

Krisstöd till barn och unga i samband med en allvarlig händelse

När allvarliga händelser som död och förlust har inträffat i ens närhet kan starka känslomässiga och fysiska reaktioner uppstå. Ibland märks de tydligt utåt, i andra fall finns de mest inuti.

Till att börja med kan den som är drabbad vara som i chock. Det kan då verka som att personen är avskärmd, har svårt att ta in information och har problem med minne och uppmärksamhet.

De känslor som uttrycks kan variera kraftigt, ibland vara starka och ibland vara som borta. Sorg, förlust, förtvivlan och ilska är känslor som kan vara tunga att bära. Därför är det viktigt att vara tillsammans med familj, närstående, vänner och ibland krisstödjare för att få stöd efter händelsen.

Efter en svår händelse tar det ofta en tid innan kroppen och känslorna lugnar sig och reaktionerna avtar. Under tiden finns saker att göra som kan vara till stöd för den drabbade, som beskrivs nedan.

Om den drabbade personen fortfarande har svårt att fungera som vanligt hemma, i skolan och med kamrater tre månader efter händelsen är det dags att söka hjälp, till exempel på vårdcentralen eller BUP:s öppenvårds-mottagning. Genom hemförsäkringen kan ibland krisstöd bekostas hos en privat mottagning.

Råd till vuxna som finns nära drabbade barn och unga

Lyssna och försök förstå

Visa att du är intresserad av barnets känslor och tankar om det som hänt.

Försök ta reda på vad barnet vet om det som hänt. Finns det frågor om det?

Hjälp barnet att förstå och ta reda på mer information tillsammans. Motverka spridning av rykten, kolla upp fakta. Ibland kan det vara bra att ta paus från social media där aktiviteten kan bli intensiv och påfrestande.

Prata och dela

Sorg, död och förlust är svårt. Att dela med varandra kan göra det mindre tungt. Du som vuxen behöver inte ha alla svar. Det är okej att vara ledsna och förtvivlade tillsammans. Visa att du är nyfiken på hur barnet reagerar på det som hänt, vilka tankar och känslor som väckts.

En del barn inte vill prata om det svåra och det behöver inte vara något bekymmer. Viktigast är att du visar att du finns till hands och är beredd att försöka prata lite. Ofta blir det korta små samtal, det kan räcka långt. Att säga något om vad du själv känner och tänker om det som hänt kan ibland fungera som ett sätt att få i gång ett samtal.

Sorg kan ibland omvandlas till andra känslor som skuld, ilska, hat och hämnd. Det är okej att känna så, men att agera ut och skada sig själv eller andra skapar ny sorg. Ett sätt att motverka det är att prata om det och att risken finns.

Rutiner och gemenskap hjälper

Att göra vanliga saker som att äta, sova och röra på sig och leka (gärna utomhus) är viktiga rutiner som lugnar och tryggar när livet plötsligt ändrats.

Ibland behöver barn och unga hjälp att hitta till rutinerna igen. För de flesta är det bra att komma i gång med vanliga aktiviteter ganska direkt efter en allvarlig

Ericastiftelsen

Behandling, utbildning och forskning

händelse. Om det är svårt att orka är det ofta bättre att anpassa tider och krav en period, hellre än att helt upphöra med aktiviteten.

Att vara tillsammans med andra, både närstående och kamrater, är lugnande för de flesta. När skolan och aktiviteter tar sommarlov är det viktigt att se till att ändå träffa andra.

Att göra någon aktivitet tillsammans kan ge en stunds vila från tunga känslor och är viktigt för återhämtningen. Rutiner och aktiviteter ihop med andra får oss att må bra i både kropp och själ, även när livet är svårt.

Tid och tålamod

När man blivit väldigt ledsen, rädd eller arg tar det tid för kroppen och känslorna att lugna sig. Visa tålamod och planera för några få dagar i taget.

Att vara för sig själv en stund kan vara bra men undvik ensamhet och isolering längre perioder.

Alkohol och droger är extra riskfyllt i situationer när någon inte mår bra.

Råd till barn och unga i kris

Dela känslor och tankar

Alla reagerar på svåra händelser som död och förlust. Sorg är en svår och tung känsla att bära på. Dela med andra så blir det lite lättare.

Det är okej att visa hur man mår och att vara ledsen tillsammans med andra. Skriva, rita, leka eller göra musik om hur det känns funkar ibland bra för den som inte vill eller kan prata om det som hänt.

Sorg kan ibland ändras till skuld, ilska, hat och hämnd. Det är okej att känna så, men att agera ut det och skada sig själv eller andra skapar ny sorg. Ett sätt att motverka det är att prata om det och att risken finns.

Rutiner och aktiviteter hjälper

När man är väldigt ledsen, orolig eller arg kan det hända att man tappar sina vanliga vardagsrutiner och allt känns rörigt. Att hålla fast vid rutiner för att äta, sova och röra på sig regelbundet lugnar både kroppen och känslorna.

Att göra enkla aktiviteter kan vara ett sätt att ändra på sitt humör: Lyssna på musik och dansa, rita, spela spel, sport, leka, vara tillsammans med djur eller ute i naturen är exempel på aktiviteter som kan fungera.

Träffa andra

Att vara tillsammans med andra, familjen eller kamrater, är ofta lugnande när man är ledsen, arg eller orolig. Det kan ge en paus från tunga tankar och känslor.

Att vara för sig själv en stund kan också vara skönt och bra, men undvik att vara ensam längre perioder.

Ericastiftelsen

Behandling, utbildning och forskning

Tid och tålamod

När något hemskt hänt och man blivit väldigt ledsen, rädd eller arg tar det tid för kroppen och känslorna att lugna sig. Försök ha tålamod och planera för en dag i taget. Det som känns nu kommer att ändra sig och det tar tid.

Tänk på att alkohol och droger är extra riskfyllt i situationer när någon inte mår bra.

Om du fortfarande har svårt att vara som vanligt hemma, i skolan eller med kamrater när det gått två - tre månader efter händelsen ska du söka hjälp. Det finns flera ställen att välja på. Elevhälsan, vårdcentralen, ungdomsmottagningen, socialtjänsten och BUP är exempel på sådana ställen.

Om Ericastiftelsen

Ericastiftelsen kan erbjuda råd, vägledning och kvalificerat krisstöd till yrkesverksamma eller andra vuxna som möter barn och unga. Vi kan också ge direkt krisstöd till drabbade barn, unga och deras närstående. Ericastiftelsen är en privat verksamhet som genom avtal med Region Stockholm kan ge kostnadsfritt stöd. Vi nås lättast genom vår hemsida <https://ericastiftelsen.se>