

- Gå igenom händelseförloppet ett flertal gånger.
- Låt barnet rita och leka så att det får uttrycka sig på sitt sätt.
- Låt äldre barn skriva om det som hänt.
- Försök att behålla hemmets vanliga rutiner.
- Barnen har ofta ett ökat behov av närhet och trygghet. Ge barnen fysisk kontakt, ex genom att få sitta nära, att få mjuk ryggmassage.
- Låt barnet ganska omgående återvända till skola eller dagis.
- Prata med barnet om det uttrycker skuld känslor.
- Försäkra barnet i förekommande fall om att det inte var något som det tänkt, sagt eller gjort som ledde till händelsen.

### **När kan barnen behöva extra hjälp?**

- Om barnets beteende ändrar sig betydligt efter händelsen.
- Om barnet var närvarande vid händelsen och minnesbilder från händelsen fortsätter att komma tillbaka och blir ett hinder för att få vardagen att fungera.
- Om barnet är ledset eller ovanligt inbundet en lång tid efter händelsen, fortsätter att ha dålig motivation i skolan eller har tankar på att inte längre vilja leva.

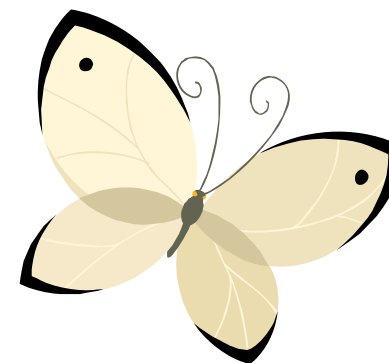
Om du behöver stöd eller hjälp, tveka inte utan vänd dig till:

Skolkurator; Barntraumateamet, ViN, 010-104 20 77, 010-104 20 88;  
Barn- och ungdomspsykiatriska klin (BUP) 010-104 45 00,  
Ungdomshälsan 010-105 93 50.

.....  
Namn

.....  
Funktion

*Utgiven av Psykologiska uppföljningsgruppen, ViN 1998. Reviderad 2011*



## **När barn är drabbade**

*Information och råd till  
föräldrar*

*om barns reaktioner vid svåra  
händelser*

Med den här skriften vill vi informera om vanliga reaktioner hos barn vid svåra händelser samt ge några råd till dig som förälder eller vårdare till barnet. Man kan reagera på många olika sätt efter en svår händelse. Barn kan ibland reagera annorlunda än vuxna.

## Barns förståelse

Hur barn uppfattar innebörden i en svår händelse beror först och främst på om de har varit delaktiga eller inte. Barnets intellektuella mognad spelar också stor roll. Ju yngre barn, desto mer konkreta förklaringsbehovs. Barn behöver, precis som vuxna, sätta in händelsen i ett sammanhang för att förstå vad som hänt.

## Barns reaktioner

När barn får besked om en svår händelse får vissa till en början överkänslighetskänslor och tror inte att det är samt Barnen kanske fortsätter att leka utan att visa några reaktioner. Det är barns naturliga skydd mot att känna alltför intensiv smärta. Barn inser vad som hänt gradvis, i sin egen takt. Barn kan protestera och uttrycka att den vuxne ljuger. En del barn gåtter medan andra har svårare att gråta. Alla barn visar inte starka reaktioner. Vissa kan uppleva sig tomma på känslor. Barn kan också reagera med koncentrationssvårigheter eller ilska. Barn växlar också oftare och snabbare mellan olika känslor i jämförelse med vuxna.

## Efter händelsen reagerar många barn med:

- separationsångest, barn kan bli ängsliga för separationer, främst från föräldrar, och har ett extra stort behov av vuxnas närhet och beskydd;
- sömnsvårigheter med marerömmar och mörkertädsla;
- ilska, irritation eller annat utagerande beteende som drar till sig föräldrarnas uppmärksamhet, ex kan inte vänta på sin tur och är krävande (vill ha saker) mer än tidigare;
- tillbakadragande, isolering och undvikande av att prata om det som hänt;
- nedstämdhet, längtan eller saknad;
- skuldskänslor, att ta på sig skulden för det som skett;

## Några råd till föräldrar

Barns reaktioner på en svår händelse avspeglar inte bara de egna reaktionerna utan också föräldrarnas reaktioner. När man som förälder också själv är drabbad har man mindre kraft och tålmod med sina barn. Det är lätt att man försöker dölja sina reaktioner för att skydda barnen. Men barnen har stor förmåga att märka att det inte är som vanligt. Därför får barn bäst av att man försöker sätta ord på sina känslor. Föräldrarnas reaktioner blir då mer förståeliga och det blir lättare för barnen att visa sina egna känslor och dela med sig av dem till föräldrarna. Här följer några råd som kan vara användbara för föräldrar och andra som träffar barnen. Naturligtvis måste råden anpassas till den individuella situationen och barnets ålder.

- plågsamma minnesbilder eller fantasier om det som hänt, som kan väcka ångestkänslor och upplevas som om händelsen ”sker på nytt”;
- lättskrämdhet, överspändhet mot eventuella nya hotfulla situationer;
- koncentrationssvårigheter och rastlöshet som kan leda till skolproblem;
- kroppsliga besvär såsom huvudvärk, magsmärter och fysiskt illamående;
- tillfälligt tillbakagång i utvecklingen, ex att börja kissa/bajsa på sig igen;
- prata debisspråk, inte klara av vissa moment lika enkelt längre såsom att klä på sig.

Det är naturligt att barnen reagerar. Reaktionerna går i de flesta fall över efter en tid. Reaktionerna kan komma tillbaka senare, till och med efter flera år, för att sedan åter sjunka undan.

- Berätta om skadorna om någon eller något har skadats.
- Berätta om besöksstider då den ev. skadade kan träffa eller besök vid platsen för händelsen.
- Försök att ta tid att prata med barnet om det som är svårt och svara på barnets frågor även om de upprepas gång på gång.
- Ge en förklaring som är anpassad till barnets ålder.