

Till barn som varit med om en otäck händelse



Du som läser det här har säkert varit med om något svårt, något som bara hänt utan att du varit förberedd alls.

Då kan det bli annorlunda ett tag efteråt. Men lugn, så kan det bli för alla.

Även om vi är med om samma sak kan vissa må dåligt och andra inte, för vi är ju alla olika.

Man kan ju tro att bara de som gör illa sig i kroppen mår dåligt men så är det inte. Alla som är med om något svårt kan må dåligt även om man inte skadat sig.

I den här boken kan du läsa om hur det kan bli. Men det är ju bara du som vet hur det är för just dig.

**Just nu kanske du inte känner igen
dig själv. Så här brukar inte du vara.**



**Ibland kanske du känner att allt bara
är konstigt och annorlunda.**

När du ska göra något kanske det inte går lika lätt som det brukar.



**Du kan känna dig jätteledsen hela tiden
eller så blir du ledsen helt plötsligt när
du leker eller gör något annat.**



**Du kanske inte har lust att göra det
du brukar tycka om att göra.**

Du kan vara rädd för allt möjligt.



**Eller så är du lättskrämd och rycker
till så fort du hör starka ljud.**

**Det kanske gör ont i kroppen,
i magen eller i huvudet.**



**Din kropp kanske minns någon lukt
eller färg eller något annat som gör dig
rädd eller ledsen.**





**Du kanske blir arg mycket lättare,
kanske för saker du inte skulle blivit
arg för innan det som hänt.**

Att sova kanske är jättesvårt.



**Du kanske har svårt att somna eller så
kan mardrömmar väcka dig.**

Bilder från det jobbiga som hänt kanske bara dyker upp i ditt huvud utan att du bestämmer själv.

Ibland kan det vara jättejobbigt när bilderna bara kommer. Så jobbigt att du försöker och försöker att få dem att försvinna.



En del måste hålla bilderna och tankarna borta nästan hela tiden vilket gör dem så trötta.

Just nu måste du få ta det lite lugnare och vuxna behöver ta hand om dig.

Kanske känns det barnsligt att behöva hjälp som ett litet barn nu när du blivit så stor men det är viktigt och det behöver alla barn som varit med om jobbiga saker (faktiskt vuxna också).



**Vuxna runt om dig är jätteviktiga
just nu, ännu viktigare än vanligt.**

**Många gånger behöver
de bara vara där och
kanske hålla om dig
eller lyssna.**



Det är också jättebra om du pratar med vuxna om det du varit med om och hur du tänker.



Men prata när det passar dig.

Låt vuxna du känner berätta för dig och förklara vad som hänt och vad som kommer att hända. Om du inte förstår – säg till!

Titta inte så mycket på otäcka bilder från händelsen.



**Att rita och skriva om det som hänt
kan också vara bra.**



Lek och gör det du brukar, själv eller med kompisarna. Det mår du bra av och det är ju det viktigaste eller hur?



Det kan också vara bra om du går till förskolan eller skolan.

Det kan vara bra att berätta för kompisarna att så här är det för dig just nu.

De kanske inte känner igen dig riktigt heller. Berätta för kompisarna att det kommer att bli bättre om ett tag.

Nu vet du lite mer om vad du och andra barn i din ålder kan tänka och känna när ni varit med om något otäckt och vad ni och de vuxna runt dig kan göra då.

Hoppas att det du läst om i den här boken hjälper dig att må lite bättre igen.



Tryck: Åtta.45 tryckeri ab

