

Denna folder vänder sig till föräldrar och andra vuxna i barnets närhet.

# Att möta barn som behöver stöd

Bearbetad till tydlig svenska av Habilitering & Hälsa.

Ibland behöver ett barn extra stöd och hjälp, till exempel när en förälder eller andra vuxna i barnets närhet blir sjuk, skadad eller avlider. Med rätt information från de vuxna minskar barnets oro och fantasier.

# Hur kan du hjälpa?

## **Ge trygghet genom att tala med barnet och visa att du förstår**

Ett barn skyddar gärna den vuxne från sin egen oro och ledsenhet om barnet märker att den vuxne mår dåligt. Tala därför om det svåra, men även om det som känns bra och ger hopp. Ge trygghet genom att visa att ni finns där för varandra och att ni förstår varandra.

## **Att fortsätta leva som vanligt**

Barnet måste få fortsätta att leva som vanligt, så mycket det går. Det ger ordning och reda, och trygghet i en svår situation. Att gå i förskola och skola som vanligt, träffa kompisar och fortsätta med olika fritidsaktiviteter gör att livet känns normalt för barnet.

## **Hjälp barnet att visa sina känslor**

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

## **Prata så att barnet förstår**

När man pratar med barn måste man vara tydlig. Låt barnet ta tid på sig och prata så att barnet förstår. Tala sanning om det som hände. Ju äldre ett barn är, desto mer behöver barnet eller ungdomen veta för att må bra. Äldre barn kan ha nytta av broschyrer och annat informationsmaterial, att chatta på internet och prata med andra som varit med om samma sak, till exempel genom samtalsgrupper. Var inte rädd för att be om hjälp, när du vill ge barnet rätt stöd.

## **Stöd till vuxna**

Även du som vuxen kan behöva stöd i en svår situation som denna. Finns någon i närheten som kan hjälpa dig? Tillfällig hjälp med hem och barn kan vara mycket värdefullt. Att vila och koppla av är nödvändigt, både för dig och för barnet.

# Barn reagerar olika

## Att regera på en kris

Barn och vuxna reagerar på ett liknande sätt vid en kris. Tidigt i krisen kan dock barn reagera på ett annat sätt än vuxna. Många yngre barn kan alldeles i början reagera kraftigt, för att sedan bete sig som om inget har hänt. Barnet kan sedan snabbt växla mellan att vara orolig och att verka lugn.

## Ett förändrat beteende

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 kan få svårt att koncentrera sig i skolan och kan hamna i bråk. Andra barn kan försöka anpassa sig på ett överdrivet sätt 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 kompisarna 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 mognad påverkar

**Det lilla barnet** saknar språk men känner om något tråkigt händer. Du kommunicerar med ett spädbarn genom röst och tonfall och hur du håller i barnet. Barnet behöver stillhet och vara nära sina föräldrar.

**Förskolebarn** har sig själva i centrum och kan lätt tro att sjukdom eller annat som händer beror på dem. Förklara för barnet att det inte har ansvar eller skuld. Förskolebarn vet inte så mycket om sjukdom och död och kan ha svårt att förstå vad som händer.

**Skolbarn** förstår mer och vill ha mer detaljerade och tydliga förklaringar. Det ökar också deras rädsla för att de själva eller någon annan i familjen ska drabbas av något allvarligt.

**Tonåringar** förstår oftast vad en allvarig sjukdom eller skada innebär. De vet också att döden är slutgiltig. Visa respekt och låt tonåringen vara ifred om han eller hon vill det. Var samtidigt där för tonåringen och förklara så mycket du kan.

Barn eller en ungdom har laglig rätt att få information, råd och stöd när en förälder eller motsvarande är allvarligt sjuk eller skadad, är beroende av alkohol eller droger eller avlider (2g § hälso- och sjukvårdslagen). Vänd dig till personalen för mer information. Du kan också läsa mer på [www.1177.se](http://www.1177.se) och [www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se)

Kontaktperson: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_