

# Till dig vars barn varit med om en allvarlig händelse

Att barn är med om allvarliga händelser kan vara svårt att acceptera och ta till sig. När barn ändå drabbas är det viktigt att vuxna, speciellt föräldrarna finns där och stöttar på bästa sätt. Det är inte konstigt att barn reagerar efter en svår händelse. För att kunna hjälpa barnet behöver man veta vilka de vanliga reaktionerna är och förstå att det är barnets sätt att hantera det svåra som har hänt eller händer. Barn reagerar olika och vissa reagerar inte alls. Barnets ålder har också stor betydelse. Det viktiga är att vara uppmärksam och lyhörd för det enskilda barnets behov. De allra flesta barn som får stöd, närhet och förståelse utifrån sina behov kommer att må bra igen.

## Omedelbara reaktioner

Direkt efter händelsen kan barn känna sig rädda, ledsna eller förvirrade. För några barn kan känslorna bli så starka att barnet "stänger av". De yngsta kan bli apatiska och svårkontaktade och de äldre barnen kan upplevas som ligkiltiga och att de undviker kontakt med andra. Barn har ofta svårt att förstå vad som hänt och vad konsekvenserna blir. Hur de vuxna runt barnet reagerar, speciellt föräldrarna, blir viktiga signaler för barnet. Samtidigt har barnets egen upplevelse av händelsen visat sig ha stor betydelse för hur de mår känslomässigt. Hur barnet upplevt faran för sig själv eller familjen spelar stor roll, inte bara hur fysiskt skadade barnet eller de anhöriga blivit.

## Rädsla

När något allvarligt händer kan känslan av att världen är en trygg plats försvinna. Barn kan känna sig extra sårbara och rädda att något nytt ska hända. Många skräms av plötsliga händelser och kan bli mycket rädda av starka ljud eller något annat som påminner dem om händelsen. Rädslan kan även öka för andra saker som inte har med händelsen att göra som mörker, att vara ensam eller att vara ifrån föräldern. Barn kan visa sin oro på många olika sätt. Små barn kan bli klängiga, gnälliga och svårtröstade eller leka på andra sätt än innan. Äldre barn kan bli allmänt ängsliga eller så kan de tappa lusten och intresset för saker de tyckte om tidigare.

## Påträngande påminnelser

Allt som påminner barnet om händelsen kan väcka tidigare otäcka upplevelser till liv, även lukter och smaker. Det som hänt kan komma tillbaka i form av minnesbilder. Ibland kan dessa påminnelser vara skrämmande och vissa barn kan undvika att tänka på det som hänt för att inte bli oroliga på nytt. Andra barn kan i lek eller i teckningar visa vad de varit med om.

## Sömproblem och mardrömmar

Det är vanligt att barn kan få svårt att somna på kvällen eller så kan de vakna ledsna under natten, kanske på grund av mardrömmar.

## Kroppsliga reaktioner

Kroppen kan reagera och barn kan få ont i magen, i huvudet eller kissa på sig. Under en period kanske barnet inte vill äta eller äter mer än det brukar göra.

## Relationen till andra

Barn kan bli mer aktiva, rastlösa och de kan få svårare att koncentrera sig. Samtidigt kan de bli mer irriterade och arga. I den stressfyllda perioden kanske barnet inte klarar av saker det tidigare lärt sig. För barnet kan det leda till svårigheter i skolan och ibland konflikter med föräldrar, syskon, kompisar och andra vuxna. Om de vuxna runt barnet har förståelse för barnets sätt att hantera det svåra minskar risken att barnet känner sig oförstått och ensamt.

## Förändrade tankar

Barnets tankar kring rättvisa kan väckas, till exempel att det klarade sig bra i motsats till andra. Eller skuld känslor, att barnet tänker att det inte agerade på ett tillräckligt bra sätt. Tron på att bra saker kan hända eller att det finns en framtid att planera för kan försvinna för en tid. Äldre barn och ungdomar kan vara upptagna av tankar om sina egna reaktioner efter det som hänt.

## Barns behov av lek och glädje

Många barn pendlar mellan att ena stunden vara påverkade av det som hänt för att kort därefter vara glada och som vanligt i lek och i kontakten med andra. Det är barnets eget sätt att reglera det som är svårt. Det är betydelsefullt att tillåta barnets naturliga sätt att vara i en svår situation. Det här kan även gälla för vuxna, att vi behöver gå i och ur det svåra som har hänt och händer.

## Några enkla råd

### Det är normalt att barn reagerar

Kom ihåg att det är normalt för barn att reagera efter en allvarlig händelse. Det behöver inte betyda att barnet är speciellt känsligt och kommer att få problem på längre sikt. Det är också normalt att barnet inte reagerar alls, det betyder inte att det är okänsligt. Det viktiga är att möta barnet där det befinner sig. Försök att inte låta din egen oro påverka barnet för mycket.

### Att finnas där

Det allra viktigaste är att du finns där för ditt barn. Att bara sitta bredvid och visa att du bryr dig kan vara värdefullt. Under en period är det extra viktigt med närhet och fysisk kontakt, ibland även nattetid.

### Samtala med ditt barn

Ge barnet möjlighet att prata då samtal kan hjälpa att få en ökad förståelse för det som hänt. Låt barnet närma sig det svåra i små steg tillsammans med dig och följ barnets rytm. Var lyhörd för och beredd att lyssna när ditt barn vill prata, även om du inte kan ge råd eller svara på barnets frågor. Om du som vuxen tar initiativ att prata om det som hänt och märker att barnet inte vill, vänta istället och visa att du är

tillgänglig och finns där när barnet behöver. Tänk på att det du tror oroar ditt barn kanske inte är detsamma som det barnet går omkring och oroar sig för. Det är viktigt att lyssna aktivt på barnets upplevelse. Uppmuntra barnets egna initiativ och förslag.

### Låt barnet uttrycka sig på andra sätt

Det passar inte alla barn att prata och direkt när något hänt kan det vara svårt att sätta ord på det man varit med om. Ge barnet möjlighet att uttrycka sig på andra sätt till exempel genom att rita, leka, skriva, läsa och lyssna på musik. Om du märker att barnet om och om igen leker eller ritar samma sak kan du som vuxen behöva hjälpa till. Tillsammans kan ni få leken eller berättelsen att ta en annan väg och låta den få ett bättre slut.

### Informera ditt barn

Barn behöver precis som vuxna, hjälp att förstå och de behöver information om vad som hänt och vad som kommer att hända. De kan även behöva veta varför de själva och andra runt omkring reagerar som de gör. Försök att vara ärlig då det är det bästa för barnet på längre sikt. Anpassa det du berättar till barnets utvecklingsnivå och ta reda på om det verkligen har förstått. Samtidigt behöver barn inte höra allt, till exempel vad vuxna pratar om i telefon. Att se på TV eller ta del av händelsen via internet kan skrämja barnet på nytt. Skydda barnet och berätta istället själv om det du vet.

### Ge barnet hopp

Det kan vara svårt för barn att förstå att det inte alltid kommer att vara som det är just nu. Du som vuxen kan behöva prata med ditt barn om att det kommer att bli bättre igen. Barn behöver också försäkran om att det nu befinner sig i trygghet.

### Bra med rutiner och aktiviteter

Det är bra om barnet så snart som möjligt kan återgå till någon form av vardag och rutiner. Att få möjligheten att vara tillsammans med jämnåriga är också viktigt för de flesta barn. Försök att leva så vanligt som möjligt med rutiner som måltider och sänggående. Att få röra på sig och delta i fysiska aktiviteter kan också uppmuntras och vara hjälpsamt.

### Låt barnet vara med

När någon nära har avlidit kan barn vara med vid begravningar eller andra ritualer när det är möjligt. Barnet behöver då vara väl förberedda på vad som kommer att hända. En vuxen behöver finnas vid barnets sida under tiden och det behöver få möjlighet att prata om sina upplevelser efteråt.

### Tänk på dina behov som vuxen

Som förälder kan det ibland vara svårt att veta hur ens barn mår, speciellt då man själv är starkt påverkad av det som hänt. Barn påverkas av hur föräldrar och andra viktiga vuxna mår och beter sig. Det kan vara svårt att räcka till för barnet när man inte mår bra själv. Se därför till att du som vuxen får den hjälp du behöver och ta stöd av andra.

### Låt andra läsa detta informationsblad

Då ett barn som drabbats av en allvarlig händelse kan fungera och bete sig annorlunda under en period är det viktigt att omgivningen får veta vad barnet varit med om och hur det kan reagera.

### Sök hjälp i tid

Barn befinner sig i utveckling och kan vid starka eller långvariga reaktioner som påverkar barnets liv i hög grad behöva hjälp av professionella utanför familjen. Du kan ringa 1177 Vårdguiden på telefonnummer 1177 eller kontakta en vårdcentral för att få hjälp och stöd.

Materialet är framtaget av Regionalt kunskapscentrum kris- och katastrofpsykologi, Region Stockholm.