



NÄR NÅGOT HAR HÄNT



Rädda Barnen

HANDBOK FÖR ATT STÖTTA BARN
SOM UPPLEVT SVÅRA HÄNDELSE

© Rädda Barnen 2017

Författare: Erica Mattelin, Jannes Grudin och Josefin Michanek.

Formgivning: Tony Lindblom/Crosby

Foto framsida: Mikael Svensson

Illustrationer: Emma Virke

Upplaga: 10 000 ex

Tryck: Åtta.45

Artikelnummer: 7005

ISBN: 91-7321-368-3

www.raddabarnen.se

Personerna på omslagsbilden har ingen koppling till handbokens innehåll.

På Rädda Barnen får vi ofta frågor om vad barn som upplevt svåra händelser behöver, hur de mår och vad vuxna kan göra för att hjälpa. Det gör oss glada att många vill veta mer – vi behöver vara många som lyssnar på och ser till barnens bästa.

När vi känner att vi vet för lite om vad som händer med ett barn som varit med om något svårt blir det ibland knepigt att hjälpa till, av rädsla för att göra fel. Samtidigt är vardagligt stöd från vuxna i barnets närhet ofta det viktigaste för barnen.

I den här handboken berättar vi om hur barn som varit med om svåra händelser kan må och varför barn reagerar olika på svåra påfrestningar. Vi ger också några råd för hur du som vuxen kan bemöta och stötta barnen. För det spelar roll hur vi vuxna är mot barnen. **Genom att finnas där och stötta kan du göra skillnad på riktigt.** Samtidigt kan du bidra genom att upptäcka de barn som behöver mer specialiserad vård för att kunna gå vidare och må bra trots det som hänt.

Vi som skrivit handboken arbetar som psykologer på Rädda Barnen. Innehållet bygger på forskning och på våra erfarenheter av att möta och behandla barn som upplevt svåra händelser. Handboken vänder sig till dig som möter barn, i ditt arbete eller på annat sätt. Kanske är du lärare, socialsekreterare, gode man eller fotbollstränare.

HANDBOKENS OLIKA DELAR:

1. Vad är en svår händelse och hur kan barn påverkas?
2. Hur kan vi stötta barn som upplevt svåra saker?
3. När behöver barn mer hjälp för att gå vidare?

1. VAD ÄR EN SVÅR HÄNDELSE OCH HUR KAN BARN PÅVERKAS?

Vad är en svår händelse?

Många barn är med om svåra saker under uppväxten. Det kan till exempel vara att bli slagen hemma, att bli sexuellt utnyttjad, vara med om en olycka eller uppleva hemska saker i samband med krig och flykt. Det är viktigt att komma ihåg att barn inte behöver ha utsatts själva för att påverkas av det som hänt – att exempelvis ha sett eller hört en förälder eller vän fara illa kan också påverka barn negativt.

NÅGRA EXEMPEL PÅ SVÅRA HÄNDELSE FÖR BARN

- Att utsättas för eller bevittna våld.
- Att utsättas för sexuella övergrepp.
- Att inte tas hand om av sina föräldrar.
- Att vara med om en trafikolycka.
- Att fly från sitt land på grund av krig.
- Att vara med om en naturkatastrof.
- Att drabbas av en svår sjukdom.
- Att någon som står barnet nära dör.

Vilka barn drabbas av svåra händelser?

Svårigheter drabbar både pojkar och flickor i olika åldrar och oavsett social bakgrund. Ingen kan skydda sig från svåra händelser, som olyckor eller att någon i familjen blir sjuk eller dör. Samtidigt växer barn upp och lever sina liv med mycket skilda förutsättningar. En del barn lever i trygga miljöer där de får värme och stimulans, men drabbas ändå av svårigheter. Andra barn har en tuffare start i livet, är med om många svåra

händelser under lång tid och är utlämnade till att ta hand om sig själva. Läs mer om detta under rubriken *Barns olika förutsättningar att hantera svåra händelser*.

NÄR VI INTE RIKTIGT VET

Ibland vet vi inte om ett barn varit med om något svårt men kanske misstänker att något inte står rätt till. Tips för att upptäcka barn som inte mår bra eller far illa, hittar du längre fram i handboken.

Natalie

Natalie var sju år och hennes lillebror två. Tillsammans med mamma och pappa hade de bott i samma hus så länge Natalie kunde minnas. Hon tyckte mycket om sitt rum, oftast var det där hon och lillebror gömde sig när bråken började. Ibland blev de kvar och såg. Såg slagen och hörde gråten. Ofta blev hon alldeles tyst fast hon egentligen ville skrika.

Natalie började äta allt mindre, hon ville inte leka och höll sig så ofta hon kunde nära mamma. Hon sov dåligt på nätterna och vaknade många gånger upp och grät.

Så plötsligt en natt lämnade hon och lillebror huset tillsammans med mamma. Natalie fick med sig skolväskan, lillebror sitt välkramade tyglejon; allt det andra lämnade de bakom sig. På den nya platsen var det mesta först konstigt. Det fanns andra mammor och barn där men hon kände ingen. Natalie saknade sin skola, sina kompisar och sitt rum. Men hon behövde inte gömma sig, höra skriken eller skydda lillebror. Natalie började slappna av allt mer.



Tre exempel på svåra händelser

ATT UTSÄTTAS FÖR ELLER BEVITTNÄ VÅLD

Våld förekommer i alla socialgrupper, på landsbygden och i storstäderna. Att bli utsatt för våld kan innebära många olika situationer. Det kan handla om smisk vid enstaka tillfällen till våld som allvarligt skadar eller till och med dödar barnet. För barn kan det också handla om att inte tas hand om och få sina grundläggande behov tillgodosedda av sina föräldrar eller vårdnadshavare. Psykiskt våld kan innebära att barnet hotas, får höra att det är värdelöst eller se någon närstående utsättas för våld.

ATT UTSÄTTAS FÖR SEXUELLA ÖVERGREPP

Sexuella övergrepp mot barn är alla former av sexuella handlingar som ett barn utsätts för av en annan person. Sexuella övergrepp karakteriseras av att utnyttja ett barns beroendeställning eller utsätta barnet för handlingar som det inte kan förstå eller är moget för. Fysiska sexuella övergrepp är till exempel beröring av barnets könsorgan, att tvinga barnet att ta på den vuxnes könsorgan eller olika former av samlag. Icke-fysiska övergrepp kan vara att tvinga barnet att titta på ett könsorgan eller visa upp sin egen kropp. Både i Sverige och internationellt uppskattas att ungefär en av fem utsätts för någon form av sexuellt övergrepp under uppväxten.

ATT UPPLEVA KRIG OCH TVINGAS FLY

Barn som upplever krig och konflikter och som tvingats fly är ofta utsatta för många risker. De upplever sådant som direkt påverkar hälsan, som att bli skadad, inte få vård eller att inte ha tillräckligt med mat. Upplevelserna kan också försämra den psykiska hälsan, här och nu – men också senare i livet. Barn kan till exempel ha utsatts för mycket hotfulla och skrämmande situationer, separerats från sin familj och vänner, sett familjemedlemmar eller andra dö eller inte kunnat gå i skolan under långa perioder.

När den här handboken skrivs är omkring 30 miljoner barn på flykt, med eller utan sina familjer. Vad barn utsätts för innan de kommer till Sverige skiljer sig åt. En del har föräldrar som haft möjlighet att sätta barnen i trygghet efter att en konflikt brutit ut. Andra barn har upplevt en lång farlig resa fylld av skrämmande händelser. Många barn har tvingats resa ensamma. Internationell forskning visar att barn som flytt ensamma mår sämre än de barn som flytt tillsammans med sin familj.

Tips! Lyssna på Rädda Barnens podcast *Mellan stolarna*, med avsnitt om traumatisering, våld, sexuella övergrepp och barn på flykt.



Adam

När han kom in i rummet såg han direkt lådan med lego. Adam hade inte byggt med de färgglada bitarna han älskade på länge. Förut hade han byggt nästan varje dag. Sista tiden hade han och mamma lämnat plats efter plats bakom sig. Nu hade de kommit till ett nytt rum, en ny lukt. Men legot såg ut precis som han mindes det. Adam började bygga. Han svarade inte på frågorna de ställde honom – han varken ville eller kunde. Han ville inte rita med pennorna de gav honom. Men han byggde. Han hörde mamma berätta att Adam inte pratade om det som varit, om vågorna och systemen som inte fanns mer. Som om hon var långt bort hörde han hennes röst. Han byggde vidare, båten började ta form nu.

När det var dags att gå frågade Adam om han fick lämna den och bygga vidare nästa gång. De lovade att båten skulle få stå kvar, tanken gjorde honom lugn.



Hur påverkas barn av svåra händelser?

Många av de barn som upplever svåra händelser kan ta sig igenom det som hänt och fortsätta vardagen utan större svårigheter. Andra återhämtar sig inte trots att de är i trygghet och behöver mer stöd för att gå vidare. Just för att barn drabbas och reagerar så olika är det viktigt att vi lär oss om vilken hjälp vi själva kan ge eller se till att barn får. Barn som exempelvis hotats till livet, utsatts för skada eller varit med då någon annan skadas allvarligt påverkas ibland så mycket att de hamnar i ett tillstånd som kallas **traumatisering**. Eftersom olika händelser och situationer kan vara traumatiserande för olika barn brukar man prata om vissa händelser som "potentiellt traumatiserande".

De flesta som är med om svåra händelser utvecklar inte svårigheter på lång sikt utan blir bättre av sig själva, utan behandling. När ett barn varit med om något svårt och har besvär av det lång tid efteråt kan barnet utveckla något som kallas posttraumatiskt stressyndrom – vilket förkortas och ofta hänvisas till som PTSD. Andra svårigheter som kan drabba barn i samband med svåra händelser är depression och ångest.

VAD HÄNDER I KROPPEN?

När djur och människor ställs inför skrämmande situationer reagerar kroppen automatiskt. Reaktionen kallas för **fight-flight** – vi ställer direkt in oss på att antingen fäkta (fight) eller fly (flight).

När vi reagerar starkt utsöndras stresshormoner i kroppen, vilket gör att hjärtat slår fortare, att vi andas snabbare och att blod går till musklerna. Den här reaktionen har vi antagligen kvar sedan lång tid i människans historia, när vi oftare utsattes för hot av till exempel farliga djur. Problemet är att responsen är automatisk och ibland drar igång när den inte behövs. Eftersom hjärnan inte kan skilja på ett riktigt och ett upplevt hot (exempelvis en tanke) reagerar kroppen ofta på "falska" alarm. Det här kan vara ett stort problem för dem som varit med om en svår händelse eftersom saker som påminner om det som skrämmar triggas "larmet" och kan bli en stor belastning för kroppen.

Ytterligare ett sätt att reagera på fara är den så kallade **freeze**-reaktionen (frysingsresponsen). Istället för att ställa in sig på kamp eller flykt reagerar kroppen med att bli helt stilla för att undkomma faran.

Vi vet också att stark stress påverkar hjärnan. Det verkar framförallt vara tre delar av hjärnan som påverkas:

- **Hjärnans rädslocenter** (*amygdala*). Den del av hjärnan som blir mer aktiv efter att vi varit med om en livshotande händelse och som kan ses som det inre larmet som sätts igång när något händer. Du kan märka det på ett barn som till exempel reagerar starkt och gömmer sig vid höga ljud.
- **Hjärnans minne** (*hippocampus*). Mycket forskning tyder på att den del av hjärnan som arbetar med att hantera våra minnen blir mindre aktiv efter en svår händelse. Man tror att det här kan påverka hur barnet minns händelsen.
- **Hjärnans "kontrollpanel"** (*prefrontalkortex*). Den del av hjärnan som står för att bland annat planera och fatta beslut påverkas när något händer. Detta tror man kan leda till att man känner rädsla för saker som egentligen inte har med händelsen att göra.



VAD BETYDER EGENTLIGEN TRAUMATISERING?

Svåra händelser kan framkalla både fysiska och psykiska reaktioner. Att bli psykiskt traumatiserad är ofta ett resultat av en chockartad och smärtsam upplevelse som skapar så mycket stress och överväldigande känslor att de blir svåra att hantera för barnet och dess omgivning. Men alla svåra händelser behöver inte vara traumatiska. Traumatisering kan ses som ett tillstånd som drabbar dem som inte återhämtar sig från en dramatisk händelse av egen kraft utan "fastnar" i händelsen och i minnet av den. Det som tidigare kallats en traumatisk händelse benämns nu som en potentiellt traumatisk händelse eftersom det alltså inte är självklart att den som upplevt en svår händelse utvecklar långvariga reaktioner.

Barns olika förutsättningar att hantera svåra händelser

Genom att förstå vad som påverkar barn och deras förmåga att hantera svåra händelser, kan vi lättare se vilka barn som är särskilt utsatta och hur vi kan stötta barn på olika sätt. Ett sätt att beskriva hur barn påverkas av olika händelser och av miljön de växer upp i, är att prata om så kallade risk- och

skyddsfaktorer. **Risikfaktorer** ökar risken för att en svår händelse ska få skadlig effekt, som exempelvis svårighet att hantera händelsen efteråt. **Skyddsfaktorer** ökar barnets motståndskraft och förmåga att hantera svåra händelser – och dämpar dessutom effekten av riskfaktorerna.



EXEMPEL PÅ RISKFAKTORER:

- Att föräldrar missbrukar.
- Att föräldrar lider av psykisk ohälsa.
- Att bo i ett otrött område.
- Att ha funktionsvariation eller kronisk sjukdom.
- Att föräldrarna har dåligt ställt ekonomiskt.
- Att ha varit med om flera svåra livshändelser.

EXEMPEL PÅ SKYDDSAKTORER:

- Att vara fysiskt frisk.
- Att ha ett lätt temperament (t.ex. inte bli arg lätt).
- Att ha hög intelligens.

- Att ha trygga vuxna omkring sig.
- Att växa upp i en familj med god ekonomi.

Om ett barn utsätts för många riskfaktorer men inte har tillgång till så många skyddsfaktorer under uppväxten, kan det påverka barnet negativt genom hela livet.

Risikfaktorer kan fungera lite som magneter som drar till sig andra risker. För barn i utsatta situationer är det därför extra viktigt att vuxna i deras närhet gör vad de kan för att bidra med skyddsfaktorer. Exempelvis behöver barn som belastats hårt extra mycket värme, tålmod och omsorg från vuxna. Det fungerar skyddande och minskar risken att annat i livet påverkas negativt i exempelvis skolan eller relationer till kompisar.

Ett av de mest
härnadsväckande fynden om barns
utsatthet och vår folkhälsa kommer från den
amerikanska ACE-studien, som visar på samband
mellan svåra livshändelser och framtida hälsa. Resultatet
visar bland annat att personer som upplevt svåra händelser
i barndomen hade ökad risk för både psykisk och fysisk ohälsa.
De som varit med om flera svåra händelser hade ökad risk att
drabbas av bland annat hjärtsjukdomar och lungcancer.

Missar inte barnläkaren Nadine Burkes omtalade
TED-talk om studien. Du hittar det genom att
söka på "Nadine Burke Ted talk".

2. HUR KAN VI STÖTTA BARN SOM UPPLEVT SVÅRA SAKER?



Hur upptäcker vi barn som mår dåligt?

Som vi beskrivit tidigare reagerar barn olika på svåra händelser, precis som vi vuxna. De allra flesta barn får någon typ av reaktion direkt efter att de varit med om en allvarlig händelse. Men om situationen förbättras och barnet får vara i en lugn och trygg miljö, kan många återhämta sig väl.

När vi vet att barn varit med om något svårt är det lättare att hjälpa. Men ofta är det inte så – när varken barnet eller barnets föräldrar eller vårdnadshavare berättat kan vi inte veta säkert om något hänt. Därför är det viktigt att vara uppmärksam när barn visar tecken på att inte må bra och våga prata med barn om svåra händelser.

Ibland finns tydliga tecken, som blåmärken. Men när synliga tecken saknas är det barnets beteende vi bör vara uppmärksamma på. Här är några exempel:

SMÅ BARN:

- Barnet har svårt att sova vilket kan visa sig genom att barnet är trött och hängigt om dagarna.
- Barnet vaknar av mardrömmar.
- Barnet har svårt att koncentrera sig.
- Barnet blir lätt ledset, irriterat och svårt att lugna.
- Barnets lek ändrar karaktär och kan minska.
- Barnet har svårt att hantera separationer.

ÄLDRE BARN:

- Barnet återupplever och tänker mycket på det som hänt. Det kan visa sig genom att barnet blir frånvarande, har svårt att koncentrera sig och uttrycker sig osammanhängande.
- Barnet drar sig undan och undviker kontakt med andra barn och vuxna.
- Barnet undviker sådant som påminner om det som hänt. Det kan till exempel vara att barnet inte vill åka bil efter en bilolycka eller promenera ensam efter ett överfall.
- Barnet reagerar kraftigt och blir lätt skrämmd av händelser som ter sig små för omgivningen (så kallade triggers).

Som vuxna behöver vi också vara uppmärksamma på snabba förändringar i ett barn eller ungdoms beteende, till exempel om barnet drar sig undan från vänner och familj, börjar dricka alkohol eller ta droger eller om barnet skadar sig själv på något sätt.

Sök alltid professionell hjälp om barnet berättar om eller du misstänker att barnet har hopplöshetstankar eller tankar på att inte vilja leva längre.

Selma

När Selma var 13 år hade allt förändrats. Hon brukade ofta få nya kompisar på nätet och det var så det börjat denna gång också. Han var gullig, frågade mycket om henne. Sen började det kännas allt mer fel. Känslan av panik när han hotade med att lägga upp bilden, lägga upp den för alla att se. Se och döma hennes kropp.

Väntan tärde och nätterna erbjöd henne inte längre någon vila. Han uppmanade henne att skicka fler bilder, göra mer. Hon gjorde fast hon inte ville. Inuti hatade hon sig själv och honom.

Maten blev allt svårare att svälja, tårarna slutade att rinna. Men Selma var fast besluten att inte visa småsyskonen och pappa hur det rev och slet i henne på insidan. Varje dag gömde hon det onda så gott det gick. Nästan all hennes energi gick åt till att inte försöka tänka på vad som hänt, fokusera på att överleva.



Våga agera!

Att visa för ett barn att vi finns där och vill hjälpa kan vara avgörande för att barnets situation ska förbättras. Att våga fråga hur barnet mår eller om något hänt, är ett viktigt första steg. Barn är duktiga på att bestämma när de är redo att berätta, den som inte vill svara gör inte det. Så var inte rädd för att göra fel.

HÄR ÄR TRE TIPS:

- Prata med barnet i samband med en aktuell händelse på TV eller i sociala medier. Då kan det kännas mer naturligt.
- Visa att du är närvarande och vill lyssna, till exempel genom att stänga av teven eller lägga undan mobilen.
- Våga fråga om just det du oroar dig över.

Socialtjänstens ansvar

Socialtjänstens ansvar är att verka för att barn och unga växer upp under trygga och goda förhållanden. När hjälp och stöd i barnets närhet inte räcker eller om barn behöver skydd, är deras uppgift att ingripa. För att kunna ta det ansvaret är socialtjänsten beroende av att vuxna informerar om de ser barn som riskerar att fara illa.

Privatpersoner, som föräldrar, grannar eller ideellt aktiva, bör alltid agera och vid behov kontakta socialtjänsten när de känner oro för barn i sin närhet. Många upplever att det är obehagligt att anmäla sin oro till socialtjänsten – man kanske inte riktigt litar på sin känsla eller känner olust inför att behöva stå till svars för den oro man förmedlat till socialtjänsten. Det är helt naturligt att känna så. Men, tänk på att en anmälan alltid görs för att ett barn ska få det bättre och att du inte säkert behöver veta om något skett.

Du gör en anmälan genom att kontakta socialtjänsten i den kommun där barnet bor och säg att du vill göra en orosanmälan. När socialtjänsten tagit emot en anmälan är det deras uppdrag att utreda barnets situation och vilka insatser som behövs för att hjälpa barnet. Men, även om socialtjänsten kontaktats är det viktigt att fortsatt finnas där för barnet.

Alla vuxna bör känna ansvar för barn i sin närhet men vuxna som möter barn genom sitt yrke är skyldiga att anmäla oro för ett barn. Är du tveksam till att göra en anmälan? Ring till socialtjänsten och be om råd utan att nämna barnets namn. Som privatperson kan du alltid anmäla oro för ett barn anonymt.



FÖRDJUPNING: SÅ KAN BARN REAGERA

Små barn

Ju yngre ett barn är desto mer beroende är det av sina vårdnadshavare. Små barn kan inte alltid tydligt uttrycka vad de behöver utan är utlämnade till att vuxna uppmärksammar och försöker förstå dem. Vid plötsliga och oväntade separationer reagerar ofta spädbarn med stark förtvivlan. Återförenas barnet inte med sina vårdnadshavare kan saknaden efter ett tag gå över i uppgivenhet.

Små barn har också svårt att förstå vad som händer och att skilja mellan verklighet och fantasi. Reaktioner från andra människor smittar också lätt av sig på små barn som kan reagera med starka känslor och bli ledsna, rädda och oroliga.

Känslorna hos de minsta barnen kan visa sig genom att de gråter oftare, hela tiden vill vara nära, att de lätt får utbrott och genom rädsla för att skiljas från sina föräldrar eller andra nära vuxna. Barnens reaktioner kan också bli mer fysiska: de kan förlora matlusten eller få svårt att sova. När det hänt något mycket svårt kan barn för en tid bete sig mer omoget än tidigare, till exempel genom kissa på sig igen trots

att de för länge sedan slutat med det. Barn kan också upprepa delar av det som hänt i lekar och återuppleva det i mardrömmar.

Barn i tidig skolålder

För barn i åldern 7–12 år kan svåra händelser leda till ständig oro över att något farlig ska hända en själv igen eller att familjemedlemmar eller andra nära personer ska drabbas. Barnen kan ofta fundera på vad de själva gjorde under händelsen och känna skuld och skam. Tänkandet och språket utvecklas snabbt i den här åldern och en del av funderingarna kan bli skrämmande och verka konstiga. Därför behöver barnen vuxna omkring sig som berättar och förklarar varför de tänker som de gör och vad som händer omkring dem.

En del barn fastnar i ett ständigt återberättande av de svåra händelserna och känner sig överväldigade av rädsla och sorg. Barnet kan ha svårt att somna, vara rädda för att sova ensamma eller ha många mardrömmar.

Skolarbetet kan bli lidande när det är svårt att behålla koncentrationen på grund av oro och tankar på det som

hänt. En del barn känner fysiska symtom och klagar på huvudvärk och ont i magen. Andra barn betar sig betydligt mer irriterat och aggressivt än tidigare.

Barn i tonåren

Tonåren är en tid av intensiv utveckling där kropp, tankar, känslor och relationen till sig själv och andra förändras. Förmågan att resonera, diskutera och att tänka abstrakt utvecklas ofta dramatiskt under den här tiden. Samtidigt kan tonåringen ha svårt att se det långsiktiga perspektivet och bedöma risker på ett realistiskt sätt.

Tonåringar är ofta mer självmedvetna än yngre barn och kan vid svåra händelser ha många tankar om det som hänt, uppleva känslor av skuld och skam och fundera på om de kunnat göra något på ett annat sätt. I den här åldern är det viktigt för barn att vara "normal"

och därför kan barn bli rädda och oroliga för sina känslor och reaktioner. Ett exempel är att bli rädd för att man inte känner något alls eller för känslan att förlora kontakten med sin kropp. Ett annat exempel är att ha svårt att hitta sätt att lugna sig vid oro, ilska eller grubblerier.

För en del ungdomar ger svåra händelser en förändrad syn på omvärlden och framtiden. De kan känna sig likgiltiga och att inget längre spelar någon roll. Några reagerar utagerande och tar risker, betar sig självdestruktivt eller aggressivt. Andra blir mer inåtvända, drar sig undan från familj och vänner och slutar göra saker de tidigare tyckt om. Precis som de yngre skolbarnen, kan tonåringar också få sömnstörningar, tappa aptit, få minnesstörningar och ha svårare att koncentrera sig efter allvarliga händelser.

Ibland fortsätter barn att visa tecken under lång tid. Då kan de behöva professionell hjälp. Läs mer om det i nästa avsnitt.

TIPS NÄR DU MÖTER BARN SOM UPPLEVT SVÅRA SAKER



Självklart ser de situationer då vi möter barn som bär på svåra upplevelser mycket olika ut. Ibland känner vi barnet väl när vi får reda på att något drabbat barnet. I andra lägen kan det vara ett barn vi precis mött och inte känner så väl. När vi har en etablerad relation till barnet är det möjligt att nå fram på ett sätt som är svårare om relationen är ny och tillit inte hunnit byggas upp.

Vad som också påverkar hur vi kan bemöta barn är om det som hänt barnet skett nyligen och är färskt i barnets minne eller om det var en tid sedan. Kanske möter du barnet mitt i en kris, kanske har situationen hunnit lägga sig något.

Något annat som spelar roll för hur vi kan bemöta och stötta barnet, är om det handlar om en enstaka svår upplevelse, eller om barnet vid upprepade tillfällen och under lång tid utstått svårigheter.

Många olika saker påverkar alltså mötet med barn. Se därför följande råd som just råd, där du som vuxen bedömer vilka som kan stötta just det barn som du möter.

Skapa trygghet

- Barn som är i en akut allvarlig situation behöver tas till en trygg plats, som att vid en brand ta barnet till en uppsamlingsplats. Om situationen inte är lika akut men barnet befinner sig i kris, är det viktigt att skapa trygghet i den omgivande miljön. Barnet kan exempelvis behöva ha en vuxen att kunna kontakta och ställa frågor till, men som samtidigt låter barnet vila från nyheter och ibland göra något helt annat.
- Hjälp barnet med rutiner. Att få ordning på mat och sömn är väldigt viktigt, men för att barn ska må bra behöver de också rutiner som skolgång och fritidsaktiviteter. Det kan handla om att ringa eller skicka sms till barnet eller vuxna i barnets närhet för att påminna om sådant som frukost, mellanmål och att lägga sig i tid. Barnet kan också behöva hjälp med att ta sig till och från skolan eller aktiviteter. Erbjud dig att följa med eller prata med andra som kan hjälpa till.
- Lyssna om barnet har frågor och svara på just det barnet frågar om, inte mer. Barn behöver ofta få information i portioner. Men kom ihåg att barn också behöver vila från det svåra och tänka på annat.

Skapa lugn

- Prata om det som hänt om barnet själv tar initiativ till det. Lyssna utan att ställa för mycket frågor.
- Hjälp barnet att slappna av – fysisk kontakt och aktivitet är lugnande för de flesta barn. Fråga barnet vad de tycker om att göra. För en del barn är det att spela fotboll eller ta en promenad. Andra mår bra av att pyssla eller bara lyssna på musik.
- Visa för barnet att det är okej att reagera på olika sätt genom att bekräfta för barnet att det inte är konstigt att känna starka känslor eller tänka obehagliga tankar. Säg till barnet att tankar och känslor inte är farliga och oftast klingar av efter en stund.

Hjälp barnet att känna tillit till sin förmåga

- Försök att tillsammans med barnet hitta lösningar på aktuella problem. Det kan vara att stötta barnet att våga ta kontakt med myndigheter eller göra en polisanmälan.
- Hjälp barnet att hitta sina egna sätt att hantera svåra känslor som sorg och ilska. Kanske behöver barnet lyssna på sin favoritmusik, dricka något varmt eller röra på sig.

Hjälp barnet att känna gemenskap

- Efter svåra händelser kan barnet behöva hjälp att söka stöd hos familj, vänner eller andra med liknande erfarenheter. Uppmuntra till exempel barnet till att vara med i aktiviteter med jämnåriga eller prata med en vuxen som kan hjälpa.
- Finns inte familj, vänner och nätverk runt barnet? Försök hjälpa barnet att hitta stöd genom samhället eller ideella organisationer. Det kan handla om allt från att initiera en kontakt med kuratorn på skolan till att hjälpa barnet att börja spela i det lokala basketlaget.

Inge hopp hos barnet

- Ge barnet en känsla av hopp, till exempel genom att hjälpa barnet att få börja skolan och att göra något roligt på fritiden. Det kan öka känslan hos barnet av att ha någonstans där man vet att man får vara och är välkommen.
- Har barnet en tro kan du genom att prata om den hjälpa barnet att känna hopp.

3. NÄR BEHÖVER BARN MER HJÄLP FÖR ATT GÅ VIDARE?

När barn behöver mer hjälp för att gå vidare



Som vuxna i barns närhet har vi en viktig roll i att identifiera barn som fortsätter må dåligt och behöver professionell hjälp för att gå vidare. När barn som reagerat kraftigt på en svår händelse och reaktionerna finns kvar en tid efter det som hänt kan barnet, som vi tidigare nämnt, lida av posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). Detta är den diagnos som är direkt kopplad till svåra händelser.

Barn som varit med om svåra händelser kan också utveckla andra svårigheter som ångest, depression eller ett utage-

rande beteende. Det är heller inte ovanligt att drabbade barn har många svårigheter samtidigt. Om barnet lider och har svårt att fungera i vardagen kan det behöva hjälp av barn- och ungdomspsykiatri (BUP) eller annan liknande verksamhet.

Det är ofta svårare att känna igen PTSD hos barn än hos vuxna. Därför är det viktigt att vi vuxna är uppmärksamma på symptomen och pratar med barn vi känner oro för. Barn som har PTSD kan visa olika symtom. Här är några exempel:

BARNET ÅTERUPPLEVER DET SOM HÄNT

Barnet återupplever det som hänt och har återkommande och påträngande minnesbilder. Det kan handla om både minnen när barnet är vaket och om mardrömmar. En del mindre barn återupprepar vad de varit med om i lekar.

BARNET UNDVIKER SAKER SOM PÅMINNER OM DET SOM HÄNT

Barnet vill inte minnas det svåra och försöker därför undvika allt som på något sätt påminner om det som hänt. Exempelvis kan rädsla för poliser och andra som bär uniform uppstå efter att ha levt länge i en väpnad konflikt. För att hjälpa barnet att hantera sina reaktioner är det viktigt att försöka förstå vad barnet reagerar på.

BARNET ÄR ÖVERDRIVEN VAKSAMT

Barnet är lättskrämt, lättirriterat och kroppen är på helspänn. Överdriven vaksamhet kan också visa sig genom bland annat vredesutbrott, koncentrationssvårigheter och problem med sömnen.

FÖRÄNDRINGAR I HUR BARNET TÄNKER

Barnet har svårt att minnas viktiga delar av det som hänt. Det kan visa sig som negativa tankar efter händelsen. Barnet kan också ta på sig skuld och känna skam. Det här påverkar barnets förmåga att känna glädje och andra positiva känslor. Barnet kan dra sig undan och tappa intresse för aktiviteter och lek.



Glöm inte att **alla** barn i Sverige har rätt till hälso- och sjukvård. En grupp som ofta faller mellan stolarna är asylsökande barn och barn utan papper. Läs mer på www.1177.se



Mer kunskap och möjlighet till hjälp finns på www.raddabarnen.se

Samir

Minnena överrumplade honom. De kunde komma när som helst, som bilder i en film – omöjliga att värja sig för. Ibland när han satt i klassrummet hörde han ljuden av flygplanen. Runt om honom allt det vardagliga, inom honom allt det fruktansvärda.

Det var svårt att värja sig, omöjligt att koncentrera sig. Han visste att planen här inte bar bomber, ändå grep skräcken tag i honom. Rastlösheten tog över. Han var tvungen att röra på sig, gå fram till fönstret, prata med en kompis, skicka ett sms – vad som helst som fick honom att inte tappa fotfästet.

Bokstäverna i boken framför honom flöt ihop. Han läste samma mening om och om igen. Han tänkte på att han inte fått tag på pappa på en hel vecka nu, inget svar varken på telefon eller Skype. Tankarna på pappa, flygplanen och nattens mardrömmar gjorde det omöjligt att sitta kvar, han reste sig hastigt och lämnade klassrummet.



Hur kan behandling gå till?

Behandling av barn som har PTSD innebär, i korthet, att hjälpa barnet att hitta sätt att bearbeta och hantera sina reaktioner av det som hänt. Inledningsvis får barnet lära sig tekniker att kunna lugna sig i vardagen och veta mer om hur vanligt det är att faktiskt reagera på svåra händelser. Tillsammans med en terapeut går barnet sedan igenom det som hänt, genom att exempelvis skriva en berättelse eller med hjälp av leksaker. Efter det arbetar man tillsammans med hur barnet i framtiden ska kunna känna trygghet och fortsätta må bra.

Forskning visar att barn som får behandling av god kvalitet har stora chanser att må bättre och kunna gå vidare i livet. Så många som åtta av tio barn som fått behandling mår märkbart bättre efteråt. Därför är det viktigt att alla barn som behöver behandling får det.

HÄR FINNS HJÄLP

1177, Elevhälsa, MBHV: Mödra- och barnhälsovården, vårdcentral, ungdomsmottagning, stöd från socialtjänsten, ideell sektor m fl. Denna så kallade första-linjens-psykiatri kan ge information, göra en första bedömning, ge stödsamtal och ge tidsbegränsad behandling.

BUP (Barn- & ungdomspsykiatri): Insatser på en mer specialiserad nivå med en fördjupad bedömning och möjligheter till vård och behandling för svårare problematik finns.

Akut psykiatrisk eller somatisk vård: När läget är akut, om barnet till exempel pratar om att inte vilja leva eller skadar sig själv. På denna nivå finns möjlighet till att skriva in barnet för vård.

1177, Elevhälsa, MBHV

BUP (Barn- och ungdomspsykiatri)

Akut psykiatrisk eller somatisk vård



Rädda Barnen kämpar för barns rättigheter. Vi väcker opinion och stöder barn i utsatta situationer – i Sverige och i världen.

Rädda Barnen
107 88 Stockholm

Besöksadress:
Landsvägen 39, Sundbyberg

Tel: 08-698 90 00
medlem@rb.se

www.raeddabarnen.se