

Denna folder vänder sig till dig som är antingen förälder eller annan vuxen i barnets närhet.

Att möta barn som behöver stöd

Ibland behöver ett barn extra stöd och hjälp. En sådan situation är när en förälder eller någon annan närstående vuxen blir sjuk, skadad eller avlider. Med rätt information från vuxenvärlden minskar barnets oro och fantasier får mindre utrymme.

Hur kan du hjälpa?

Bekräfta och förmedla trygghet

Ett barn skyddar gärna den vuxne från sin egen oro och ledsenhet om barnet märker att den vuxne har svårt att hantera situationen. Tala därför om det svåra, men även om det som är hoppfullt. Visa att ni finns där för varandra genom att bekräfta och förmedla trygghet.

Vardagliga rutiner

Barnet behöver behålla sina vardagliga rutiner, så långt det bara är möjligt. Det ger struktur och trygghet i en svår situation. Att gå i förskola och skola som vanligt, träffa kompisar och fortsätta med olika fritidsaktiviteter normaliserar tillvaron för barnet.

Hjälp barnet att uttrycka sina känslor

Barnet behöver få veta vad som hänt och vad som händer. Förklara för barnet, lyssna på barnets funderingar och hjälp barnet att uttrycka sina känslor. Svara så sanningsenligt du kan på barnets frågor. Om du inte vet – säg det. Be att få återkomma när du har mer information

Samtal på barnets villkor

I samtal med barn gäller det att vara konkret. Låt barnet ta tid på sig och låt samtalet ske på barnets villkor och på barnets nivå. Benämndet som händer vid dess rätta namn. Ju äldre ett barn är, desto mer information kan barnet eller ungdomen behöva för att känna sig tillfreds. Något äldre barn kan ha nytta av informationsmaterial, chattrum och samtal med andra i liknande situation, exempelvis genom samtalsgrupper. Tveka inte att be om hjälp för att hitta rätt stöd för barnet.

Stöd till vuxen

Även du som vuxen kan behöva stöd i en svår situation som denna. Finns någon i närheten som kan hjälpa dig? Avlastning och praktisk hjälp kan vara ovärderligt. Att vila och koppla av är nödvändigt, både för dig och för barnet.

Barn reagerar olika

Krisreaktion

Ett barns krisreaktioner liknar till viss del krisreaktionerna hos vuxna. I ett tidigt skede av kris kan dock barns reaktioner skilja sig avsevärt från den vuxnes. Många yngre barn kan inledningsvis reagera kraftigt, för att sedan återgå till en aktivitet som om inget har hänt. Detta kan sedan fortsätta som snabba växlingar mellan oro och till synes oberördhet.

Beteendeförändring

Barnet kan få svårt att sova, få minskad aptit, få ont på olika ställen i kroppen, bli oroligt eller bara dra sig undan. Några barn får koncentrationsproblem i skolan och kan hamna i bråk. Andra barn kan bli överdrivet anpassliga för att inte oroa vuxna.

Skuld och skam

Barn kan även känna skuld eller skam. De kan tro att sjukdomen eller skadan beror på något de själva har gjort. Om föräldern förändrats mycket eller beter sig på annat sätt än vanligt kan barnet undvika kamratkontakt för att slippa förklara. Informera gärna förskola och skola om vad som händer, så att de kan stödja barnet på rätt sätt.



Barnets ålder och mognadpåverkar

Det späda barnet saknar språk men känner av om något tråkigt händer. Röst och tonfall samt hur man håller i barnet är vägen till kommunikation med ett litet barn. Barnet behöver stillhet och fysisk kontakt med sin förälder.

Förskolebarnet har sig själv i centrum och kan tro att sjukdom eller annat som händer beror på barnet självt. Förklara att ett barn inte har ansvar eller skuld. Förskolebarn har ett diffust begrepp om både sjukdom och död och kan behöva upprepad information om vad som händer.

Skolbarnet är mer konkret i sitt tänkande och vill ha mer detaljerade och tydliga förklaringar. Förmågan till ökad förståelse ökar också deras oro för att de själva eller annan familjemedlem ska drabbas av något allvarligt.

Tonåringen inser oftast fullt ut vad en allvarlig sjukdom eller skada innebär. Likaså vet de att döden är oåterkallelig. Respektera tonåringens integritet men var samtidigt tillgänglig och förklara så långt det är möjligt.

Barn har laglig rätt att få information, råd och stöd när en förälder eller motsvarande är allvarligt fysiskt sjuk eller skadad, har en psykisk störning eller en psykisk funktionsnedsättning, har ett missbruk, är beroende eller avlider (5kap 7§ hälso- och sjukvårdslagen).

Vänd dig till personalen för mer information.

Du kan också läsa mer på www.1177.se och www.anhoriga.se

Kontaktperson: _____

Telefonnummer: _____