

LUGNA, LYSSNA, STÄRK – Psykologisk första hjälp för barn i akut kris



AGENDA

- **Hur påverkas barn i kriser?**
- **Psykologisk första hjälp för barn.**
- **Var kan jag hitta mer information?**



Det som drabbar samhället drabbar även barn

- Olyckor
- Skjutningar
- Sprängningar
- Terrordåd
- Bränder
- Naturkatastrofer
- Samhällskriser (väpnad konflikt, pandemi, giftutsläpp)



Tiden spelar roll för vilken insats som behövs



Akut fas



Krisreaktioner

Ihållande psykisk ohälsa (efter en månad)

Skrämmande händelser

Säkerhet!

Återhämtning!



Professionell bedömning av posttraumatisk stress!



Att vara i kris – att tappa känslan av kontroll



- Barn har olika sätt att uttrycka sig beroende på ålder, mognad, temperament, tidigare erfarenheter och aktuell livssituation
- I akut skede: logiskt beteende i stunden men kan vara svårt att förstå i efterhand
- Overklighetskänslor
- Pendla i reaktioner
- Beroende av hur de vuxna reagerar och hanterar situationen
- Tappa färdigheter

Vanliga krisreaktioner hos barn

- Tankar och minnen går som repris i huvudet
- Svårt att komma till ro och somna (rastlöshet och uppvarvning)
- Mardrömmar
- Ont i magen och huvudet
- Svårt att koncentrera sig
- Förändrad aptit (äta för lite eller för mycket)
- Argare än vanligt
- Känna sig spänd och på sin vakt
- Nya rädslor (starka ljud, plötslig beröring, mörker, att vara ensam)
- Sorg, saknad och förtvivlan
- Att tappa hopp om att livet går att leva eller känna att en inte orkar med sitt liv
- Att ta ökade risker och inte bry sig om vad som händer en själv



Vad är psykologisk första hjälp?

- ✓ Initialt psykosocialt stöd för att skydda människor från fortsatta påfrestningar och hjälpa till att hantera starka känslor och uppkomna problem
- ✓ Syftar till att underlätta återhämtning
- ✓ Bygger på faktorer som forskning visat är gynnsamma för rehabilitering
- ✓ Kräver inte omfattande utbildning
- ✓ Kan ges enskilt eller i grupp
- ✓ Principerna kan appliceras i privat eller professionellt sammanhang

LYSSNA



Upprepa viktig information.

De bakomliggande principerna för PFH

- **Att stärka känslan av trygghet**
- **Att stärka känslan av lugn**
- **Att stärka känslan av samhörighet**
- **Att stärka självförtroende och förtroende till samhället**
- **Att stärka känslan av hopp**

Att stärka känslan av trygghet

Stabila vuxna gör barn trygga:

- ✓ Berätta för barnet att faran är över och att ni nu är tillsammans
- ✓ Om faran inte är över, berätta det lilla du vet om trygghet här och nu
- ✓ Hjälp barnet att förstå vad som hänt
- ✓ Försök att göra så mycket som möjligt av sådant barnet känner igen



Att stärka förälderns egen förmåga

Kan jag underlätta för er familj på något sätt?

Även om det kan kännas omöjligt finns det mycket du kan göra för att hjälpa ditt barn genom den svåra situationen.

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

Att stärka känslan av lugn



Hjälp barnet att återfå balansen i stunden och på längre sikt:

- Varsam fysisk kontakt
- Engagera i någon form av aktivitet
- Fokusera på praktiska saker

Vad brukar fungera för dig?

Barn vet liksom vuxna ofta själva vad de behöver för att må lite bättre.

Det är rörigt just nu. Vi vet inte riktigt vad som händer. Men om en stund kommer vi att få reda på mer. Ska vi rita tillsammans medan vi väntar? Du har kanske egen idé?



Övningar som lugnar

Lugna andningen: magandning, andas i fyrkant, blåsa såpbubblor, blåsa något lätt över ett bord

Bryt överklighetstillstånd: stampa i marken, klapplek, kasta boll mellan er, turas om att räkna föremål i olika färg eller ljud i omgivningen, bygga torn, följa John

Appen Safe Place

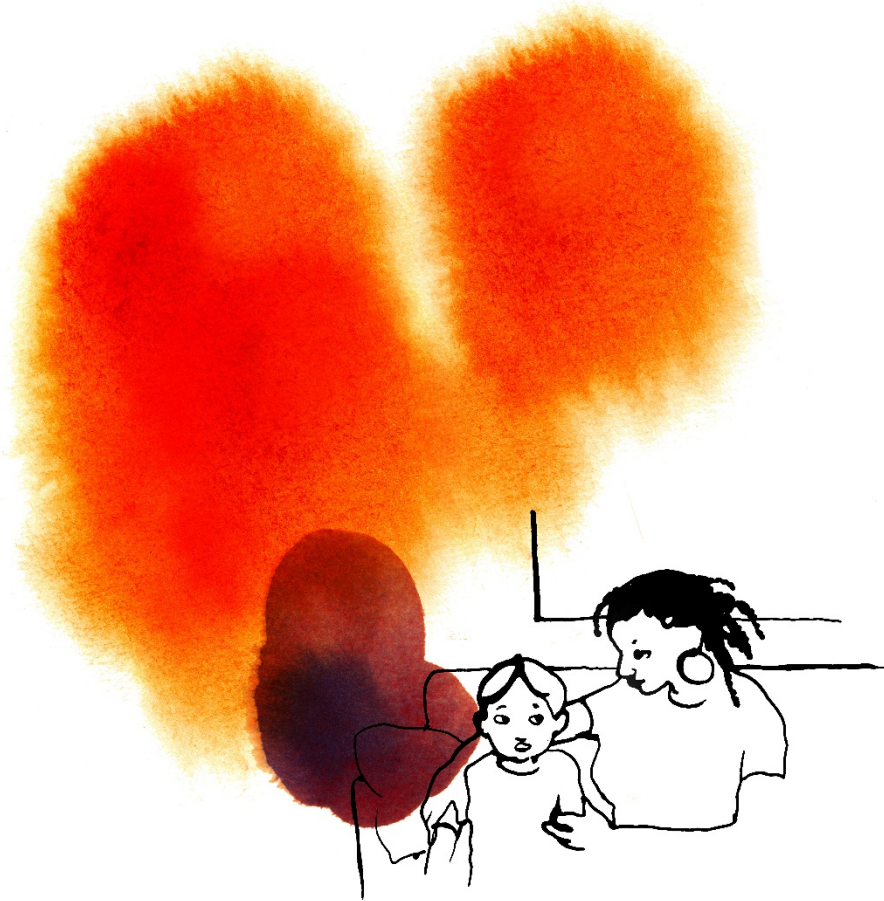


Safe Place – app för barn som ger verktyg att hantera reaktioner efter stressande händelser



Övningar
Stödfunktioner
Kunskap
Gemenskap

Att stärka känslan av samhörighet



Sträva efter att barnet inte ska känna sig ensamt eller övergivet.

Är du här med någon?

Vill du ha hjälp att ringa någon?

Vi kan hjälpas åt med att leta efter dina nära.

Jag stannar med dig tills vi vet mer.

Främja samhörighet i längre perspektiv



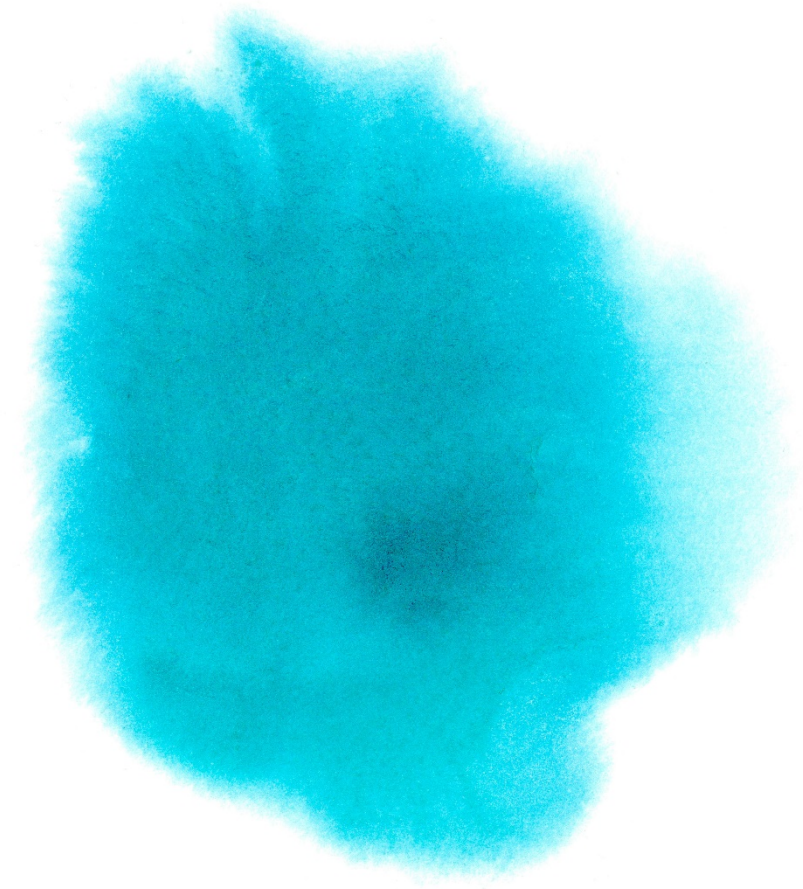
*Finns det kompisar du vill berätta för?
Kan jag hjälpa dig med det?*

*Hur ska vi prata med skolan? Vem skulle
du vilja mötas upp av imorgon?*

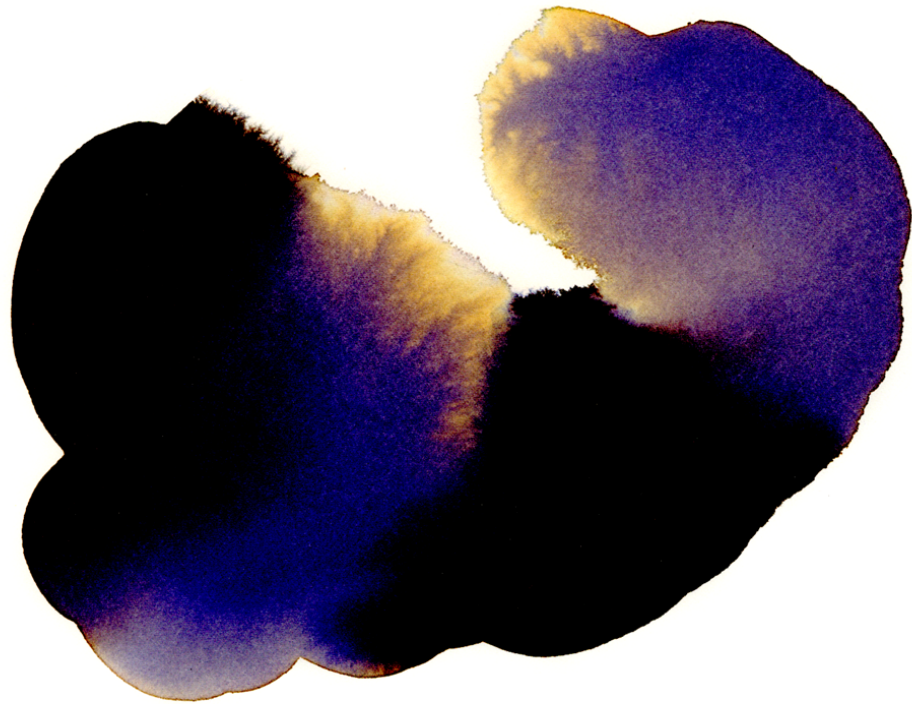
*Var känns det säkert att leka ute? Vilka
vuxna kan följa med?*

Att stärka självtillit

- Att förstå sig själv
- Att känna sig kapabel
- Att uppleva viss återvunnen kontroll



Att stärka tillit till samhället



Allvarliga händelser blottar ofta det som inte fungerar i ett samhälle.

Samhällskriser och allvarliga händelser kan göra att människor känner utsatthet och utanförskap.

I förlängningen riskerar det att leda till negativ syn på omvärlden och andra människor hos enskilda individer eller grupper av människor.

Att stärka känslan av hopp



Skapa glimtar av hopp mitt i det mörka:

Även om det är svårt att tro på just nu så kommer det kännas bättre igen.

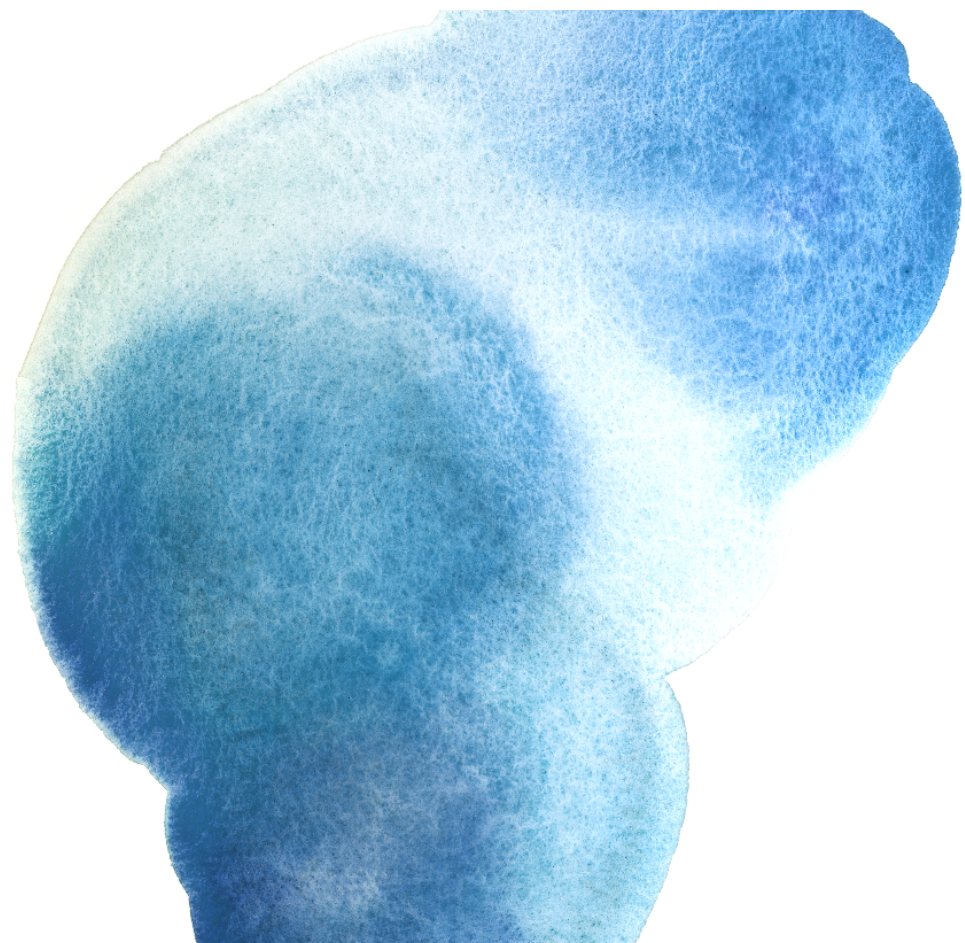
Vi kommer att göra bra och roliga saker igen även om det inte känns så just nu.

Digital utbildning – Krisstöd till barn

- **Gratis webutbildning**
- **Framtagen av Rädda Barnen och Röda Korset.**
- **Finns på Röda Korsets läroplattform Learnster.**
- **All information om Rädda Barnens material finns på hemsidan.**

Psykologisk hjälp för barn i kris (raddabarnen.se)





TACK FÖR MIG!

Sara Skoog

Socionom, leg. Psykoterapeut

Rädda Barnens Centrum för stöd och
behandling

Sara.skoog@rb.se