

Att stötta barn och unga vid kris och oro

Mall skriven av Emily Lebenswerd, leg. psykolog och gruppchef för Traumagruppen inom Judiska församlingen, Deborah Mühlrad, psykoterapeut och vice gruppledare samt Klara Sadeh, sjuksköterska och vice gruppledare.

Den senaste tidens grova attack mot Israel skapar oro och funderingar hos många barn och unga. Det är svårt att undvika all rapportering om stigande dödstal, skadade barn och vuxna, och de som har tagits som gisslan av Hamas. I ett läge som detta är det viktigt att möta barns och ungas oro utan att piska upp den. Det viktigaste du som vuxen kan göra är att inge lugn och trygghet.

Spridning på sociala medier och nätet

Barn och unga exponeras för information om det pågående våldet i Israel via sociala medier, texter och bilder. För barn kan det vara svårt att förstå och tolka informationen och det finns risk för desinformation. Barn är uppmärksamma på hur du som vuxen agerar för att förstå det som sker. En del barn tar också ansvar för sina omsorgspersoners känslomässiga reaktioner och undviker att prata om det som oroar, för att inte störa eller stressa de vuxna.

I händelser av krig och särskilt allvariga händelser söker både barn och vuxna aktivt efter information för att förstå och uppleva kontroll kring det som sker. Barn som exponeras för omfattande nyhetsrapportering kan ha svårt att sova och hantera tankar och känslor. Därför är det viktigt att barn och unga får tillgång till närvarande och stödjande vuxna.

Barns och ungas reaktioner och behov varierar

Barn och unga reagerar olika vid allvariga och skrämmande händelser. Omfattning och inriktning på krisstöd behöver anpassas till individen och omständigheterna. Om barnet eller det unga har koppling till Israel eller känner någon som behövt fly från sitt hem, kan det bidra till ökad oro och ha större behov av att vuxna tar initiativ till samtal.

Vanliga krisreaktioner hos barn och unga är oro och rädsla för att hotet ska komma närmare oss i Sverige. Det kan även handla om frustration över att inte förstå och kunna påverka det som sker i Israel, men även tomhet eller avstängdhet.

Att känna oro är i sig inte farligt, det har ett överlevnadsvärde för oss som människor. Vår förmåga att tänka på en situation i förväg innebär att vi kan förbereda oss för svårigheter, tänka ut lösningar och planera för ett eventuellt kommande scenario. Många kan bli väldigt upptagna av orostankar och starka känslor som kan vara svåra att få stopp på. Barn och unga med särskild benägenhet för oro och ängslan kan därför behöva extra stöd och hjälp av viktiga vuxna i sin närhet för att hantera sina reaktioner.

Att prata med barn i olika åldrar

1. Barn i förskoleålder

Uppfattar fara genom att uppmärksamma och tolka tillgängliga vuxnas reaktioner på stress.

Behov:

- Stabil vardagsstruktur och rutiner
- Ärlighet och tydlig information för att öka förståelse om konkreta händelser
- Närvaro av vuxen som lyssnar och bekräftar känslor
- Tillgång till olika sätt att uttrycka känslor exempelvis genom lek, musik och bild
- Enkla och konkreta svar på barnets frågor
- Massor av kärlek och omsorg från trygga och pålitliga relationer
- Skydd från skrämmande nyhetsrapportering riktad till vuxna.

2. Barn mellan 6-9 år

Tar del av nyhetsinformation från kamrater och skolan. Börjar förstå konsekvenser av våld och krig. Utvecklar ofta ängslighet eller rädsla för att dö och för att andra ska dö.

Behov:

- Stöd för att uttrycka sina känslor
- Närvaro av en viktig vuxen som lyssnar och bekräftar känslor
- Stöd i att reglera svåra känslor, överdos av kärlek och omsorg
- Konkreta svar på frågor och hjälp med perspektiv
- Kunskap och information om det som händer
- Hjälp att sortera i det som barnet kan påverka och har ansvar för och inte

3. Barn mellan 10-12 år

Har realistisk idé om vad krig kan innebära inklusive förlust av nära anhöriga. Vill ha svar på konkreta och praktiska frågor; vilka förändringar kommer att ske, hur kommer min familj att förändras? Kan identifiera sig med barn som lever i ett krigstillstånd.

Behov:

- Utrymme och stöd för att uttrycka känslor, även svåra och obekväma känslor såsom ilska, skuld, lättnad, ledsenhet
- En nära vuxen som frågar efter barnets reaktioner, lyssnar och bekräftar känslor
- Erbjudande om stöd och information om var de kan vända sig som alternativ till barnets omsorgsperson.
- Engagera barn i vardagliga uppgifter där barn får uppleva att de kan vara med och bidra i familjen.
- Kunskap om att hela samhället arbetar hårt för trygghet och säkerhet i landet. Om barnet visar oro inför att gå hemifrån och lämna sin förälder informera om att skolan har god planering för att skydda barn även vid händelse av en väpnad konflikt eller liknande.

4. Tonåringar 13—18 år

Förstår att livet är skört, att väpnade konflikter och krig som leder till död både är oundvikligt och oåterkalleligt. De kan oroa sig för egen eller andras livssituation. Försöker ofta undvika att tänka på skrämmande händelser och kan samtidigt fastna i grubblande och stressande katastrofscenarier.

Behov:

- Närvaro av viktiga stödjande vuxna.
- Hjälpt med perspektiv på händelser och kunskap om att krig tar slut.
- Balanserade samtal om framtiden med tillförsikt och positiva scenarier.
- Hjälpt att reglera information från traditionella och sociala media. Tänk på att sociala media också kan vara en viktig källa till stöd och gemenskap.
- Omsorgspersoner som visar öppenhet för att prata om känslor, till del även egna.
- Respekt för behov av integritet och samtidigt hjälp att hantera svåra känslor.
- Kontinuerligt känslomässigt stöd med hänsyn till tajming.
- Stöd och uppmuntran för att utveckla självständighet.

Att tänka på vid samtal om oro

- **Hantera din egen oro**
Såklart är det helt rimligt att du som vuxen också är orolig just nu. Då kan man som vuxen säga något i stil med "Jag är orolig för det som har hänt och hur de som har drabbats har det". Däremot snappar barn upp signaler väldigt snabbt och därför kan det vara bra att tänka på att inte prata för ofta om det som sker utan att också prata om annat. Om du själv känner oro - ta stöd av familj, vänner och kollegor så att du själv får chans att prata av dig.
- **Lyssna på barnet**
Fråga barnet vad den har hört, läst eller sett om det som händer i Israel. Var nyfiken och uppmärksamma barnets känslor och tankar. Avfärda inte barnets oro genom snabba svar om att det inte är något att vara orolig för. Det är viktigt för både barn och vuxna att få sätta ord på sina upplevelser för att göra världen mer begriplig. Känslor och tankar är inte farliga och innehåller viktig information om vad vi behöver för att må bättre.
- **Var åldersadekvat**
Anpassa information efter det som barnet vill veta och förklara så att det kan förstås med enkla ord. Var ärlig och tydlig även när du inte har svar. Ta reda på fakta tillsammans. Ge perspektiv på upplevelser och det som händer genom att sätta det i ett sammanhang.
- **Skapa rutiner**
Hjälpt till att begränsa mängden triggnande intryck via nyhetsrapportering och sociala medier. Fortsätt ha goda rutiner av mat, rörelse, frisk luft och sömn som du vet att barnet mår bra av.
- **Lugna och inge hopp**
Prata med barnet om vad ni tillsammans kan göra för att hjälpa till. Ni kan till exempel samla in kläder, leksaker eller annat som behövs och ge till en hjälporganisation. Det finns flera sätt att bidra via Judiska församlingens [hemsida](#). Att få bidra och hjälpa till ökar känslan av trygghet och kontroll i svåra situationer. Du som vuxen kan behöva prata med ditt barn om att det kommer att bli bättre igen. Det är bra att barn får förståelse för att världen kan vara både bra och dålig samtidigt. Att vuxna finns där

som ett stöd och att många arbetar med att göra saker bättre. Att inge en känsla av hopp.

TIPS! Ladda ner appen *Safe Place* via Rädda Barnen. Den innehåller många olika må-bra-övningar samt hanteringsstrategier vid oro och ångest.

För skolpersonal

“Lyssna, lugna, stärk”

Barn uttrycker sitt mående på olika sätt. Vissa barn visar tecken på att något inte är bra, men det är lika vanligt att barn inte visar några tydliga tecken alls. Därför är det viktigt att du som vuxen förmedlar till barnet du möter att du har mod och vilja att prata om saker som känns svåra. Det kan vi göra genom att prata om viktiga ämnen i den vardagliga verksamheten.

När vi lyfter ämnen som kan vara svåra att prata om, hjälper vi också barn att kunna berätta om det som kan kännas svårt för just dem. Genom att vara en trygg vuxen som uppmärksammar när vi ser att ett barn inte mår bra, ger vi också barnet det förtroende som krävs för att barnet ska känna att det känns ok att berätta.

Det är inte lätt att berätta om svåra saker. Därför kan vi inte förvänta oss att barnet berättar något första gången vi frågar eller pratar med barnet. Många barn upplever att de har signalerat att de inte mår bra på andra sätt än att berätta om det. Därför behöver vi vuxna ta initiativ till att prata när vi misstänker att något inte står rätt till. Visa att du bryr dig och att du finns där när barnet är redo att prata. Ibland kan man behöva ta upp det man ser eller känner med barnet igen vid ett eller flera senare tillfällen. Är du orolig för ett barn ska du i de flesta fall förmedla din oro till barnets förälder eller vårdnadshavare.