

Att stötta barn och unga vid kris och oro



Allvarliga händelser så som krig och väpnade konflikter, terrorattacker, skolskjutningar, uppmärksammade dödsfall till följd av olyckor eller våld i vårt närsamhälle eller ute i världen påverkar barn och barns informationsflöde.

Barn och unga är särskilt utsatta vid allvarliga händelser i samhället

Barn och unga exponeras dagligen för information om pågående krig och konflikter i världen, gängkriminalitet, naturkatastrofer och terrorhot via bilder och texter i både det traditionella nyhetsflödet och i sociala medier. En komplicerande faktor för barn och unga är att det kan vara svårt att förstå och tolka information, att begripa sammanhang eller se igenom ryktesspridning och underliggande budskap beroende på barnets utvecklingsnivå. Begränsad förmåga att sätta saker i perspektiv och vara källkritisk, kan göra barn och unga utsatta för desinformation. Barn är uppmärksamma på viktiga vuxnas reaktioner för att förstå det som händer omkring dem och är särskilt vaksamma på sådant som kan vara signaler om fara. En del barn tar också ansvar för sina omsorgspersoners känslomässiga reaktioner och undviker att prata om det som oroar dem för att inte störa eller stressa de vuxna.



I händelser av krig och särskilt allvarliga händelser söker både barn och vuxna aktivt efter information för att förstå och uppleva kontroll kring det som sker. Barn och unga som exponeras för omfattande nyhetsrapportering kan ha svårt att sovra bland sina intryck och hantera tankar och känslor både i stunden och efteråt. Därför är det viktigt att barn och unga får tillgång till närvarande och stödjande vuxna. Om tillgängliga vuxna har svårt att hantera egen stress och oro kan det vara bra att se över tillgång till stöd för omsorgspersonen och att andra viktiga vuxna kan hjälpa till och möta upp barnets behov av stöd.

Att drabbas av krisreaktion

En kris är en livshändelse som innebär en upplevelse av att förlora säkerhet och kontroll. Händelsen kan vara en olycka eller naturkatastrof, allvarlig sjukdom eller risk för smitta, en separation eller förlust av någon närstående, men även erfarenhet av händelser som våld och övergrepp, terrordåd eller krig. Barn och unga kan drabbas direkt men också indirekt av svåra händelser.

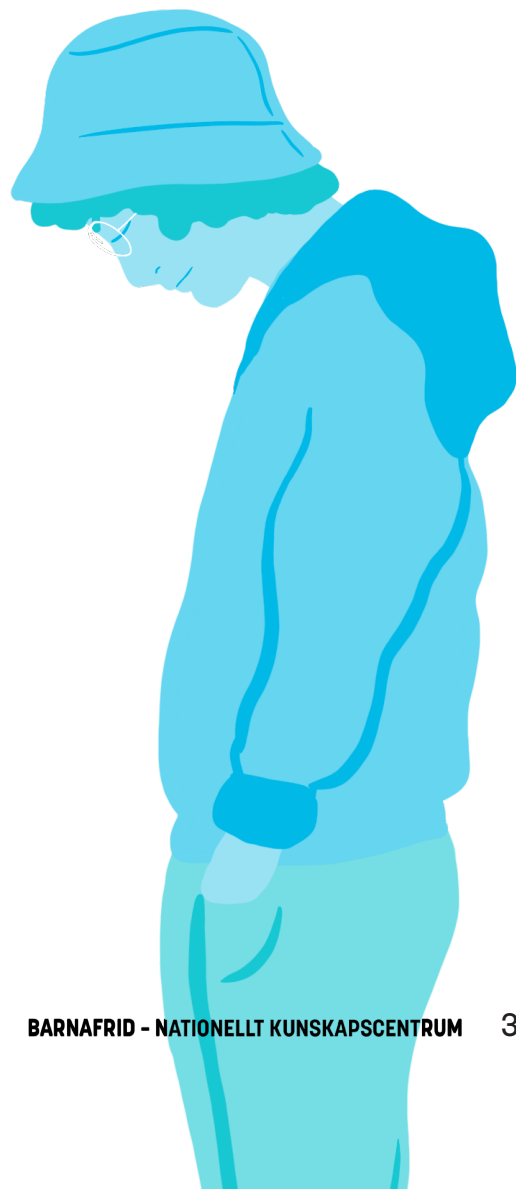
De flesta barn och unga återhämtar sig efter svåra händelser med stöd från sina omsorgspersoner och sitt sociala nätverk, en mindre grupp utvecklar mer långvariga besvär. Hur barn reagerar på kort och lång sikt påverkas av samspelet mellan olika risk- och skyddsfaktorer (McLaughlin & Lambert, 2017)

Barns och ungas reaktioner och behov av krisstöd varierar

Barn och unga reagerar på olika sätt efter allvarliga och skrämmande händelser. Omfattning och inriktning på krisstöd till barn och unga behöver anpassas till barnet och omständigheterna. Vuxna som är ansvariga för barnets omsorg behöver ta initiativ till att stötta och krisstöd ska ske kontinuerligt. Det innebär att barn som av olika anledningar inte är trygga med att ta emot stöd vid ett tillfälle ska få återkommande chanser till stöd. Om barnet har egen erfarenhet eller om någon i deras närhet flytt från krig kan barnet vara extra oroligt och i behov av att vuxna tar initiativ till samtal. Detsamma gäller förstås för barn och unga som relaterar till människor som befinner sig i en konkret pågående katastrof eller krigszon. Svara på barns frågor om den aktuella situationen. Ge också möjlighet att bredda samtalet till att handla om barnets andra erfarenheter relaterade till platsen och människorna som befinner sig där.

Vanliga krisreaktioner hos barn och unga är oro och rädsla för att det som hänt ska hända igen, eller att hotet ska komma närmare, frustration över att inte kunna förstå och påverka det som sker men även tomhet eller avstängdhet. Kroppen reagerar med stress vid stora förändringar vilket påverkar såväl hur vi fungerar under dagen liksom vid återhämtning och sömn.

Förmågan att känna oro har ett överlevnadsvärde för människan. 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. Både barn och vuxna kan bli väldigt upptagna av orostankar och starka känslor. När tankarna får fritt spelrum där vi föreställer oss att det värsta kan hända och att vi inte kommer att kunna hantera situationen, rullar tanken fort som en snöboll och kan eskalera till en lång kedja av sammanhängande orostankar. Yngre barn och barn med särskild benägenhet för oro och ängslan kan behöva extra stöd och hjälp av viktiga vuxna i sin närhet för att hantera sina reaktioner.



Tips för att hjälpa barn och unga reglera orostankar vid krig och allvarliga händelser

- Fråga barnet vad hen har hört, läst eller sett om det som händer i världen.
- 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, exempelvis genom lilla.krisinformation.se
- Ge perspektiv på upplevelser och det som händer genom att sätta det i ett sammanhang.
- 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. Både barn och vuxna behöver få sätta ord på sina upplevelser för att göra sig själv och världen mer begriplig. Känslor och tankar innehåller viktig information om vad vi behöver för att må bättre.
- Hjälp till att begränsa mängden triggnande intryck via nyhetsrapportering och sociala medier.
- Ta initiativ till att fråga även tysta och tillbakadragna barn. Våga väck den björn som sover och var vaksam på särskilt sårbara grupper av barn, såsom barn med erfarenhet av krig och flykt och särskilt oroliga barn.
- Prova att sätta ord på några av dina egna tankar och känslor som ett sätt att visa barnet att det är viktigt att lyssna och prata med varandra.
- Anta inte att alla barn reagerar lika. Respektera barns behov av integritet, utan att tvinga fram samtal. Låt samtidigt samtal om det som händer i världen och barnets reaktioner vara ett återkommande tema i vardagen så att barnet får signalen att de vuxna bryr sig och klarar av att lyssna.
- Ta gemensamt del av barnanpassade nyheter såsom Lilla Aktuellt som ett enkelt sätt att påbörja samtal med ett konkret fokus som ram.



Bemöta barn och unga som är oroliga

Var lugn och uppmuntrande

- Barn och unga reagerar både på det vi uttrycker verbalt och det vi inte säger.
- Påminn barn om att vuxna finns där för att hålla dem trygga.
- Låt barnen prata om sina känslor och hjälp till att sätta oro i sitt perspektiv.

Var tillgänglig

- Barn och unga kan behöva extra uppmärksamhet från dig och ha behov av att prata om sin oro, rädsla och funderingar.
- Det är viktigt att barn och unga vet att det är någon som lyssnar på dem.

Var ärlig och tydlig

- I frånvaro av information grundad på fakta föreställer sig barn ofta situationen värre än vad den är.
- Ignorera inte barns och ungas oro och hjälp barn att ta del av och hantera informationsbaserad fakta som finns tillgänglig för tillfället.

Barns och ungas reaktioner och behov av krisstöd i olika åldrar

Späda och små barn under 2 år

Reagerar på verbalt och icke verbalt kroppsspråk och kan uppfatta att något är annorlunda utan att förstå vad exempelvis krig och katastrofer i sig innebär. Kan reagera med klängighet och ha svårt att reglera sina känslor.

BEHOV

- Omsorg och närhet av trygg förutsägbar omsorgsperson.
- Hjälp att reglera stressreaktioner – exempelvis bli vyssad och vaggad, lugnt och tryggt med prat eller sång, bekanta lekar och ramsor.
- Skydd från påträngande plötsliga ljud och skrämmande intryck.
- Stabila vardagsrutiner för sömn och mat.





Förskolebarn, 2-5 år

Uppfattar fara genom att uppmärksamma och tolka tillgängliga vuxnas reaktioner på stress. Kan visa oro och stress över konkreta förändringar i vardagen. Uppfattar död och skada som något tillfälligt. Visar rädsla för att bli övergiven och oro kan ta sig uttryck både på dagtid och nätter som mardrömmar och orolig nattsömn. Oro och stress uttrycks ibland i kroppsliga symtom. Förskolebarns reaktioner och beteenden på oro växlar ofta i intensitet och uttryck. Oro kan visas med inåtvändhet och generaliserad ängslan och undvikande inför situationer men också med utagerande beteende och trots.

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.

Yngre skolbarn, 6-9 år

Tar del av nyhetsinformation från kamrater och skolan. Ökad kognitiv förmåga och perspektiv på världen bidrar också till en insikt om att föräldrar inte kan skydda från allt hemskt som händer i barnets omvärld. Börjar förstå konsekvenser av våld och krig. Utvecklar ofta ängslighet eller rädsla för att dö och för att andra ska dö. Orosreaktioner märks ofta som sömnsvårigheter och generella stressreaktioner såsom irritabilitet, frustration och nedstämdhet. Oro för krig och katastrofer kan öka vardagsstress. Kan känna medlidande och skuld känsla för att någon annan lider eller dör. Magiskt tänkande kan förstärka tankar om eget ansvar för någons död.

BEHOV

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



Äldre skolbarn, 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. Kan reflektera över och visa intresse för att hjälpa till och bidra till att barn får det bättre. Ett större omvärldsperspektiv och kunskap om beroende mellan länder kan öka rädsla och oro för att skrämmande händelser i andra delar av världen kan få konsekvenser för barnets närområde.



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.
- Hjälp att reglera information från traditionella och sociala medier.
- 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.

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 sin egen eller andras livssituation. Försöker ofta undvika att tänka på skrämmande händelser och kan samtidigt fastna i grubblande och stressande katastrofscenarier som ett sätt att försöka ta kontroll över situationen. Kan dölja känslor för att inte verka annorlunda inför kompisar. Tonårstiden innefattar många olika utvecklingsspår och upptagenhet av orostankar kan leda till hög grad av stress, nedstämdhet och uppgivenhet. Både symtom på ökad inåtvändhet och utagerande är vanligt.



BEHOV

- Närvaro av viktiga stödjande vuxna.
- Hjälp med perspektiv på händelser och kunskap om att krig tar slut.
- Balanserade samtal om framtiden med tillförsikt och positiva scenarier.
- Hjälp att reglera information från traditionella och sociala medier. Tänk på att sociala medier också kan vara en viktig källa till stöd och gemenskap.
- Omsorgspersoner som visar öppenhet för att prata om känslor, även deras 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.

Krisstöd

Alla barn och unga behöver:

- Närvarande stödjande vuxna.
- Information på barnets nivå med utgångspunkt från barnets frågor.
- Hjälp att reglera och värdera inkommande information.
- Vardagsrutiner och förutsägbar struktur.
- Uttrycka tankar och känslor.
- Positiva och avslappande aktiviteter för att reglera stress.

Enkla hanteringsstrategier vid svår stress för alla

- Stäng av nyheter och ständig uppkoppling på sociala medier.
- Vistas utomhus varje dag, gärna i naturen.
- Enkla fysiska aktiviteter som att promenera, kasta boll, åka pulka och cykla.
- Stunder av stillhet och lugna sinnesintryck, exempelvis med hjälp av musik.
- Stöd och närhet från varsamma vuxna och hjälp att skifta fokus från orostankar.
- Vid behov stöd att slappna av i kroppen och djupandas med magen.

Fördjupat krisstöd vid behov

En grundläggande princip vid krisstöd är så kallad **watchful waiting**. Det innebär stegvisa insatser och att barnet ges bästa förutsättningar för att återhämta sig och återfå lugn med hjälp av omsorgsstöd.

- Information om vanliga krisreaktioner och socialt stöd till barn och deras omsorgspersoner, samt råd om stresshantering.
- Efter fyra veckor: uppföljning av hur personen mår, bedömning av behov av ytterligare insatser (NICE Guideline NG116, 2018).

- Ställningstagande om att avvakta ytterligare eller att ge professionellt stöd. Typ av händelse, tillgång till socialt stöd, och individens styrka/sårbarhet är underlag för planering och fortsatt uppföljning.
- Fördjupat krisstöd kan ges av hälso- och sjukvården, Första linjen, barn- och ungdomspsykiatri och barnahus.

När vet jag om barnet behöver mer stöd?

Konsultera BVC, Första linjen eller barn- och ungdomspsykiatri för råd och bedömning när barn inte kan skifta fokus från orostankar, eller när stressreaktioner dröjer sig kvar eller förvärras. Uppmärksamma reaktioner som ihållande ängslighet eller ilska, social tillbakadragenhet, minskat intresse för sådant som tidigare var roligt såsom vänner och aktiviteter. Var även uppmärksam på uppgivenhet, självdestruktivt beteende, självskadebeteende, substansbruk eller liknande, utagerande beteende och prat om att vilja dö.

Återhämtning

De allra flesta barn och unga som drabbas av en krisreaktion återhämtar sig med hjälp av stöd i sitt nätverk och genom vanliga strategier för återhämtning, men utan professionellt stöd (Socialstyrelsen, 2018, Bonnano, 2024). Forskning visar att majoriteten av de som drabbas av påfrestande svåra händelser inte utvecklar långvariga allvarliga besvär (Bonnano, 2004).

Strategier för att hantera stress och starka känslor i vardagen för yrkespersoner

Även kompetenta yrkespersoner kan drabbas av starka känslor såsom oro, sorg, otillräcklighet, vanmakt, vilsenhet och ilska i samband med allvarliga händelser i världen. Kom ihåg att ge dig själv utrymme för återhämtning och stresshantering i vardagen. Att vara uppmärksam på hur vi mår och att ta hand om känslomässiga behov tar inte bort orostankar för framtiden. Det påverkar inte heller den faktiska situationen i världen. Genom att förändra hur vi hanterar och agerar i en situation som vi inte har kontroll över kan vi lättare reglera stressreaktioner och hejda snöbollseffekten av katastroftankar.

- Identifiera det som du inte kan kontrollera och det du behöver lära dig att hantera eller stå ut med.
- Uppmärksamma sådant som du kan ta kontroll över och saker du kan göra i din vardag – exempelvis hur du bemöter dig själv och andra.
- Håll kontakt med betydelsefulla människor i ditt nätverk.
- Uppmärksamma och acceptera dina tankar och känslor. Den är vanliga reaktioner på stressande eller skrämmande händelser.
- Prova olika strategier för att reglera starka känslor om katastroftankar och oro tenderar att ta över.

- Reglera mängden information och konsumtion av nyheter och sociala medier som triggas stress. Särskilt viktigt att vara varsam med intryck på kvällen inför sänggående och insomning.
- Prova att läsa en bok eller lyssna på musik som en lugnande och avslappnande aktivitet.
- Kom ihåg att orostankar växer när de matas med ännu mer uppmärksamhet på det som triggas oro.
- Öva på att skifta fokus i vardagen genom en kort och enkel övning, gärna något som går att göra flera gånger om dagen. Exempelvis fokusera på långa och djupa andetag.
- Vistas utomhus och ge kroppen utrymme att reglera stress med hjälp av fysisk aktivitet, både lugnare och mer intensiv motion.



Referenser

Bonanno, G.A., Chen, S., Bagrodia, R., & Galatzer-Levy, I.R. (2024). Resilience and disaster: Flexible adaptation in the face of uncertain threat. *Annual Review of Psychology*, 75, 573-599. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-011123-024224>

McLaughlin, K. A., & Lambert, H. K. (2017). Child trauma exposure and psychopathology: Mechanisms of risk and resilience. *Current Opinion in Psychology*, 14, 29-34. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.10.004>

National Institute for Health and Care Excellence. (2018). *Post-traumatic stress disorder (NICE Guideline NG116)*. Uppdaterad/granskad 2025-2026. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng116>

Socialstyrelsen. (2018). *Krisstöd vid allvarlig händelse*. <https://www.socialstyrelsen.se/publikationer/krisstod-vid-allvarlig-handelse-2018-10-9/>

