv? Då måste man kanske pausa och jag tänker att det här beror ju förstås på vad man befinner sig i för organisation, vad man har för ledning och hur öppen man törs vara och om det är OK att be om hjälp och allt det där. Men det kan man ju verkligen behöva göra i ett sånt här läge. Kanske är lärare en grupp som är lite vana vid att liksom trampa på och klara av själva och så här tänka, jag måste lösa det här, jag får ta ansvar och så där, men att det här är en situation då man då man verkligen behöver andra att tänka ihop med och få säga hur man känner själv och. Ja hur man har reagerat.

00:21:15 Stefan Boström

Just det ja, men just för att sen kunna gå ut och möta elever som mår dåligt så behöver man kunna göra det. Det är jätteklokt. Men om vi då kommer tillbaka till det här: någonting har faktiskt hänt ja, men ett grovt brott eller som du säger att någonting har drabbat någon som finns i verksamheten eller någon närstående. Hur närmar man sig faktiskt pratar om det här som har hänt? Den här frågan får jag också ofta från skolpersonal: finns det saker som jag inte ska prata om? För jag är ju liksom ingen behandlare så här och så känner mig sig oroliga och att man kan säga fel saker. Vad tänker du där?

00:22:12 Katrin Rydberg

Jag känner också igen det där. Som vi sa lite tidigare så finns det ju en väldig risk med att försöka tiga ihjäl och inte låtsas om så att det är ju viktigt att prata om och att skapa tid för att det här svåra ska få finnas med. Det man kan ge som råd, handlar ju om att förstås anpassa sig efter barns ålder och barns mognad, anpassa informationen man ger utifrån det. Man behöver kanske tillsammans tänka kring vad som skulle vara lämpliga formuleringar eller så som berättar fakta. Men som inte fördjupar sig i detaljer eller så för det brukar inte bli så hjälpsamt och det är inte det barn frågar efter heller. Jag tänker ju också att man har hjälp av barns frågor. Vad är det barnen frågar efter, att också lyssna efter det. Så behöver man ju tänka kring om man har berörda familjer till exempel som man ska samverka med i det här. Alltså vilken information får vi lämna ut? Hur vill familjerna att det här ska benämnas och pratas om? Och man behöver ju förstås också tänka kring vilken information ger man

till gruppen vårdnadshavare och samordna det här liksom. Vad får barn veta? Vad får vårdnadshavare veta? När händer det här och så, så att man också är beredd som förälder när ett barn kommer hem och säger. Som man också som förälder behöver ta emot och hantera. Ja, det är ju någonting också hjälpa barn att skapa begriplighet kring vad som har hänt, att ge barn ord för vad de har varit med om. Därför att det behöver barn få hjälp med, så det är ju en viktig uppgift vi har som vuxna.

00:24:50 Stefan Boström

Hur gör man det då alltså att skapa begriplighet för barn i en kris?

00:24:53 Katrin Rydberg

Ja, ja, det handlar väl återigen om att liksom få fatt i sätt att benämna det här som har hänt. Det är det. Ja, hur ska man tänka om det?

00:25:12 Stefan Boström

Kan vi tänka tillsammans om det här? Du sa ju det här att man kan gå mycket på vad barn frågar. De frågar ju om det som de undrar över det som kanske är obegripligt. Och som sagt som du sa att man behöver ju anpassa efter barnet så att om barnet frågar, då får man ju som vuxen, det här är ju pedagoger vi pratar om, alltså skolpersonal som ju är vana vid att prata med barnen. Som kan se barns behov om en sjuåring frågar någonting så ger man ett svar som är på samma nivå som är tydligt. Men man svarar inte på någonting som barnet inte har frågat, som kanske en 10- eller 12-åring hade frågat eller för den delen en 8-åring som hade en fråga om som det handlade om något annat liksom. Man svarar som barnen frågar och att det är det som gör kan göra det begripligt för barnet att få svar. Tydliga svar helt enkelt.

00:26:23 Katrin Rydberg

Just det. Ja.

00:26:25 Stefan Boström

Kan man tänka så?

00:26:26 Katrin Rydberg

Ja.

00:26:29 Stefan Boström

Men jag tänkte på apropå det här med vad man vad man "får" och "inte får" eller bör prata om. Ja, men då kanske man kan tänka då att man liksom... Dels att det kan leda till någonting dåligt om man liksom frågar fel saker eller gör någonting som en behandlare skulle göra inom sjukvården. Men jag tänker att det kan också väcka frågor om att man tappar sitt uppdrag som skolpersonal. Kan du säga någonting om hur man kan tänka? Hur, hur kan jag vara en schysst, lyssnande, trygg vuxen som gör det begripligt. Men som sedan inte glider in i att bli någon slags kvasi-behandlare, man vill ju hjälpa och barn vill ha hjälp.

00:27:24 Katrin Rydberg

Just det. Jag, jag skulle säga att risken att vara tyst är större än att man kliver in och liksom börjar geggja i något där man inte ska vara så att säga. Men, det är ju återigen så tänker jag att man ju behöver tänka tillsammans, man kan inte, man kan inte lösa det här i sitt eget huvud på sin egen

kammare utan man behöver vara i arbetslag eller ihop med elevhälsan, andra yrkeskategorier som finns att tillgå och hjälpas åt att fundera kring, vad blir bra och hjälpsamt. Men vad blir inte det och var går gränsen liksom den där balansgången? Jag tänker också att man vet ju som personal i skolan om vi redan har påfrestade eller utsatta barn och familjer som vi behöver vara extra varsamma om när någonting ytterligare händer som liksom blir en droppe i bägaren eller vad jag ska säga. Det kan ju handla om om typer av påfrestningar som redan finns i familjer och i barns liv som gör att det här är barn som reagerar extra starkt och så där. Ja som kan handla om att man har flytt eller att man är familjehemsplacerad eller att man lever med psykisk eller fysisk sjukdom i familjen eller liknande. Sånt kan man också behöva vara varsam med och uppmärksamma i de här sammanhangen. Men jag kanske inte riktigt svarade på din fråga, men det där med att göra fel så är väl det en rädsla som finns hos många av oss i många sammanhang och kanske blir särskilt aktuellt i de här lägena. Jag tänker att man inte ska vara så rädd för att göra fel eller råka säga något förhastat eller ogenomtänkt därför att det ger en möjlighet att komma tillbaka nästa dag när man har hunnit tänka efter eller prata med sin kollega och säga, men det där jag sa igår det, det var inte så jag menade. Eller, jag sa så här till er, det verkar inte som det blev så hjälpsamt. Jag skulle hellre vilja att vi pratade på det här viset idag. Eller först behöver jag ju höra vad det är ni tänker. Ja, jag blev för snabb eller så där att det också finns något viktigt i det där att barn ser att vuxna trampar lite snett ibland och gör misstag. Men man kan komma tillbaks och försöka ställa tillrätta och också erkänna för barn att det här är svårt.

00:30:25 Stefan Boström

Jättestemt! Och när du när du säger så, så tänker jag att man vet ju inte, men det är inte så att man, eller någon vet vad som är att gå för långt utan att det kan också vara någonting gott i att just i den här relationen liksom testa ramen eller liksom det där blev inte bra, liksom i vår relation eller i det här läget. För att man kan inte veta det.

00:30:59 Katrin Rydberg

Det kan man inte men att det verkligen finns en poäng i att få gå tillbaka och reparera och göra om och göra på ett annat sätt. Man agerar modell och förebild för barn i ett sånt läge tänker jag. De förstår att det här är en vuxen som tänker om hur det blir för dem. Ja och kan vilja bättra sig och göra på annat sätt.

00:31:29 Stefan Boström

Och jag tar också med det du sa att ja, man inte behöver vara själv i ett helt sånt här förlopp när man märker att nu glider jag in i någonting "är det här rätt"? Utan man kan ta stöd både kollegor och som du säger andra elevhälsa, till exempel att man i många fall så vet man vilka elever som är i riskgrupp så här den här eleven kanske hur var det nu den kanske faktiskt hade till och med en kontakt på BUP eller så där? Eller att jag vet att det är så här i familjen och där kan man behöva tänka lite extra innan man går vidare, så väldigt klokt tycker jag.

00:32:23 Katrin Rydberg

Jag tänkte på en sak, bara som vi kanske kommer att komma in på, men jag tänker också att vi som vuxna kan bli väldigt fokuserade på pratet som den enda vägen att bearbeta eller hantera det svåra som har hänt. Men att barn har ju också andra sätt och vi kanske behöver erbjuda andra sätt som handlar om just att få vara i lek, eller att få måla eller att få lyssna på musik eller göra yoga. Barn kan behöva tillgång till fler uttrycksätt än ett och att man ju heller man behöver som vuxen också vara

observant på eller medveten om att alla barn vill inte prata eller säga något. Och det behöver man också respektera, förstås.

00:33:21 Stefan Boström

Men att man kanske ska skapa en miljö där det är möjligt. Som du säger möjligt att prata eller inte prata, men eller möjligt att uttrycka sig liksom på olika sätt just det. Just det, klokt.

Men nu har vi pratat, eller nu har jag i alla fall tänkt så här att vi pratat kring att prata med ett barn. Du har i och för sig nämnt lite om att man kanske pratar med en grupp eller en klass eller så där. Men om vi liksom vidgar lite perspektivet lite hur? Jag kanske faktiskt som skolpersonal inte har möjlighet att gå undan och prata med ett enskilt barn särskilt ofta eller länge. Men hur kan jag liksom göra en skillnad för min klass eller för min grupp elever eller barn och hur kan jag liksom pejla in vad de behöver?

00:34:21 Katrin Rydberg

Jag tänker att det här är ett av de tillfällena när det verkligen blir synligt hur komplext läraruppdraget är när det handlar om att hålla både individ och grupp parallellt. Och det i ett sånt här läge när man hanterar en kris är det nog svårt att fransäga sig det ena eller det andra tänker jag. De behöver finnas med båda två, men man kan ju inte som lärare förväntas hantera allt på en gång eller sköta det själv återigen utan man behöver ju vara flera i det förstås, för att också hinna fånga upp individen. Jag tänker, vi har ju varit lite inne på att skapa det här utrymmet för frågor och diskussion. På något vis att öppna luckan lite för att här får det här finnas, vi har varit med om det här vi har, vi reagerar på olika sätt, det är OK och det är normalt och så där. Men man behöver ju också lita tänker jag till sin kompetens som lärare i att bedöma en grupp. Grupper ser så olika ut och fungerar på så många olika sätt och det är klart att liksom en stabil och välfungerande grupp är en sak att hantera när det svåra händer och det är något annat då och jobba med en vobblig grupp där relationerna är osäkra, eller det pågår en massa konflikter eller liknande. Ja man behöver förstås utgå ifrån vad man har för grupp framför sig.

00:36:18 Stefan Boström

Och jättebra tänker jag att man det du säger att man kan också lita på sin egen kompetens som lärare för man möter ju den här gruppen varje dag eller flera gånger i veckan åtminstone. Om jag testar en tanke kan man kanske på något sätt så här nu har någonting hänt, allting är upp och ner eller i alla fall det yttre är upp och ner. Kan man då liksom bedöma med hjälp av att tänka att hur är den här gruppen och de här barnen i vanliga fall? Hur är de när jag har genomgång? Hur är de i sin uthållighet och sätta det i relief till hur det är nu kan man tänka på det sättet på något sätt?

00:37:01 Katrin Rydberg

Det tänker jag verkligen att man ska. Och att man har glädje av det i sin bedömning av vad ska jag göra här och vad blir inte bra? Vad kommer de att kunna ta emot. Det tror jag är väldigt klokt. Jag tänker också att man ju kan behöva lyfta vad som har hänt liksom på någon slags gruppnivå. I det där att några i en grupp kan vara väldigt nära, liksom krisens epicentrum eller vad man ska säga och andra kan befinna sig långt, långt ifrån. Att det också ser så olika ut i en klass. Och det är bara att man har en vuxen som säger något om det här är det förstås väldigt olika vad vi har varit med om, vad vi har hört, vad vi har sett, hur vi har blivit personligt berörda av det som har hänt, alltså att säga sådana där saker som liksom inte direkt hamnar på individen men som ändå talar om det här har vi här inne nu. Det blir olika för oss, vi blir olika ledsna, vi reagerar på olika sätt.

00:38:15 Stefan Boström

Just det, det är nästan lite så här med att man lite metapratar. Det handlar inte bara om att man ska prata om vad var det som hände då? Vi får liksom också prata om hur det är nu för oss. Just det för det skulle man ju kunna liksom bli lite fast i att så här: vi måste prata om det. Och sen så. Prata om det, men vad är det vi ska prata om? Vi kan luckra upp det lite grann och det ger nya ingångar efter att man kan prata om saker runt omkring också och hur det blir.

00:38:51 Katrin Rydberg

Just det och då behöver man ju förstås förhålla sig ovetande eller försiktig som vuxen i att jag vet inte hur det här har blivit för dig som var i grannhuset. Eller du som såg polisbilarna eller det har förstås liksom satt olika spår i oss eller påverkat oss på olika sätt och så det är väl det är väl någonting att också öppna för det där med att det finns olika sidor och olika upplevelser som pågår parallellt i en grupp.

00:39:31 Stefan Boström

Jag får en association när vi pratar om det här med att man kan som lärare eller skolpersonal använda sig av sin vanliga kompetens. Att man ju tänker som lärare om det är det som man tänker att eleverna behöver faktiskt skulle kunna använda sin ämneskompetens. Säg att man är SO-lärare och i vanliga fall pratar om källkritik och informationssamhället och nu har det hänt en kris och barnen eller vi kanske pratar om alltså det finns rykten eller man vet olika saker och så kommer det saker på i tidningar och så där. Då kan ju det vara någonting som man pratar om med barnen och som ju också tänker jag faktiskt blir trygghetsskapande för dem. Om man som lärare kan reda ut sådana saker till exempel.

00:40:30 Katrin Rydberg

Visst - i hög grad hjälpsamt för barn att få det perspektivet på det, ja.

00:40:35 Stefan Boström

Ja och då är man ju också i fortfarande i sin roll och inte behöver känna att nu blev det någonting annat eller att man är ute på djupt vatten och sådär.

00:40:47 Stefan Boström

Men det var en bra tanke.

00:40:48 Katrin Rydberg

Det är en viktig tanke.

00:40:53 Stefan Boström

Nu ska vi se vad ska vi ska gå vidare med. Jag har faktiskt fått in en fråga när jag inventerade bland kollegor och lyssnare innan som just handlar om det här med gängkriminalitet. Som ändå många och kanske fler under senaste tiden, har känt att man ändå. Det här är ingenting som händer i någon annan stadsdel. Det finns ju jättemånga som är direkt drabbade, men det är nog fler som känner att ja, det här har kommit närmare. Och om man då är mitt i det här så har det kommit en fråga om, hur kan jag som vuxen tänka när elever på min skola eller i min klass liksom står på olika sidor eller tycker olika om det som har hänt? Till exempel med tanke på gängkriminalitet kan vi kan vi tänka lite om det tillsammans?

00:41:55 Katrin Rydberg

Vi får försöka. Jag tänker att man som vuxen inte alltid kan eller ska ta ställning eller vad man ska säga. Men att som barn eller ungdom bli bemött av en vuxen som lyssnar på det som sägs och min historia. Jag har möjlighet och rätt att komma med min historia och den här vuxna tar emot den. Men man kan inte som vuxen som sagt vara ta ställning eller säga det där var rätt och det där var fel eller så. Däremot kan man ju som vuxen tala om vilka handlingar eller gärningar som är illegala och förkastliga och så, men jag tänker att orsaken till varför ett brott har begåtts eller vad som har lett fram till det där eller så kan man kanske inte ta ställning till utan mera det man brukar kalla för liksom att härbärgera, ta emot barnets berättelse på något vis. Sen ja, ville du säga något?

00:43:16 Stefan Boström

Nej, jag, jag bara jag bara förstår verkligen frågan att jag som vuxen kan inte ta ställning, men. Om barnen faktiskt är på olika sidor, liksom i det som beskrivs som de här konflikterna. Det måste vara jättesvårt. Om barnen är arga på varandra för att någon som jag känner har skjutit någon som du känner.

00:43:41 Katrin Rydberg

Exakt jätte jättesvår situation.

00:43:46 Stefan Boström

Och det sätter nu bara provpratar jag här. Det är ju dels en kris för de här människorna och familjerna som de är drabbade oavsett vilken sida man är på, men det blir ju också något det. Det är ju någonting som då händer i relationen. Vi har ju varit skolkompisar och kanske lekt innan så det har hänt någonting där också. Kan man bena i det på något sätt?

00:44:19 Katrin Rydberg

Går det att försöka tänka kring hur konflikter eller i värsta fall mobbningsituationer eller så brukar hanteras och arbetas med. Därför att de här två sidorna finns ju i alla konflikter om olika berättelserna eller fler. Hur brukar man jobba? På något vis luta sig mot hur gör vi i de lägena och hur liksom synliggör man de här olika berättelserna? Jag tänker också någonting kring, liksom att som vuxen fortsätta att agera lugnt och tryggt även i de här väldigt upprörda lägena. Apropå hur affekter smittar och sprids åt alla håll förstås i en grupp, men att vi vuxna verkligen har ett ansvar där i att liksom dra ner på tempot eller kontrollera situationen, visa att vi tar ansvar och hjälpa till att lugna ner på något vis.

Vi var inne på det tidigare, det där med att liksom. På vad som händer, få ord för vad man har varit med om, men också att få ord för sina känslor som ju är något som vi vuxna jobbar med ända sedan liksom barnen föds och sen fortsätter. Det där arbetet upp med barn och unga, men att ju vitsen med det är att hjälpa barn att sätta ord på deras känslor, benämna vad man tror sker är ju tänkt att utmytna i att barn själva så småningom ska kunna beskriva och förstå vad de känner och går igenom och så där. Men att, ja, det är något med det här att som vuxen hantera den här skakiga och uppjagade, skakiga situationen, uppjagade stämningen som man skulle kunna föreställa sig. Men att på något vis hantera den och förmedla någon slags hopp eller reda i den, eller ja.

00:46:37 Stefan Boström

Vi kan ju aldrig lösa en gängkonflikt. Och som vi kanske löser ett bråk på skolgården ibland, men. Sen jag tyckte du sa många så många kloka saker att vi kan ändå, så vi kan inte lösa det, men vi kan. Vi

kan hjälpa till att lugna ner situationen. Vi kan försöka främja god kommunikation och då som du säger nu är de här barnen är jättearga på varandra. Men hur gör man när barn är arga och som du säger ja, men sätter ord på känslor. Hjälper till att beskriva vad är din version, vad ser du har hänt så objektivt som möjligt? Vad ser du har hänt? Det kan man ändå göra. Och att det är jättebra, tänker jag, men man ska inte tänka att det är jag som ska lösa det för är omöjligt.

00:47:44 Katrin Rydberg

Nej, det är omöjligt, verkligen.

00:47:46 Stefan Boström

Ja just det.

00:47:51 Katrin Rydberg

Och förstås, se de det här också. En sak att sitta här och prata och tänka om man kan förstå att läget kan vara ett helt annat. I ett upprört klassrum på högstadiet så liksom all respekt för det och hur svårt det kan vara i stunden att verkligen hantera och komma på hur man ska göra.

00:48:17 Stefan Boström

Och då tar jag med mig det som du sa tidigare att försöka prata med en kollega. Eller prata med någon annan som kan stötta på skolan, sin elevhälsa eller så.

00:48:28 Katrin Rydberg

Och också har den här krisberedskapen. Det är liksom det tänkandet igång på något vis. På förskolan och skolan och så att det redan är ett arbete där man hjälps åt att tänka och fundera.

00:48:46 Stefan Boström

Just det. Ja, men precis och det inte minst nu när man när vi är som medvetna om att det sker kriser som följer på varandra så kan man. Har man inte på skolan gått igenom sina krisberedskapsplaner eller uppdaterat krislådan så är det ju hög tid att göra det nu för att kunna vara sen lite mer beredd om någonting händer. Och jag tänker att vi ska i ett kommande avsnitt så ska jag försöka fokusera ännu lite mer på just den nivån. Liksom krisberedskap i en vidare mening hur man kan tänka och planera. För det och sen göra när det väl en kris kommer.

00:49:38 Katrin Rydberg

Ja vad bra.

00:49:39 Stefan Boström

Det finns mycket att prata om, där tänker jag.

00:49:42 Katrin Rydberg

Det gör det.

00:49:45 Stefan Boström

Men du Katrin alltså vi har ju sagt så mycket bra saker, jag tänker att vi ska börja knyta ihop det här samtalet lite grann. Och om vi zoomar ut lite grann från det här vardagsnära krisarbetet som vi har pratat om. Många upplever ju vår omvärld som otrygg det är det mest naturliga i världen. På grund av sprängningar och gängkriminalitet, men också andra typer av kriser som klimatkatastrofer och

krig som kommer allt närmare eller faktiskt pågår. Hur kan vi tänka att vi skapar trygghet i en värld som man ändå upplever som otrygg många gånger? Hur kan vi skapa trygghet för barn, tänker du?

00:50:56 Katrin Rydberg

Ja, det är en stor och grannliga uppgift verkligen som vi har när vi jobbar med barn och unga i den här tiden som vi befinner oss i. Jag tänker när vi liksom har berört det här med att arbeta med trygghet och att liksom den här stabila och tillitsfulla relationerna som vi bygger med barn spelar så stor roll för hur barn klarar av och liksom hantera den här skakigheten runt omkring. Och det är ju något med det där att jobba med trygghet och jobba med relationer är ju liksom inte något som man gör på torsdagar kl. ett eller så, utan att det här behöver man tänka att det här pågår hela tiden och i ett långsiktigt och liksom pågående arbete som man gör.

Ja, men man kan ju undra vad då bygga goda relationer, vad är det eller hur ska man göra det? Eller så här? Jag tänker att det ju handlar om liksom att som barn och elev känna att man blir sedd och lyssnad till och att man får hjälp när man behöver det. Att de vuxna finns här för mig, för min skull och så.

Och att det är någonting som man som man har att luta sig emot när det när det är kaos runt omkring. Jag vet inte om det blev tydligt beskrivet, men som en ingång i den här tanken. Men att trygghet tänker jag också är ett ord som man bara sådär kan kasta ur sig eller så, men att man också kan behöva fundera kring vad, vad är trygghet? Vad menar vi med trygghet? Det finns ju olika aspekter av trygghet, det kan man läsa mer om man är nyfiken. Men att ju trygghet också är en inifrån kommande upplevelse och känsla som man också kan behöva uppmärksamma ibland eller fundera på hur individer i en grupp känner sig och vad trygghet är för dem och så.

Jag vet inte om det finns kvar, när jag jobbade i förskolan så gick man någon slags trygghetsvandring för att titta på läskiga miljöer och så som kunde vara skrämmande för barn på förskolan och så men.

00:53:31 Stefan Boström

Ja, men det förekommer nog.

00:53:32 Katrin Rydberg

Det förekommer ja och jag tänker också att det var frågor i det där som handlade om vem kan du gå till om du blir rädd eller vem kan hjälpa dig om du är ledsen eller så. Att man också behöver faktiskt tänka kring det även när det gäller skolbarn att man har någon vuxen som man vågar vända sig till och så.

Sen är det ju något med att vi, ibland kan man kanske tänka också att vi är här i varandet och liksom sällskapet och så signalerar trygghet och att det inte alltid är något man behöver prata om eller så. Men att vara där och här har vi det tryggt och bra. Och så tänker jag också är en aspekt av det, plus att man kanske behöver lyfta upp det här en nivå också och liksom synliggöra samhället, då myndigheter som jobbar med de här frågorna och den liksom beredskap som ändå finns.

Alla barn vet vad Hesa Fredrik är, fast man kanske inte kallar det för det i hela Sverige. Men den där signalen som ljuder och som man testat för att om det blev allvar så har man tänkt ut att det där skulle hjälpa till att skydda oss och att vi hinner söka trygghet. Jag tänker också det som vi var inne på att man ju kan prata om olagliga och kriminella handlingar som man ju faktiskt får fängelse för om man begår och det finns det system som jobbar med.

00:55:22 Stefan Boström

Just det.

00:55:23 Katrin Rydberg

Ja den sortens prat eller synliggörande av att det ligger inte på oss här eller det är inte vårt ansvar att ta hand om allt det här läskiga som sker.

00:55:38 Stefan Boström

Just det. Jag tycker att det är ett väldigt bra, en väldigt bra ingång att tänka kring trygghet och hur man faktiskt kan skapa trygghet när du pratar om det som att det finns yttre trygghet i den fysiska världen och så finns det inre trygghet, alltså upplevelsen att vara trygg som kommer inifrån. Utifrån det har du ju nu gett exempel på hur man kan prata om och jobba med båda dem, liksom hur kan jag skapa trygghet för barnen under skoldagen. Kanske till exempel med en av de första sakerna du nämnde, det här med att skapa rutiner och att allting är som vanligt till exempel. Det kan ju ge en inre trygghet hos många oavsett hur det ser ut i den yttre världen.

Och sen så som du också sa nu sist att vi kan prata om och berätta hur samhället ser ut. Att det finns människor som jobbar med det här, att skapa trygghet. Och att liksom. Ja, det var en sån bra, vad ska man säga? Dualitet kanske det heter? I det att det är olika sidor, det är aldrig liksom antingen eller. För man är ju rädd liksom, men nu kommer kriget kan man vara rädd för och så är man fast i den känslan eller så kan man vara rädd för eller liksom bara sitta med den här oroskänslan. Men att vi kan liksom växla lite mellan de beroende på behov och så där.

00:57:11 Katrin Rydberg

Just det. Och det är väl en sak att börja öva barn i, hjälpa barn att öva i att ha de här parallella spåren gående som vi väl kanske kämpar med som människor hela livet för att det är svårt att befinna sig och ibland trillar man mer in i det andra eller det ena och så där.

Men det är väl en väldigt viktig tanke att hjälpa dem att få syn på att båda finns. Jag tänker med yngre barn att man på något vis också kan, liksom man kan prata om onda och goda och hur man kan få en känsla av att de onda är så ofantligt många och brer ut sig. Men det är ju faktiskt så att de goda är fler, liksom det goda laget är ändå större. Jag kom att tänka på den här lilla filmsnutten som väl finns på Youtube med pappan och pojken. Efter terrorattacken i Paris. Har du sett den med en pojke som är så uppriven och orolig.

00:58:19 Stefan Boström

Det tror jag inte.

00:58:25 Katrin Rydberg

Pappan och pojken sitter där bland alla blommor och ljus och så som människor har varit där och lämnat och pojken ger just uttryck för det här att ja, men de onda de kommer tillbaka. De kan skjuta oss igen eller de kan komma på en annan plats och så. Pappan lyckas liksom behålla lugnet i det här och säga någonting om men titta på alla blommorna, titta på alla ljusen. De är här för att skydda oss, det här är alla vi som tycker något annat. Ja, det är en väldigt fin liten filmsnutt. Får man googla fram om man vill.

00:59:01 Stefan Boström

Ja, vi gör det också och så lägger vi det i avsnittsbeskrivning eller på vår hemsida så kan man kolla. Men du apropå tipsa. Nu har vi ju pratat nästan en timme om det här ämnet. Jag tror man har fått

till sig mycket, men om man liksom vill jobba vidare eller vill ha någonting att hålla i handen. Vad kan du tipsa om då?

00:59:28 Katrin Rydberg

Precis ja. Men då tänker jag till exempel på några olika bra hemsidor som man kan gå in och titta på. Jag tänker på BRIS hemsida, på Rädda Barnens hemsida och så på MSB som har en liten avdelning som heter lilla krisinfo som är riktad till barn. Man kan också använda sig av Erikastiftelsens hemsida där vi också brukar lägga in tips om hur man kan prata med barn om svåra saker.

Om jag får boktipsa så tänker jag på Anna Hellberg Björklund som har skrivit flera väldigt bra böcker som behandlar temat kris och krishantering. Hon är främst inriktad på förskolan, men jag tänker faktiskt att man har nytta av de här böckerna även om man jobbar i skolan. Det går att applicera de här tankarna också på äldre barn. Så det var några tips i ämnet.

01:00:34 Stefan Boström

Fint, bra. Ja, men gud. Jag tycker att det blev en så himla bra och fint samtal.

01:00:45 Katrin Rydberg

Tack för det.

01:00:46 Stefan Boström

Jag känner mig jättenöjd. Vi känner ju inte varandra sedan tidigare, måste ändå säga det. Men det blev så himla bra tycker jag.

01:00:54 Katrin Rydberg

Ja vad hyggligt. Det kändes kul att få vara med.

01:00:56 Stefan Boström

Ja en väldigt bra ingång till att prata med barn i kris och att prata om kriser tänker jag i skolan.

01:01:06 Katrin Rydberg

Hoppas att det kan komma till nytta.

01:01:08 Stefan Boström

Ja, det tror jag verkligen. Så jag vill, förutom att tacka dig Katrin, så vill jag tacka er som har lyssnat på det här avsnittet. Tycker du att det är att det var lika intressant som vi tyckte så hoppas jag att du ska berätta om Elevhälsopodden och om det här temat för dina kollegor eller dela det med dem du tycker borde höra det här avsnittet.

Och som utlovat så återkommer vi inom kort med ytterligare avsnitt om kris och krisberedskap i skolan. Så tack för att ni har lyssnat och på återhörande.

[Avslutningsmusik](#)