



Rädda Barnen

LUGNA, LYSSNA, STÄRK

Psykologisk första hjälp för barn i akut kris



En vägledning från Rädda Barnens Centrum för stöd och behandling.

Faktagranskad av: Kerstin Bergh Johannesson, med dr,
leg psykolog, specialist i klinisk psykologi, psykoterapihandledare,
Kunskapscentrum för Katastrofpsykiatri, Uppsala universitet.

Illustrerad av Stina Wirsén

Designad av Mats Lignell / Unsaid

ISBN 91-7321-377-2
Rädda Barnen, 2020.
www.rb.se



Om den här vägledningen

I den här skriften beskriver vi hur vuxna kan stötta barn efter allvarliga händelser i samhället och under samhällskriser. Det rör sig om svåra händelser som drabbar många barn samtidigt: ett terrorattentat, en skogsbrand, en olycka eller en skjutning där många skadats eller drabbats på annat sätt. När detta skrivs pågår en pandemi som gjort behovet av vägledning i hur vuxna kan öka barns lugn och trygghet i akuta lägen än mer påtagligt.

Kriser vänder upp och ner på vardagen och det kan kännas som att vi tappar all kontroll och tro på att det kommer att bli bra igen. Barn drabbas av allvarliga händelser i samhället på olika sätt beroende på hur nära de varit det hemska som hänt och hur stödet runt omkring fungerar. Det finns dock vissa faktorer som enligt forskning och beprövad erfarenhet fungerar för att underlätta återhämtning och stärka motståndskraft mot att utveckla psykisk ohälsa efter allvarliga påfrestningar.

Enligt Barnkonventionen har barn rätt till information, delaktighet och rehabilitering. Det blir särskilt aktuellt när det gäller krisstöd. Rädda Barnen vill underlätta för föräldrar, lärare, socialsekreterare, tränare och alla andra viktiga vuxna som kan komma att möta barn i krisituationer att ge så kallad psykologisk första hjälp. Precis som vid första hjälpen vid akuta kroppsliga skador så är det inget som kräver omfattande utbildning. Att bidra med tid, engagemang och lugn räcker långt!

Vi som skrivit vägledningen är legitimerade psykologer och psykoterapeuter som är verksamma vid Rädda Barnens Centrum för stöd och behandling. Vi är också barnkrisstödjare i Stödstyrkan som organiseras av Myndigheten för samhällsskydd- och beredskap (MSB).



Vilka kriser drabbar många barn samtidigt?

Allvarliga händelser i samhället kan göra att många saker inte fungerar som vanligt och innebär ofta att många människor drabbas samtidigt. Allvarliga händelser som leder till samhällskriser kan vara terrordåd, naturkatastrofer eller väpnade konflikter. Det kan också handla om lokala händelser som drabbar många människor på en och samma ort: olyckor, stormar, bränder, mord, sprängningar eller ett avslöjande om att flera barn blivit utsatta för sexuella övergrepp. Gemensamt för alla allvarliga händelser och samhällskriser är att de präglas av osäkerhet, brist på information och att det är svårt att påverka situationen själv. Ibland uppstår till och med kaosartade situationer som skapar skräck hos både vuxna och barn.

Barn drabbas av allvarliga händelser i samhället direkt och indirekt. Barn kan till exempel själva bli skadade, ha en anhörig som skadats eller förlora sitt hem. Men barn kan också drabbas av mer långsiktiga konsekvenser av allvarliga händelser och samhällskriser genom till exempel ekonomiska svårigheter för familjen, bristande socialt stöd eller att skolgången påverkas.

Särskilt skrämmande kan kriser som utlösts av andra människor vara såsom terrordåd eller våldsamma konflikter. Även osynliga hot som virus eller giftspridning kan skapa stor och ihållande oro eftersom vi inte vet när det går över och har extra svårt att skydda oss från det.



Vad är psykologisk första hjälp?

Syftet med psykologisk första hjälp är att skydda människor från ytterligare påfrestningar efter skrämmande händelser och att hjälpa till med att hantera starka känslor och uppkomna problem. På så sätt underlättar vi för både vuxna och barn att återfå balansen, att hitta sina styrkor och att kunna återhämta sig.

Psykologisk första hjälp för barn passar i många olika situationer. Det kan vara allt från att stötta ett enskilt barn på kvällen efter ett otäckt besked till att möta en skolklass dagen efter ett terroråd eller att möta barn på platsen för en nyligen inträffad katastrof. Det alla situationer har gemensamt är att vuxna behöver finnas tillgängliga för barnen, hjälpa till med att hitta sätt att lugna sig och att skapa någon form av ordning. Beroende på händelse och hur akut situationen är behöver vi göra på lite olika sätt. Att utgå från de faktorer som forskning visat främjar återhämtning för både barn och vuxna är dock alltid till stor hjälp. Rädda Barnen ger här konkreta exempel på aktiviteter och förhållningssätt som bidrar till att främja trygghet, lugn, gemenskap och tillit till den egna förmågan att klara av den svåra situationen. I förlängningen hjälper det barnet att känna tilltro till att vuxna i närheten och i samhället gör allt de kan för att lösa problem som uppstår.

Tanken är att psykologisk första hjälp ska tillämpas nära inpå den allvarliga händelsen och tjäna som psykosocialt krisstöd. För de allra flesta barn kommer det att räcka men det kommer att finnas ett antal barn som får fysiska och psykiska besvär som håller i sig och som behöver mer specialiserad hjälp för att må bra igen. Det är viktigt att länka de barnen till professionell hjälp hos till exempel skolkurator, vårdcentral, barnhälsovård (BVC) eller barn- och ungdomspsykiatri (BUP).

Psykologisk första hjälp kan ges individuellt och i grupp beroende på situation och hur akut läget är. Det som är viktigt att tänka på i gruppsammanhang är att det måste vara frivilligt att delta och att aldrig tvinga eller pressa ett barn att berätta om vad som hänt eller hur det känner. En viktig poäng med

psykologisk första hjälp är att barn liksom vuxna ofta själva vet vad som brukar hjälpa dem att känna sig trygga och att må bra. Därför behöver vi vara bra på att lyssna på vad barn säger att de behöver både i stunden och på lång sikt och alltid utgå från deras egna frågor.




Vanliga krisreaktioner hos barn

Barn visar olika former av reaktioner vid hög stress, rädsla och otrygghet beroende på ålder, tidigare erfarenheter, temperament och livssituation i övrigt. Det är viktigt att påminna sig om att krisreaktioner är normala reaktioner på onormala händelser och i de allra flesta fall övergående. Och precis som för vuxna varierar reaktionerna från individ till individ. En del barn kommer kanske inte att visa några uppenbara krisreaktioner alls.

Det är också viktigt att påminna sig om att de allra flesta av oss i en riktigt hotfull situation betar sig på ett sätt som är logiskt i stunden, även om det i efterhand kan kännas svårt att förstå varför vi gjorde som vi gjorde. Man kan tro att alla får panik men faktum är att olika individer betar sig olika även i riktigt farliga situationer. En del kanske stelnar till och upplever att de inte kan röra sig eller prata, andra gör allt för att försöka lämna situationen och en del försöker bekämpa faran aktivt. Det kan också vara så att vi försöker hjälpa andra som betyder mycket för oss och därmed tar egna risker. Gemensamt är att vi strävar efter att hamna i säkerhet. I efterhand kan det vara viktigt att normalisera beteenden och reaktioner i det akuta skedet i samtal med barn och vuxna. Det gör det lättare att begripa vad som hände och gör att vi slipper känna oss skamsna eller skyldiga om vi har betett oss på ett sätt som inte känns bra i efterhand.





Vid väldigt stark stress är det inte ovanligt att vi människor upplever omgivningen som överklig. Det kan också kännas som att vi inte är oss själva längre och att våra sinnen inte fungerar som vanligt. Vi kan till och med uppleva att vi är på en annan plats eller att vi ser oss själva utifrån. När vi människor får sådana starka överklighetskänslor och inte kan ta in vad som sker just nu och var vi är kan vi verka avstängda och förvirrade.

Barn berättar inte alltid vad de upplevt, känner eller tänker. Det kan ha flera orsaker. Barnet kanske försöker skydda sina föräldrar eller andra anhöriga från oro eller andra jobbiga känslor. En del kan också sakna möjlighet, behov eller vilja att uttrycka sig. Hur barnet upplevt faran för sig själv, sin familj eller andra viktiga personer brukar påverka hur det mår. Vi behöver därför vara lyhörda för barns olika signaler och fundera på det enskilda barnets behov. Alla barn behöver inte prata. Oavsett kan vi visa att vi finns där som stöd. Riktigt små barn, barn som tidigare varit med om svåra händelser och barn med funktionsvariationer är speciellt sårbara och kan behöva extra mycket omsorg för att återhämta sig.

Det är vanligt att barn i alla åldrar pendlar i sina reaktioner både i akuta skeden och på längre sikt. Ibland går det snabbt mellan olika känslotillstånd. Det är fullt naturligt att barn ena stunden betar sig otröstligt, klängigt eller drar sig undan och i den andra kan glädjas åt en lek eller kan se fram emot något som att se en film eller att gå på en sedan tidigare planerad fest. Vi vuxna får göra vårt bästa för att vara flexibla och möta barnens skiftande behov även om det kan kännas svårt. Särskilt svårt kan det vara när den vuxna som möter barnet själv är drabbad och lider.

De flesta barn oavsett ålder är uppmärksamma på sina föräldrars och omsorgspersoners reaktioner. De observerar vad de vuxna visar för känslor, hur de pratar och hur de betar sig. En stabil vuxen brukar göra även barn lugna och trygga. Samtidigt är det fullt naturligt att som förälder i en otrygg situation känna starkt obehag och behöva få utlopp för det. Det är inte

skadligt att vara ledsen eller visa oro inför barn men det är viktigt att undvika att förmedla vanmakt eller att skrämma barnet. Då kan barnet uppleva att det inte finns något hopp eller trygghet alls kvar. I alla situationer där barn är tillsammans med sina föräldrar behöver vi därför stötta de vuxna att hitta tillbaka in i sin föräldraroll. Det hjälper både föräldrar och barn att hitta fokus på det viktigaste just nu och att skapa lite struktur trots att det råder osäkerhet eller till och med kaos runtomkring.

Barn i kris tycks ibland glömma sådant som de redan lärt sig att klara av i vardagen. För de yngre barnen kan det vara färdigheter som att gå på toaletten i tid, att somna själv eller att äta som vanligt. För äldre barn kan det vara att klara av att vara utan en förälder en stund eller att göra skolarbete. Färdigheterna brukar komma tillbaka till det vanliga när situationen lugnat ned sig och därför behöver vi inte göra en stor sak av det utan ge barnet det stöd det behöver under den påfrestande perioden. Planera gärna för att det ofta just vid sängdags kan komma upp jobbiga känslor och tankar. Det är inte så konstigt eftersom minnen och rädslor ofta får utrymme då.

FLER EXEMPEL PÅ VANLIGA KRISREAKTIONER

- Tankar och minnen från det som hänt går som i repris i huvudet
- Svårigheter att somna och mardrömmar
- Ont i magen och huvudet
- Äta för lite eller för mycket
- Koncentrationssvårigheter
- Argare än vanligt
- Känna sig spänd och på sin vakt
- Oro som inte går över
- Nya starka rädslor såsom höga ljud, mörker, att vara ensam
- Sorg, saknad och förtvivlan
- Nedstämdhet och tankar på att inte orka leva
- Kraftlöshet och svårigheter att ta initiativ
- Känna sig rastlös och uppe i varv
- Att ta risker och inte riktigt bry sig om sig själv

Att göra först

Precis när det inträffat en allvarlig händelse eller i början av en samhällskris är det viktigt att vuxna som finns i närheten av barn som drabbas försöker skapa sig en egen bild av vad som hänt och av läget just nu. Det är inte alltid så lätt då det ofta råder brist på information och rykten kan spridas fort. Det är klokt att ta reda på det vi kan om själva händelsen och om vilket stöd som finns tillgängligt från kommunen, sjukvården och frivilligorganisationer. Kanske finns redan ett upprättat kriscentrum, en kristelefon att ringa eller kanske finns krisstöd att få på skolan? Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) har hemsidan www.krisinformation.se där det finns saklig information.

För vuxna som möter barn precis i anslutning till en katastrof- eller olycksplats är det viktigt att börja med att stanna upp en kort stund för att observera och tillsammans med andra på plats fundera på följande säkerhetsaspekter:

1. Var är det säkert att vistas?
2. Finns det barn som är uppenbart i behov av mer omfattande akut vård?
3. Hur ser vi till att barn förs i skydd från nya faror och skrämmande intryck?
4. Finns det barn som är ensamma? Det kan vara barn som inte har anhörig hos sig för att det varit ensamt på platsen, separerats från anhörig eller förlorat anhörig. Det kan också vara ett barn som är ensamt för att föräldern just nu mår för dåligt för att kunna ta hand om det.

ATT GE OMSORG I AKUT SKEDE

Efter att barn med livshotande skador tagits om hand är det i det allra mest akuta skedet viktigt att erbjuda kvarvarande barn omsorg på ett inklämmande och respektfullt sätt.

- Erbjud filter att linda in sig i och för att hålla värmen.
- Visa till lämplig plats att sitta på.
- Kom med något att dricka.
- Var extra lyhörd vid all fysisk beröring. Ta försiktig fysisk kontakt på till exempel hand, underarm eller axel.
- Informera både barn och förälder om vem du är och vad du gör.
- Tala lugnt och kortfattat. Ställ inte för många frågor på rad.
- Ge bara den information du vet stämmer. Lova inte något du inte kan hålla. Upprepa viktig information.
- Respektera det barn och föräldrar uttrycker att de behöver och beakta att olika seder råder i olika familjer.
- Försök sätta barn i kontakt med vuxna eller andra barn de känner.



ATT TA REDA PÅ VAD BARNET REDAN VET

Vuxna underskattar ofta vad barn fått höra eller själva tagit reda på om pågående krissituationer. Det är därför viktigt att innan vi ger information fråga barn direkt om vad de vet och ifall de undrar något. Vi utgår sedan från det när vi ger vidare information. Det är då lättare att balansera och nyansera information och att sätta in det barnen redan vet i ett tydligt sammanhang. En del barn kommer dock inte att kunna säga vad de vet eller vad de undrar över och då ska vi inte pressa eller ställa samma frågor om igen.

Var alltid ärlig och svara på vad du vet. Det är till exempel helt okej att säga att vi inte vet exakt vad som hänt eller hur många som är skadade men lägg samtidigt till att det finns vuxna som jobbar för att ta reda på mer och att vi återkommer.

Eftersom stark stress påverkar vår tankeförmåga behöver vi göra vårt bästa för att underlätta kommunikationen. Till exempel kan det vara bra att upprepa viktig information till både barn och förälder, att skriva ned viktiga saker och ge till barnet eller föräldern som kom-ihåg-lapp, att använda namnskylt med information om vad du heter och vilken organisation du tillhör. Det är också viktigt att ha förståelse för att tidsuppfattningen kan vara påverkad och att så snart det är praktiskt möjligt erbjuda barnanpassat material för att uttrycka sig såsom papper, pennor och små dockor.



Att stärka känslan av trygghet

Att stärka känslan av trygghet handlar i akuta situationer om att skydda barn från ny allvarlig fara och skrämmande scener. Ifall barnet befinner sig på en farlig plats som vid en brand, ett terrordåd eller vid en skjutning behöver barnet föras till en barnsäker plats. Om barnet kan skyddas från yttre fara och så snart som möjligt kan känna trygghet minskar risken för långvariga stressreaktioner. I det akuta skedet kan det handla om att berätta för barnet att faran just nu är över, att barnet inte kommer att lämnas ensamt, att barnet gjort så gott det kan och att vi är många som hjälps åt för att hjälpa till att skapa ordning. Barnet behöver också få sina basala behov tillgodosedda så som värme, dryck, vila och aktivitet och så snart som möjligt sammanföras med viktiga anhöriga.

Det finns mycket som vuxna kan göra för att stärka barns upplevelse av trygghet både på plats i det akuta skedet och på längre sikt. Om situationen faktiskt inte är trygg än, till exempel under pågående väpnad konflikt eller giftutsläpp, kan vi förmedla det lilla vi vet om trygghet här och nu. Även om det inte går att garantera den övergripande säkerheten kanske det går att fokusera på stunden och platsen just nu, att barnet just nu är med dig och att till exempel poliser och ambulanspersonal arbetar tillsammans för att skapa säkerhet och ordning.

Ett annat viktigt behov för att känna trygghet är att förstå vad som hänt. Barn har rätt till saklig och åldersanpassad information. Samtidigt behöver vi se till att barn inte översköls av för mycket eller skrämmande information. Det kan vara bra att påminna sig om att barn har mindre erfarenhet av att hamna i nya miljöer och oväntade situationer samt naturligtvis har mindre kunskap om hur det brukar gå till efter allvarliga händelser än de flesta vuxna. Kanske barnet missförstått något som bidrar till onödig extra oro?

När situationen inte är lika akut längre är det viktigt att skapa trygghet i den närmaste vardagliga miljön. Barnet kan ha ett ökat behov av att vara tillsammans med nära omsorgspersoner. Det är bra att så snart som möjligt återgå till fungerande rutiner i familjen. Att vi får ordning på mat- och sovtider, utrymme för barnet att vara med kompisar och delta i aktiviteter skapar både trygghet och hopp om att livet fortsätter lite som vanligt. Det kan också vara viktigt att komma tillbaka till förskola eller skola även om vi i perioder behöver sänka kraven. När barnet känner att det klarar av sin vardag och känner igen sig och sitt sammanhang stärks känslan av trygghet.



VAD ÄR EN BARNSÄKER PLATS?

En barnsäker plats innebär en trygg, lugn och barnanpassad plats mitt i den oordning som råder runtomkring. Fokus ligger på att skydda barn, erbjuda mat, dryck och värme, sammanföra barn med omsorgspersoner, erbjuda gemenskap, vila och möjlighet till aktivitet. Barnsäkra platser kan upprättas i anslutning till ett katastrofområde, i läger eller andra platser där många människor som är upprörda befinner sig. Det behöver finnas flera vuxna som möter barn samtidigt så att säkerheten för barn i tumultartade situationer inte riskeras och barn utnyttjas eller far illa. Det ska också finnas kunskap om barns behov vid hög stress och möjlighet till barnanpassade aktiviteter. Hur platsen utformas kan variera beroende på vad det finns tillgång till. På en skola kanske det finns möjlighet att sitta i soffor, få mat och tillgång till dator. I andra sammanhang behövs det kanske sättas upp skynken eller tält för att ge små barn ro att amma och för att skydda alla barn från nya skrämmande intryck. Om det finns barn som befinner sig på platsen utan anhöriga så strävar vi efter att sammanföra dem med sina föräldrar, viktiga omsorgspersoner, syskon eller kamrater på den barnsäkra platsen.

På den barnsäkra platsen behöver barnen få veta vad som kommer hända härnäst. Kanske är det möjligt en göra en plan med barnen för närmaste timmen? Föremål som är sköna att känna på, gosedjur att mysa med, dockor att ta hand om, små figurer att kunna leka och uttrycka sig med, papper, pennor, pysseltillbehör, spelkort, ballonger, bollar och böcker är exempel på passande material att ha tillgång till. Bra att ha är även mobiler eller datorer för att kunna stötta barn och föräldrar att ta hjälp av digitala verktyg och att underlätta deras kontakt med närstående.

Sätt gärna igång lekar som är lätta att förstå och genomföra tillsammans med barnen. Det kan till exempel vara följa John, rita-gissa, spela kort, bygga med klossar, dansa till musik, leka tittut med de minsta, och att ta hand om dockor och mjukdjur.



TIPS TILL BARNKRISSTÖDJARE OCH ANDRA VIKTIGA VUXNA FÖR LYHÖRT BEMÖTANDE I AKUTA KRISITUATIONER

Presentera dig själv och berätta vad du kan hjälpa till med.

"Hej jag heter..."

Stötta föräldrar att själva ta hand om sina barn i första hand.

Uppmuntra föräldrars och andra nära anhörigas tilltro till att de klarar av att lugna och visa tillräcklig omsorg även i en mycket svår situation.

"Kan jag underlätta för er familj på något sätt?"

"Vad skulle hjälpa dig att stötta ditt barn just nu?"

"Hur brukar du göra för att lugna ditt barn? Ska vi pröva om det fungerar nu också?"

Tala med vardagliga ord.

Undvik att själv använda starka beskrivningar och skrämmande ord som till exempel fruktansvärt, panik, hemskt.

Bekräfta känslor och lugna.

Se om ni kan hitta en avskild och lugn plats som underlättar för barn och föräldrar att ställa frågor och berätta vad de behöver hjälp med.

"Du verkar rädd, kan vi ta ett djupt andetag tillsammans så ska vi se sen hur jag kan hjälpa dig?"

"Vad tror du/ni om att vi sätter oss här en liten stund?"

Om ett barn vill prata, ta dig tid att lyssna.

Normalisera och förklara vanliga krisreaktioner.

"Det kan kännas svårt att tänka klart när vi blir rädda, ibland kan det kännas som att det bara snurrar i huvudet."

"Det är vanligt att känna sig konstig när det händer riktigt läskiga saker. Kroppen kan kännas annorlunda."

Ta reda på vad som brukar fungera för barnet för att lugna ned sig.

"Hur brukar du göra när du är orolig? Vad brukar fungera för dig för att bli lugnare?"

Avlasta från skuld.

"Du kunde inte göra mer, det skulle vara väldigt farligt."

"Det är jättesvårt nu men jag ser att du försöker göra så gott du kan."

Uppmuntra barnets spontana positiva strategier.

"Så mysigt du har lindat in dig i filten!"

"Så bra att du håller i glaset!"

"Jag såg att du hjälpte till med att hämta pennor, så snällt gjort av dig!"



Att stärka känslan av lugn

Att stärka känslan av lugn handlar om att hjälpa barn att återfå balansen i stunden och på längre sikt. Det är viktigt att fråga sig vad som kan lugna just det barn vi har framför oss. Vi vet att många barn blir lugnade av varsam fysisk kontakt eller av någon form av aktivitet. För att hitta rätt behöver vi vara uppmärksamma på barnens kroppssignaler, initiativ, och funderingar. För en del barn är det lugnande med värme och vila medan aktivitet eller en möjlighet att hjälpa till med praktiska saker hjälper andra.

Försiktig beröring såsom att lägga en hand på underarmen eller på axeln och att ge något att dricka eller att äta kan vara en bra start. Vi kan visa barn att det är okej att reagera på olika sätt genom att berätta att det inte är konstigt att känna starka känslor eller att tänka obehagliga tankar. Vi kan också hjälpa barn att uttrycka vad som oroar mest i stunden och tillsammans försöka problemlösa. Att fokusera på praktiska saker tillsammans är att göra situationen begriplig och att förmedla att vi är flera som hjälps åt med att hantera det svåra som hänt.

”Vana vuxna arbetar med att ordna upp situationen. Vi är många som hjälps åt just nu. Är det något du undrar över?”

”Det är rörigt nu. Vi vet inte riktigt vad som händer. Men om en stund kommer vi att få veta mer. Ska vi rita tillsammans medan vi väntar?”

”Vad tror du om att vi börjar med att försöka leta reda på din kompis?”



ATT LUGNA DE MINSTA BARNEN

Barnets ålder och förmåga att förstå situationen kommer att påverka barnets stresspåslag. Yngre barn förstår framförallt situationen utifrån föräldrarnas eller omgivningens tolkning av och reaktioner på vad som skett. Det är därför extra viktigt att stötta vuxna som har hand om de minsta barnen att orka förhålla sig så lugnt det bara går. De yngsta barnen lugnas framförallt av att deras mest grundläggande behov tas om hand, så som att få känslomässig och fysisk närhet, näring och vila. Kanske behöver det lilla barnet också skyddas från höga ljud och starkt ljus. Att det lilla barnet känner igen sig i något och får sina behov tillgodosedda bidrar till trygghet och hopp.

Tips till omsorgspersoner:

- **Håll om och vagga barnet**
- **Tala med lugn röst**
- **Försök att ge mat och dryck som barnet är van vid**
- **Sjung era vanliga sånger**
- **Lek er vanliga lek**
- **Ta hjälp av annan vuxen om du själv inte orkar eller kan**

ÖVNINGAR SOM KAN LUGNA LITE STÖRRE BARN

Om barnet är väldigt stressat kan det hjälpa att andas tillsammans.

”När det känns så här jobbigt kan det hjälpa att andas lugnt. Vi kan väl pröva tillsammans?”

”Lägg en hand på magen, så här (visa på dig själv).”

”Bra, precis så. När vi andas in genom näsan blir magen större och när vi andas ut genom munnen dras magen in (visa på dig själv) – försök tillsammans med mig! Nu kan vi andas in långsamt medan jag räknar till tre, sedan håller vi kort andan och så andas vi ut lika långsamt. Nu övar vi några gånger tillsammans, bra!”

Det går också att lugna andningen via lek: blås bubblor i glas med sugrör, gör bubblor med tuggummi, blås såpbubblor eller ballonger. Stå på varsin sida av ett bord och blås något lätt mellan er.

Om barnet upplever överklighetskänslor eller känner sig tomt och avstängt kan det vara till hjälp att be barnet göra något tillsammans med dig för att aktivera kroppen och öppna upp för kontakt med andra. Tillsammans kan ni:

- **Stampa med fötterna i marken/golvet**
- **Klappa händerna mot era lår eller göra en klapprams tillsammans**
- **Turas om att leta efter saker i omgivningen som till exempel fyra ljud, fyra saker i samma färg eller fyra saker som känns mot kroppen. Turas om att berätta om dem för varandra.**
- **Kasta boll mellan varandra**

När den akuta faran är över och vardagen börjat ta form kan det hjälpa barnet att tillsammans öva på att tänka på en plats som lugnar.

”Jag skulle vilja att du tänker på en plats som känns lugn och schön – kanske finns den i verkligheten men den kan också finnas i fantasin. Kanske är det när du sitter i soffan och ser en bra film, spelar spel – eller kan det vara när du just vunnit en match och sitter i omklädningsrummet?”

”När du tänker på din lugna plats: Vad ser du? Vad hör du? Vad känner du? Fundera lite!”

”Försök att tänk på den lugna platsen, hur låter det? Hur doftar det? Hur känns det i kroppen? Vill du berätta?”

”Kan du tänka på det som känns lugnt i kroppen, på det som känns bra och ta några djupa andetag tillsammans med mig?”

”Kan du komma på ett ord som påminner dig om din lugna plats? Kanske kan det ordet hjälpa dig att slappna av?”

För lite äldre barn kan mobiltelefonen vara till stor hjälp för att lugna sig. Rädda Barnens app Safe Place är ett gratis verktyg som kan användas för att lindra stark stress, oro och ångest. I Safe Place finns konkreta övningar som kan lugna och hjälpa i stunden men också vid regelbunden användning på längre sikt.

Att stärka känslan av samhörighet

Att stärka känslan av samhörighet handlar om att barnet inte ska känna sig ensamt eller övergivet under och efter en svår händelse. Både barn och vuxna som känner gemenskap med andra och upplever att någon finns där och vill hjälpa till när det är väldigt svårt har lättare för att återhämta sig.

För barn är nära omsorgspersoner den viktigaste källan till skydd, trygghet, omsorg och känslomässigt stöd. Därför är det viktigt att barnet så snart som möjligt får komma i kontakt med någon det känner. Ibland är det möjligt att sammanföra familjemedlemmar på plats, andra gånger kan vi bistå med att stötta barnet att själv söka kontakt.

”Är du här tillsammans med någon?”

”Vill du ha hjälp att ringa någon? Vi kan hjälpas åt med att leta efter telefonnumret.”

Det kan också vara hjälpsamt att samla barn i grupp med trygga vuxna som kan uppmärksamma deras behov, lugna, ge information och erbjuda aktiviteter tillsammans med andra barn. Precis som när vi möter det enskilda barnet kan vi lyssna in vad som är viktigast för gruppen just nu, checka av om vi förstått rätt och involvera barnen i de prioriteringar som görs. Kanske är det möjligt att skapa handlingsplaner tillsammans.

”Vad tycker ni att vi ska göra först?”

”Ska vi göra en må-bra-lista? Vem har förslag?”

Att fokusera på praktiska saker tillsammans är att göra situationen begriplig och att förmedla att vi är flera som hjälps åt med att hantera den. I ett senare skede då vardagen är igång igen kan barn behöva stöd i att hantera det svåra som hänt i olika relationer och sammanhang.

”Finns det kompisar du vill berätta för? Vill du att jag ska hjälpa till på något sätt? Ska jag kanske ringa din kompis förälder och berätta?”

”Hur ska vi prata med skolan? Vem ska vi kontakta först tycker du?”

"Vem önskar du mötas upp av i morgon? Ska vi höras en stund när du har slutat skolan?"

"Var känns det säkert att leka ute? Vilka vuxna skulle kunna följa med?"

I ett längre perspektiv kan det vara värdefullt att tillsammans utföra någon form av ritual enskilt eller i grupp med andra barn. Involvera de deltagande barnen i planering och utförande utifrån ålder och mognad. Alla barn brukar kunna delta på något sätt. Kanske hålla en minnesstund genom att tända ljus, sjunga, skriva och rita eller organisera en manifestation? Ibland kan ett besök på platsen för den allvarliga händelsen vara aktuellt.



Att stärka självtillit

Att stärka självtillit handlar om att öka barnets upplevelse av att förstå sig självt, att återfinna känsla av att ha kontroll och att känna att det klarar av saker. Ett bra sätt att främja detta är att aktivera barn med enkla sysslor. Beroende på hur gamla barnen är kan de även i akuta skeden delta i olika aktiviteter eller hjälpa till med konkreta saker. Kanske kan skolbarnet hjälpa till att hämta papper och pennor och tonåringen läsa en saga för de mindre barnen? När barnet deltar i sedan tidigare kända aktiviteter med andra barn som exempelvis kortspel, pussel eller någon sportaktivitet, bidrar det till att barnet känner igen sig självt i ett sammanhang det behärskar. Det kan vara små saker som barnet är vant vid att göra som ökar känslan av lugn och kontroll i en annars kaosartad situation.

”Kan du hjälpa mig att hålla glaset?”

”Kan vi tillsammans hämta något att leka med?”

Även om barn är extra utsatta vid svåra händelser jämfört med vuxna är det viktigt att inte glömma att även barn har resurser. Att vara aktiv och delaktig kan hjälpa barnet att känna sig kapabelt och minska upplevelsen av hjälplöshet. Att få en uppgift kan både skingra tankar och skapa mening. Likaså när barnet upplever att någon lyssnar, söker förstå vad det behöver och kan förklara att det är helt i sin ordning att känna starka känslor ökar barnets tillit till sig själv. Vi kan via våra frågor väcka barnets egen klokskap och handlingskraft:

”Hur brukar du göra annars när du är ledsen eller orolig?”

”Finns det något du brukar göra för att bli lugnare? Är det något du vill göra just nu?”

På längre sikt är det viktigt att barn återgår till fungerande rutiner, gemenskaper och aktiviteter i vardagen. Att delta i en klassaktivitet i skolan eller att dra på sig fotbollströjan i omklädningsrummet tillsammans med sina lagkamrater kan stärka känslan av att bemästra situationen.



Att stärka tillit till samhället

Att stärka tillit till samhället handlar i grunden om att barnet inte ska känna utanförskap och extra utsatthet under och efter en svår händelse. När många människor drabbas blir det ofta tydligt att samhället med politiker, polis, skola och alla andra viktiga organisationer inte varit tillräckligt förberett. Om barn och dess nära vuxna förlorar tilliten till samhället kan det kännas som att världen är en ond och hotfull plats att vara i. För barn kan det förstärka känslor av oro och ledsnad, men också av ilska och besvikelse. Därför är det viktigt att berätta för barn vad andra människor och myndigheter gör för att lindra konsekvenserna av det svåra som har hänt och för att förhindra att det sker igen.

Ärlig information tillsammans med konkret handling kan bidra till att återskapa förtroende. Efter en skjutning på en skola kan det till exempel vara viktigt för barn att se att klassrummet ställs i ordning, att saker och ting lagas, att rutiner och strukturer så småningom fortsätter som tidigare. Om en vuxen utsatt flera barn för sexuella övergrepp är det viktigt för drabbade barn och familjer att bli erbjudna adekvat hjälp samt få information om vilka insatser som görs från exempelvis polis, socialtjänst och åklagare. Vid en akut katastrof





kan det vara svårt att veta när hjälp kommer och vilka som gör vad och då är det ändå viktigt att dela den lilla information som finns.

Många blir oroliga när det händer hemska saker och det kan vara svårt att veta om det vi hör om händelsen är sant eller inte. Ryktesspridning kan ske snabbt och bidra till ökad oro. Uppmuntra barn att fråga en vuxen som de har förtroende för om de hör något som skrämmer eller som låter konstigt.

I ett senare skede kan det vara en bra idé att involvera barn och föräldrar som är drabbade eller bor i närområdet genom att samla in deras behov och lösningsförslag. Det är då viktigt att klargöra vem som sen ansvarar för vad som ska göras och hur det följs upp. Det minskar risken för att enskilda grupper känner sig utpekade eller tappar tron på samhällets kapacitet att stötta. Samtidigt förbättrar det förutsättningarna för gemensam handlingskraft.

Att stärka känslan av hopp

Det kan kännas omöjligt att förmedla hopp när situationen verkar hopplös och att förmedla trygghet när situationen faktiskt inte är trygg. Men när barnet får hjälp att känna tillit till sin egen förmåga, känna gemenskap med andra barn och vuxna och får se hur människor runtomkring hjälper till för att reparera det svåra som har hänt så motverkar det känslan av hopplöshet och främjar känslan av trygghet. När barnet klarar en uppgift, upplever att det har en plats i ett sammanhang genom att delta i en aktivitet eller kan göra sig förstådd och uttrycka sina behov skapar det hopp inför den närmaste framtiden. Trots svåra händelser kan utsatta barn med rätt stöd från vuxna och kamrater i sin omgivning återhämta sig och må bra igen.

”Det är konstigt men trots att det känns hemskt just nu kommer det att kännas bättre om ett tag.”

”Vi är många som hjälps åt. Tillsammans kommer vi att klara detta.”

”Vi kommer att göra bra och roliga saker igen även om det inte känns möjligt nu.”

För att kunna förmedla hopp även i de svåraste situationerna är det viktigt att även vi vuxna som stöttar tar emot stöd av andra vuxna i vår omgivning för att orka på sikt. Vi kan fundera på vad vi behöver för att orka finnas tillgängliga och hur vi kan få utlopp för jobbiga känslor som ofta väcks, till exempel som att känna sig otillräcklig, stressad eller frustrerad.

”Vem brukar jag tycka om att prata med när det känns svårt?”

”Vad kan jag göra för att känna mig lugnare och hämta kraft?”

Det går inte att förändra det som hänt men det går att skapa goda förutsättningar för att hantera konsekvenserna. Precis som vuxna kan barn som möter hot, död och förstörelse ha behov av att prata om existentiella frågor.

"Varför sker sådant här?"

"Varför hände detta mig?"

"Kommer fler farliga saker hända mig?"

Vuxna behöver inte ha alla svaren utan det räcker långt att erbjuda tid för samtal och att inte väja för svåra funderingar. Kanske har barnet egna förklaringar som handlar om tro eller filosofi? Många människor som varit med om svåra saker kan i efterhand beskriva att de mognat och fått nya insikter. Får vi tillräckligt stöd genom en kris så kan vi öka vår förståelse för andras svårigheter och öka vår självtillit. Förhoppningsvis kan rätt stöd bidra till upplevelsen av att om jag klarat detta så klarar jag mycket annat i livet också.

Tips på mer läsning

De flesta barn återhämtar sig av egen kraft med stöd från sina närstående efter påfrestningar men riktigt skrämmande upplevelser kan för en del utlösa olika former av ihållande psykisk ohälsa såsom posttraumatisk stress, depression eller ångestillstånd. Andra svårigheter som kan finnas kvar över tid är utagerande och riskfyllda beteenden som till exempel trots, ilska eller olika former av substansbruk. Barn kan också fastna i sorg. Ifall ett barn efter mer än en månad efter den krisutlösande händelsen inte fungerar som det brukar och har ett psykiskt lidande är det viktigt att göra en traumabedömning. Läs mer om hur vi kan stötta barn som inte återhämtar sig som förväntat i Rädda Barnens skrift *När något har hänt*.



Urval av källor

Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. Hobfall et al. (2007).

Från storm till terror. Individuella och kollektiva reaktioner vid samhällskriser. Ann Enander. Studentlitteratur (2020).

Krisstöd vid allvarlig händelse. Socialstyrelsen (2018).

Krisstöd vid olyckor, katastrofer och svåra händelser. Att stärka människors motståndskraft. Sara Hedrenius och Sara Johansson. Natur och kultur (2013).

Psykologisk första hjälp. Handbok för stödpersoner. Kunskapscentrum för katastrofpsykiatri, Institutionen för neurovetenskap, Uppsala universitet (2017).

Psykosocialt stöd för människor på flykt. Stödmaterial för frivilliga och anställda inom Rädda Barnen, Röda korset och Svenska kyrkan (2015).

Traumatisering hos barn. En handbok. Sofia Bidö, Moa Mannheimer, Poa Samuelberg. Natur och kultur (2018).







Den här vägledningen beskriver hur vuxna kan stötta barn efter allvarliga händelser i samhället och under samhällskriser.

Den är skriven av legitimerade psykologer och psykoterapeuter som är verksamma vid Rädda Barnens Centrum för stöd och behandling, och tänkt att användas av föräldrar, lärare, socialsekreterare, tränare och andra viktiga vuxna som kan komma att möta barn i krissituationer.

Rädda Barnen är världens största självständiga barnrättsorganisation. Vi finns på plats där vi gör mest nytta för barn – i Sverige och runt om i världen. Med fokus på långsiktigt hållbara insatser, gör vi omedelbara och bestående skillnader i barns liv.

