

Ökad våldsutveckling i samhället

Hur kan vi bemöta barn och ungdomars oro?

Februari 2025

Ökad våldsutveckling i samhället - Hur kan vi bemöta barns och ungdomars oro?

Informationen om ökat antal sprängdåd, hot om terrorattentat och nyligen en masskjutning i en skola i Örebro, når även barn och ungdomar via nyheter och sociala medier. Barn och unga vet och tar in mer information än vad många vuxna tror. Beroende på erfarenhet, ålder och utvecklingsnivå har de inte samma möjligheter att skapa en distans och förståelse för informationen som flödar, så som vuxna har.

Fantasier och missuppfattningar kan ge upphov till mer rädsla än den realistiska oro som själva händelsen eller hot om händelse skapar.

Utgå från mognad och utvecklingsnivå

Det är viktigt att som vuxen vara öppen, skapa ett diskussionsklimat som visar att det är okej att ställa frågor och prata om svåra och otäcka saker som händer i vår omvärld, till exempel om den masskjutning som skedde på en skola i Örebro nyligen.

När du pratar med ditt barn eller ungdom är det viktigt att du utgår från den utvecklingsnivå som barnet eller ungdomen befinner sig i. Barn behöver få informationen anpassad till just det barnets mognad och ålder samt möjlighet att ställa frågor. Det är en fördel att ställa mer öppna frågor. Gissa inte. Barnet eller ungdomen kan sitta inne med helt andra tankar och funderingar än vad du som vuxen gör, så lyssna in barnet eller ungdomen. Svara sanningsenligt och samtidigt inte för detaljerat när du ger information och svarar på frågorna. En tumregel kan vara ”mindre detaljer ju yngre barnet är”. Med äldre barn och tonåringar är det bra att lyssna in och föra en gemensam dialog utifrån det som sker. Vad har han eller hon uppfattat av informationen om det som hänt? Vilken information cirkulerar på sociala media? Lyssna aktivt och öppet och diskutera ämnet tillsammans.

Bekräfta reaktioner

Det är naturligt att barn och unga reagerar vid information om hemska händelser i samhället. Även vi vuxna reagerar. Det är naturligt att reagera med oro och känsla av otrygghet vid hot om svåra händelser. Att få känslorna bekräftade av dig som vuxen är ett hjälpsamt sätt att hantera och bemöta barn och unga. Barnet blir inte ensamt med sina reaktioner och känslor. Det är bra om vuxna kan ha extra känsliga ”spröt” och lätt fånga upp och finnas tillhands när barnet eller ungdomen vill prata eller ställa frågor. Barn och unga reagerar olika, och en del inte alls. Det är lika viktigt att märka när barnet eller ungdomen inte vill prata. Då är det bra att avvakta och visa att du finns tillgänglig.

Det passar inte heller alla att prata. Ge då barnet eller ungdomen möjlighet att uttrycka sig på andra sätt, till exempel genom att rita, leka, skriva, läsa och lyssna på musik.

Säker och bekräftad information

Det är bra att vuxna och föräldrar har koll på i vilka kanaler barnen tar in information. Ge barn och unga stöd i att ta in information via säkra och bekräftade källor. Det finns information riktad till barn via Lilla.krisinfo.se-Information till barn och unga (krisinformation.se) eller Lilla Aktuellt SVT Barn, till exempel. Titta gärna tillsammans med ditt barn eller ungdom på nyheterna. På så vis blir det även en möjlighet att ge förklaringar och öka förståelsen för det som sker. Det blir också ett bra tillfälle att fånga upp hur de uppfattar informationen. Här är det klokt att göra det som fungerar bäst för det enskilda barnet eftersom alla är olika. Vissa barn behöver se och förstå för att känna sig tryggare och andra behöver stöd i att skärma av informationsflödet.

Trygga och inge hopp

Ge informationen på ett sätt så att det även kan ge trygghet och hopp, utan att lova eller förminska det som sker. Berätta att det är många duktiga vuxna, bland annat polisen och sjukvården, som

arbetar med att hjälpa till för att samhället ska vara tryggt och säkert, så att vi kan leva så vanligt som möjligt. Barn, och även vuxna, finner stor trygghet i vardagens rutiner. Det är också viktigt att stötta en känsla av gemenskap. Att vara i ett socialt sammanhang med familj, i skolan, med lärare, vänner, arbetskamrater, föreningsliv ökar känslan av trygghet. Oro och rädsla minskas och kan lättare hanteras när vi är tillsammans med andra och delar gemensamma erfarenheter. Tänk på att du inte behöver stå ensam i stödet till ditt barn eller ungdom.

Sök hjälp i tid

Reaktioner vid hot om eller efter en allvarlig händelse (till exempel en masskjutning) kan bli starka, plågsamma och långvariga för vissa. Då kan man behöva hjälp. Det kan handla om att du eller dina närstående upplever att svåra känslor tar för stort utrymme och skapar lidande för dig och/eller din omgivning, eller att du märker att du inte klarar av din vardag på det sätt som du är van vid. Då är det viktigt att uppsöka professionell hjälp. Vänta inte för länge med att kontakta någon. Du kan vända dig till din husläkare, vårdcentral, företagshälsovård eller psykiatrisk öppenvårdsmottagning. Mer information om vanliga reaktioner och vart du kan vända dig finns på 1177.se.

Samtidigt med den här oron och våldsutvecklingen i samhället befinner sig barn och ungdomar i utveckling. Det särskiljer de från vuxna och gör de extra sårbara. Vid starka eller långvariga reaktioner, som påverkar dess liv i hög grad, kan det behöva hjälp av professionella utanför familjen.

Vid behov kan du, ditt barn eller din ungdom prata med BVC-personalen, Elevhälsovården i skolan, Ungdomsmottagning, Första linjens psykiatri via Primärvården eller Barn-och ungdomspsykiatrin.

Samhällets viktiga nummer – alla nummer går att ringa dygnet runt!

112 – Används vid akuta nödsituationer då det är fara för liv och egendom – när du snabbt behöver tex. ambulans, polis eller räddningstjänst.

1177 – Ring för sjukvårdsrådgivning.

114 14 - Kontakt med polis gällande anmälan, tips eller upplysning om du inte hittar rätt e-tjänst på polisen.se.

113 13 – Sveriges nationella informationsnummer. Ring för att ge och få information om större olyckor och kriser i samhället.

Säker och bekräftad information kan du hitta via:

Polisen.se

Krisinformation.se

Lilla.krisinformation.se (riktar sig till barn och ungdomar)

Mer information

På Regionalt kunskapscentrum Kris- & Katastrofpsykologis webbplats, katastrofpsykologi.se kan informationsbroschyrer laddas ned som vänder sig till personer som är i behov av krisstöd:

- Till barn som varit med om en otäck händelse
- Till dig som varit med om en allvarlig händelse
- If you have been involved in a serious accident
- Till dig vars barn varit med om en allvarlig händelse
- Till ungdomar som varit med om en allvarlig händelse
- Vägar genom sorg

Informationsbladet är sammanställt av Regionalt kunskapscentrum Kris- & Katastrofpsykologi, SLSO, Region Stockholm, version 2025-02-10