

---

## Barn, unge og familier på flukt

---

FRA FAGMILJØENE

SYNNE ØIEN STENSLAND

synne.stensland@nkvts.no

Synne Øien Stensland er spesialist i barnesykdommer og forsker ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress og Forsknings- og formidlingsenheten for muskelskjeletthelse ved Nevroklinikken, Oslo universitetssykehus.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir følgende interessekonflikter: Hun er med i et pilotprosjekt om ukrainske flyktninger, som er finansiert av Helsedirektoratet, og er i styret i The International Society of Traumatic Stress (ISTSS).

KRISTIN ALVE GLAD

Kristin Alve Glad er psykolog og forsker ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

AKIAH ASTRAL OTTESEN

Akiah Astral Ottesen er spesialist i klinisk voksenpsykologi og forsker ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir følgende interessekonflikter: Hun er leder for et pilotprosjekt om ukrainske flyktninger, som er finansiert av Helsedirektoratet.

---

### Hvordan kan vi hjelpe familier og enslige mindreårige som kommer til norske kommuner på flukt fra krig?

Norske kommuner står overfor tidenes største flyktningkrise. Over 40 000 flyktninger søkte asyl eller kollektiv beskyttelse i Norge i 2022 [\(1\)](#), og vi kan forvente en dobling i tiden som kommer. Majoriteten som ankommer nå, er kvinner og barn. For de fleste vil reaksjoner på traumer og belastninger prege hverdagen den første tiden. Hvordan kan vi hjelpe dem?

God ivaretagelse av barn, unge og familier på flukt krever systematiske tiltak for å dekke grunnleggende behov og (re)etablere en trygg og god hverdag. Det er viktig å sikre nødvendig beskyttelse og helsehjelp, stabilitet i bosituasjon samt integrering i utdanning, arbeidsliv og sosiale fellesskap, med mulighet for meningsfull aktivitet, lek og hvile. Alle barn, unge og foreldre vil ha behov for noe hjelp og støtte i denne prosessen [\(2\)](#).

---

## Nye nettressurser med oppsummert kunnskap

På oppdrag fra Helsedirektoratet har Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress utarbeidet nettsider med oppsummert kunnskap og råd om psykososial oppfølging av flyktninger fra Ukraina i norske kommuner til bruk i mottak, helse-, omsorg- og utdanningstjenestene og frivilligheten [\(3\)](#). Her finnes ressurser som psykologisk førstehjelp [\(4\)](#), kartleggings skjema av psykososiale behov for barn og unge på flukt [\(5, 6\)](#) samt verktøy og faktaark for lavterskeltiltak og psykoedukasjon på ukrainsk, russisk og engelsk [\(7\)](#). Kunnskapsgrunnet for anbefalingene er tilgjengelig i et søkbart bibliotek [\(8\)](#).

---

## Proaktiv kontakt og kartlegging

Vi anbefaler at enslige mindreårige og familier på flukt kontaktes så snart som mulig etter ankomst av en kontaktperson i kommunen, som skal følge dem over tid for å sikre hjelp ved behov. Kontaktpersoner trenger, som et minimum, opplæring i psykologisk førstehjelp [\(4\)](#) og kartlegging av hjelpebehov som utgangspunkt for tiltak [\(5\)](#). I tillegg trenger de praktisk veiledning av helsepersonell med god kjennskap til tjenestene i kommunen. Proaktiv psykososial oppfølging fra kontaktperson har som mål å styrke barns, unges og familiers robusthet, motstandskraft og omsorgsevne gjennom krisen ved å tilby hjelp på laveste effektive omsorgsnivå. Dette kan bidra til å hindre at kapasiteten i tjenestene overskrides [\(3\)](#).

Kartlegging av psykososiale hjelpebehov er nødvendig for å identifisere dem som trenger hjelp. Kartleggingen bør ta utgangspunkt i barna og familienes nåværende situasjon, med mål om å gi en oversikt over symptombyrde og funksjon samt tilgjengelige ressurser i familie, nettverk og tjenestene [\(5\)](#).

---

## Prioriterte tiltak

Mange barn, unge og familier med behov for hjelp kan ha nytte av traumeinformerte lavterskeltiltak. Til tross for store behov erfarer flere kommuner i dag at slike lavterskeltiltak i liten grad benyttes. Stigma knyttet til psykisk helse, språkvansker, lite systemkunnskap og redsel for barnevernet er noen av utfordringene. Erfaring viser at tett samarbeid med ressurspersoner fra flyktningsgruppene selv samt fleksibilitet i tjenestene øker tilgjengelighet og nytte av tiltak. Enslige mindreårige og familier med alvorlige psykiske

tilstander, som for eksempel psykose, suicidalitet, posttraumatisk stresslidelse eller rusproblematikk, trenger rask vurdering og initiering av nødvendige tiltak for å unngå langvarige forløp med alvorlige konsekvenser.

---

## REFERENCES

1. Utlendingsdirektoratet. Statistikk og analyse. <https://www.udi.no/statistikk-og-analyse/> Lest 6.1.2023.
2. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. Psykososial støtte for flyktningene fra krigen i Ukraina. <https://www.nkvts.no/flyktning/> Lest 6.1.2023.
3. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. Flyktninger fra krigen i Ukraina: Psykososiale konsekvenser, behov og tiltak den første tiden i Norge – Barn og unge. <https://www.nkvts.no/content/uploads/2022/05/FlyktningerUkrainaPsykososialeKonsekvenserTiltak-BarnUnge.pdf> Lest 6.1.2023.
4. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. Psykologisk førstehjelp for barn og familier på flukt. <https://www.nkvts.no/flyktning/pfa/> Lest 6.1.2023.
5. Psykososial kartlegging for asylsøkende og flyktninger: Barn og unge mellom 6 og 18 år: Intervjuutgave. <https://www.nkvts.no/content/uploads/2023/01/Psykososial-kartlegging-mottaksfasen-flyktninger-6-18-barn-unge.pdf> Lest 6.1.2023.
6. Psykososial kartlegging i mottaksfasen for barn og unge under 6 år – foreldreintervju. <https://www.nkvts.no/content/uploads/2023/01/Psykososial-kartlegging-mottaksfasen-flyktninger-under-6-ar-foresatte.pdf> Lest 6.1.2023.
7. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. Ressurser og verktøy. <https://www.nkvts.no/flyktning/ressuser/> Lest 6.1.2023.
8. Helsebiblioteket. Nettbibliotek for forskning om flyktninger. <https://www.helsebiblioteket.no/innhold/artikler/psykisk-helse/psyknytt/nettbibliotek-for-forskning-om-flyktninger> Lest 12.1.2023.

---

Publisert: 20. februar 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0002

Mottatt 2.1.2023, første revisjon innsendt 6.1.2023, godkjent 12.1.2023.

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 19. juni 2026.