

---

# Tætte relationer fremmer resiliens hos flygtningebørn



Resiliens kommer fra det ordinære, ikke det ekstraordinære, lyder det fra den førende resiliensforsker ANN MASTEN, der peger på tætte og meningsfulde relationer som en del af forklaringen på, hvorfor nogle børn er mere resiliente end andre overfor påvirkninger af traumer som krig og flugt.

---

Af CAMILLA MEHLSEN

**N**ogle har mistet forældre eller familiemedlemmer. Enkelte har set folk dø på flugt. De fleste har traumer med i bagagen. Fælles for flygtningebørn er, at de har forladt deres hjem for at finde tryghed i et nyt land.

Den aktuelle flygtningekrise rammer børnene hårdt. Antallet af flygtninge er det højeste siden Anden Verdenskrig, og det mærker de danske skoler og daginstitutioner. Kommunernes Landsforening forventer, at danske kommuner tager imod ca. 9.000 flygtningebørn i 2016 – en syvdobling på fem år.

Flygtningebørnene kommer med vidt forskellige forudsætninger og med forskellige traumer og sår på sjælen. Hvad skal der til for at fremme resiliens hos særligt sårbare grupper som flygtningebørn? Hvordan udvikler børn, der har oplevet krig eller andre traumatiske hændelser, sig på længere sigt? Asterisk har talt med en af verdens absolut førende resiliensforskere, professor Ann Masten fra University of Minnesota.

Masten har forsket i resiliens i flere årtier og er forfatter til bogen 'Ordinary Magic' (2014). Hun har med sit begreb om »hverdagens magi« slået en tyk streg under, at resiliens

---

»Jeg tænker på resiliens som evnen til at tilpasse sig. Når vi ser på det enkelte menneske, ser vi manifestationen af den evne. Hvis samfundet vil ruste mennesker til at håndtere kriser, må det opbygge systemer og netværk, der hjælper mennesker med at tilpasse sig.«

Professor Ann Masten

ikke er noget ekstraordinært, men noget, der udspringer af helt almindelige beskyttende faktorer, som er vigtige for alle mennesker. Mastens forskning har vist, at idéen om mælkebøttebørn kommer til kort: Mælkebøttebørn er blevet flittigt brugt som et billede på børn, der på trods af en vanskelig opvækst blomstrer, fordi de har et robust frø/en robust kerne. Men resiliens er ikke en egenskab i det enkelte menneske, lyder det fra Masten. Resiliens er en proces, der udspringer af et samspil mellem barn, familie og omgivelser.

*Med den aktuelle flygtningekrise bryder mange familier op og søger mod nye lande. Hvad ved vi om, hvordan børn og unge på flugt udvikler sig senere hen?*

»Mange børn klarer sig godt på trods af belastninger i opvæksten – også efter de eksempelvis har mistet en forælder, været udsat for krig eller andre skræmmende oplevelser. Der er dog stor forskel på, hvordan børn – og mennesker i det hele taget – reagerer på belastninger. Hvis familien er med dem og er tryk, kan børnene bedre klare sig i det nye land. Det gør en stor forskel for barnet, at familien ikke er bange hele tiden. Familien har dog brug for resiliens fra omgivelserne.«

*Hvad er den afgørende forskel på, at nogle udsatte børn »klarer sig« godt senere hen i livet, mens andre med samme opvækst udvikler problemadfærd?*

»Det er lige præcis det spørgsmål, resiliensforskere længe har jagtet svaret på – og stadig søger mere viden om: Hvad gør forskellen? For at finde svar må vi forstå, hvad der beskytter os i risikosituationer.

Min forskning viser, at det, der gør det muligt at overkomme tabet af en forælder eller forfærdelige oplevelser som for eksempel krig og terror, ikke er noget ekstraordinært, men noget langt mere almindeligt. I de fleste



I løbet af foråret er det muligt at få gratis undervisning af Ann Masten på Coursera-kurset **Resilience in Children Exposed to Trauma, Disaster and War: Global Perspectives**. Coursera er en platform for gratis online universitetskurser. På Ann Mastens seneste Coursera-kursus havde hun studerende fra omkring 170 lande.

[www.coursera.org/course/resilienceinchildren](http://www.coursera.org/course/resilienceinchildren)

tilfælde har de børn, der klarer den, helt almindelige ressourcer og evner. De har ikke et særligt talent eller en helt unik livshistorie. Men de er beskyttet af nogle beskyttende faktorer i deres liv. Jeg kalder det 'ordinær magi'. Resiliens kommer fra det helt almindelige, ikke fra det ekstraordinære.«

*Hvad er det for faktorer, der gør, at nogle børn udviser resiliens på trods af belastninger?*

»Resiliensforskningen har fundet frem til en lang liste med faktorer, der beskytter den enkelte, der oplever belastning. Beskyttelsesfaktorerne er både i barnet og uden for barnet. Det er for eksempel en positiv tilknytning til familie eller omsorgspersoner, men også eksekutive funktioner i hjernen eller et lokalt netværk, der støtter op om familien. De kommer af systemer, der er helt fundamentale for mennesker overalt i verden. Det er systemer, der er i menneskets biologi, i vores relationer og i samfundet som sådan. De systemer bygger på mange tusind års biologisk og kulturel evolution.«

*Hvad er den afgørende faktor for at fremme resiliens?*

»Når vi taler resiliens, er tætte og meningsfulde relationer særligt vigtige. De kan få dig til at stå imod stress og anden form for udsathed. Nøglen til at opbygge resiliens er i de menneskelige relationer, ikke mindst i de tætte og meningsfulde relationer. Især for børn har det stor betydning at få støtte fra forældre og andre omsorgspersoner. Det er svært at erstatte den resiliens, som forældre bygger op. Men hvis et barn mister sine forældre, må en anden voksen træde ind.«

*Hvordan påvirker omgivelserne resiliens?*

»Resiliensforskningen har fået øjnene op for, at resiliens ikke kun handler om det enkelte barn, men om familien og miljøet omkring



familien. Jeg tænker på resiliens som evnen til at tilpasse sig. Når vi ser på det enkelte menneske, ser vi manifestationen af den evne. Hvis samfundet vil ruste mennesker til at håndtere kriser, må det opbygge systemer og netværk, der hjælper mennesker med at tilpasse sig.«

*Hvem er mest sårbar af børnene – de yngste eller de ældre børn?*

»Teenagere kan blive mere traumatiserede af forfærdelige begivenheder som krig end små børn, da små børn kan være beskyttet af deres mangel på viden og forståelse af situationen. Teenagere er mere bevidste om, hvad det vil sige at skulle forlade et land for evigt. Men teenagere har også udviklet flere evner til at klare sig, og venner spiller en stor rolle i deres liv. I takt med at børn bliver ældre, stiger skolens og vennernes betydning.«

*Man siger, at børn er hurtigere til at omstille sig og tilpasse sig nye omgivelser og situationer. Kan børn hurtigere udvise resiliens end voksne?*

»Generelt har voksne flere evner, der kan hjælpe dem med at tilpasse sig og stå imod kritiske situationer. Børns hjerner er omvendt mere plastiske og foranderlige, og børn kan generelt forandre sig mere i respons til omgivelserne. Men børn er fuldstændig afhængige af voksne. Resiliens kræver relationer. Ethvert menneske har evnen til at tilpasse sig – men ikke alene.« ■



**ANN MASTEN**

Ph.d. i klinisk psykologi. Professor ved Institute of Child Development, University of Minnesota. Leder af Project Competence Studies of Risk and Resilience, herunder Project Competence Longitudinal Study. Forfatter til bogen Ordinary Magic: Resilience in Development (2014).