

Råd till omsorgspersoner – hur hjälper man barn vid traumatisk sorg

Alla barn sörjer på sitt unika sätt. När en närstående dör plötsligt eller under dramatiska omständigheter kan vissa barn utveckla traumatisk sorg, vilket kan göra det svårt att hantera förlusten. Här är några vanliga reaktioner hos barn vid traumatisk sorg och råd om hur du som omsorgsperson kan hjälpa till i dessa situationer:

Från barn - Jag vill att du ska veta att	Till Omsorgsperson - Du kan hjälpa mig genom att
1. Trots att jag är liten saknar jag personen som är borta och känner mig väldigt ledsen.	1. Lära mig att hitta ord för mina känslor. Säg att det är okej att vara ledsen och att du också kan vara ledsen. Var försiktig så att du inte blir alltför ledsen i närheten av mig, för då kan jag bli orolig och mer ledsen.
2. Mina känslor förändras hela tiden. Ibland är jag ledsen och andra gånger kan jag vara glad.	2. Försök att förstå mig och hur jag känner. Säg att du förstår vad jag känner och att det är okej.
3. Jag kanske inte förstår att när någon dör så är den borta och kommer aldrig tillbaka.	3. Påminn mig försiktigt om att personen inte kommer tillbaka, även om jag frågar om och om igen. Prata inte med andra vuxna om saker som kan skrämja eller förvirra mig, för jag kan höra det även om du inte tror det.
4. Ibland oroar jag mig för att jag ska dö eller att du inte kommer tillbaka när du går. Jag kan gråta och hålla fast vid dig när du nattar mig eller när jag ska gå till förskolan/skolan.	4. Säg att du ska se till att vi är säkra. När du går, säg att du kommer tillbaka. Ge mig en bild på oss eller en lapp i väskan som påminner mig om att du kommer tillbaka. Påminn mig om att jag kan krama mitt gosedjur för att må lite bättre. Hjälp mig att slappna av vid läggdags genom att exempelvis läsa för mig eller lyssna på musik.
5. Mina tunga och jobbiga känslor märks ibland som magont eller huvudvärk, och ibland som bråk eller att inte lyssna. Ibland gör jag sådant som yngre barn gör, till exempel suger på tummen eller kissar på mig.	5. Hjälp mig att göra saker som gör mig lugnare, komma tillbaka till rutiner, göra vanliga aktiviteter och ha roligt igen.
6. För att försöka förstå vad som hände kan jag ibland tänka eller se framför mig hur personen dog om och om igen. När jag inte vet börjar jag fantisera om otäcka saker.	6. Hjälp mig att förstå döden med ord som jag förstår. Berätta sanningen för mig på ett enkelt sätt, utan de läskiga detaljerna. Låt mig inte se bilder på vad som hände om det är med i nyheterna.
7. Jag kanske inte vill prata om personen som dog för att det är för svårt eller för att jag inte vill att du ska gråta.	7. Bli inte arg eller upprörd om jag ännu inte är beredd att prata om personen som dog.
8. Jag kanske inte gillar eller är redo att göra saker eller gå till platser som påminner mig om personen som dog.	8. Säg att du förstår att det är för svårt för mig att göra saker eller gå till platser som väcker minnen just nu. Säg att det inte kommer att vara så här för alltid.
9. Jag kanske tror att personen som dog inte kommer tillbaka för att hen är arg på mig, eller så tror jag att det som hände var mitt fel. Jag kan oroas för att om jag gör något fel (som att inte följa regler), så kan någon annan dö också.	9. Försäkra mig om att inte var mitt fel att personen dog och att jag inte orsakade det. Förklara för mig att personen som dog älskade mig och skulle ha kommit tillbaka om hen kunde, men att när man dör kan man inte komma tillbaka.
10. Jag kan vara rädd att jag ska glömma personen som dog och vad vi gjorde tillsammans.	10. Ha bilder hemma på hen som dog. Berätta för mig om personen och gör en minnesbok så att jag kan minnas med huvudet och hjärtat.

Om du är orolig för ett barn, eller om någon av dessa svårigheter hindrar barnet från att visa glädje, gå till förskolan/skolan, vara med kompisar eller annat, kontakta barnavårdsvårdcentralen, primärvården eller en första linjemottagning.