Till barn som varit med om en otäck händelse

1177 VÅRDGUIDEN

Region Stockholm

Du som läser det här har nyligen varit med om något otäckt och svårt. Något som bara hänt utan att du varit förberedd alls.

Då kan det bli och kännas annorlunda ett tag. Och det är ok.

Även om vi är med om samma händelse kan vi känna oss och må olika, för vi människor är olika helt enkelt.

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 eller otäckt kan må dåligt även om man inte skadat sig.

I den här skriften kan du läsa om hur det kan bli. Samtidigt är det bara du som vet hur det är för just dig.

Just nu kanske du inte känner igen dig själv i hur du mår. Så här brukar det inte vara.

Ibland kanske du känner att allt bara är konstigt och annorlunda. Vilket det är just nu.

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 heller 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. Vilket inte är konstigt.

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 än vanligt, kanske för saker du inte hade blivit arg för innan det otäcka hände.

Att sova kan vara jättesvårt.

Du kanske har svårt att somna eller så kan mardrömmar väcka dig. Det här är inte ovanligt utifrån det som händer nu.

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 de att försvinna.

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

Just nu behöver du så mycket lugn och trygghet som möjligt. Att det finns vuxna omkring dig som kan ta hand om dig.

Kanske känns det barnsligt att behöva hjälp som ett yngre barn, om du är ett äldre barn, som brukar klara dig mer själv. Men det är viktigt att ta stöd. Det behöver alla barn som varit med om jobbiga saker (faktiskt vuxna också).

Vuxna runt om dig är jätteviktiga just nu, 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 delar dina tankar.

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 och fråga igen!

Titta inte så mycket på otäcka bilder av händelsen och det som sker nu.

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

Prata gärna med vänner eller jämnåriga, om möjligt. Att dela tankar och upplevelser, att inte vara ensam, kan också kännas bra.

Lek gärna och gör så mycket som möjligt som du brukar, utifrån vad som känns bra och är möjligt just nu. Du kan leka själv eller tillsammans med någon annan. Det kan göra att du mår lite bättre och det är viktigt. Eller hur?

Det kan också vara bra om du går till förskolan eller skolan, när det blir möjligt.

Nu vet du lite mer om hur du och andra barn kan tänka och känna när man är med om något otäckt och vad ni och de vuxna runt dig kan göra då.

Hoppas att det du läst om i den här skriften kan hjälpa dig lite grann. Och att det som nu är annorlunda, en dag, kan bli bra igen.

©Illustrationer: Carina Ståhlberg
©2019 Regionalt kunskapscentrum kris- och katastrofpsykologi, Region Stockholm.
Reviderad version 2022

1177 VÅRDGUIDEN

Region Stockholm