

ATT STÖTTA BARN EFTER SKRÄMMANDE HÄNDELSER



Rädda Barnen

En översikt av verktyg till vuxna som möter barn som drabbats av samhällskriser, krig eller andra svåra händelser under sin uppväxt.

SKJUTNINGAR, NATURKATASTROFER, OLYCKOR, VÅLD I HEMMET ELLER ATT FLY FRÅN KRIG

Skrämmande händelser kan se ut olika sätt, men vad de har gemensamt är att de skapar påfrestningar för barn där det är viktigt att möta deras behov av att bearbeta dem. Enligt barnkonventionen har barn rätt till information, delaktighet och rehabilitering. Det blir särskilt aktuellt när det gäller krisstöd.

Kriser vänder upp och ner på vardagen och det kan kännas som att vi tappar all kontroll och tro på att det kommer att bli bra igen. Barn drabbas av allvarliga händelser på olika sätt beroende på hur nära de varit det hemska som hänt. De kan drabbas både direkt och indirekt både på individnivå och samhällsnivå. För att kunna hjälpa barn är det viktigt att stödet runt omkring dem fungerar.

I det här materialet kan du läsa om Rädda Barnens vägledningar, utbildningar och verktyg för att möta barn som varit med om svåra händelser, i samhället eller under sin uppväxt. Genom symboler med orden **FÖRE**, **UNDER** och **EFTER** blir det lättare att förstå när i anslutning till en kris materialet är som mest användbart.

Före

Webbutbildningen **“Krisstöd till barn”** är grundläggande, enkel och ger konkreta exempel i att möta barn i akut kris.

Före

Under

Lugna, lyssna, stärk – psykologisk första hjälp för barn i akut kris handlar om att stötta barn direkt efter allvarliga händelser i samhället, så som terrorattentat, skjutningar, naturkatastrofer eller olyckor.

Under

Efter

Rädda Barnens app **Safe Place** ger verktyg för att hantera stark stress och oro. Den innehåller även kunskap om vanliga reaktioner hos barn.

Efter

När något har hänt är en vägledning för att stötta barn som varit med om svåra händelser där barnet inte återhämtat sig trots att det är i trygghet och behöver mer stöd för att gå vidare. Det kan vara händelser som att uppleva våld i hemmet, att bli sexuellt utnyttjad, vara med om en olycka eller uppleva hemska saker i samband med krig och flykt.

WEBBUTBILDNINGEN KRISSTÖD TILL BARN

Kursen utgår från vårt material Lugna, Lyssna, Stärk – psykologisk första hjälp för barn i akut kris. "Krisstöd till barn" har som mål att vara grundläggande, enkel och ge konkreta exempel. Den är öppen för alla att gå och beräknas ta cirka 40 minuter att genomföra. Kursen är framtagen i samarbete med Röda Korset.

Efter kursen kommer du att:

- Känna till hur psykologisk första hjälpen har som mål att stärka känslan av lugn, trygghet, tillit till sig själv och samhället, samhörighet och hopp för barn i akut kris
- Ha kunskap om hur barn kan reagera under kriser
- Känna till hur du kan ge stöd till barn i olika åldrar, och till viktiga vuxna när det uppstår en kris
- Få konkreta exempel på vad du kan göra och säga för att stötta barn i akut kris

Genom att veta vad du gör först, hur du stöttar viktiga vuxna och lyssnar på barnen själva, kan du lättare hjälpa barn och unga som är med om svåra händelser. Precis som vid första hjälpen vid akuta kroppsliga skador kräver detta ingen omfattande utbildning. Att bidra med tid, engagemang och lugn räcker långt.

Alla kan ge psykologisk första hjälp!

Några röster från de som gått kursen: "Mycket bra", "Enkel, viktig, lärorik", "Lättillgänglig kurs", "Informativ, tydlig och användbara verktyg"

Här kommer du till kursen

Kursen ligger på Röda Korsets läroplattform Learnster. Du får tillgång genom att skapa ett kostnadsfritt konto [här](#)>>



Fotooraf Marie Sparréus/Röda Korset

LUGNA, LYSSNA, STÄRK – PSYKOLOGISK FÖRSTA HJÄLP FÖR BARN I AKUT KRIS

Före

Under

Lugna, lyssna, stärk är en vägledning för hur du som vuxen kan stötta barn efter allvarliga händelser i samhället. Den ger konkreta råd och tips på hur du kan möta barn i kris. Utöver vägledningen finns även två kortfattade foldrar med information som kan laddas ned och delas ut direkt till föräldrar och barn som nyligen varit med om något väldigt skrämmande.

I vägledningen utgår vi ifrån forskning och beprövad erfarenhet och ger konkreta exempel på vad du kan göra och vilket förhållningssätt du kan ha när du möter barn i akut kris.

I **Lugna, lyssna, stärk** kan du bland annat läsa om:

- Olika typer av kriser som drabbar många barn samtidigt
- Om psykologisk första hjälp och hur du kan använda den
- Exempel på vanliga krisreaktioner hos barn
- Hur du stärker känslan av trygghet, lugn, gemenskap hos barn
- Hur du stärker barnets självtillit och tilltron till samhället
- Att ge omsorg i akut skede

Här hittar du bland annat **en kort film** som på fem minuter ger dig grunderna i **Lugna, lyssna, stärk** – psykologisk första hjälp för barn i akut kris. Den kan användas både innan och under en kris för att snabbt stärka kunskapen hos dom som ska stötta barn efter en svår händelse.



Ladda hem materialet

[Här kan du ladda ned den digitala vägledningen](#)

eller beställa hem den fysiska vägledningen.

Du kan även ladda ned foldrar för barn och föräldrar.

Här kommer du direkt till filmen



APPEN SAFE PLACE – FÖR BARN SOM UPPLEVER STARK STRESS OCH ORO

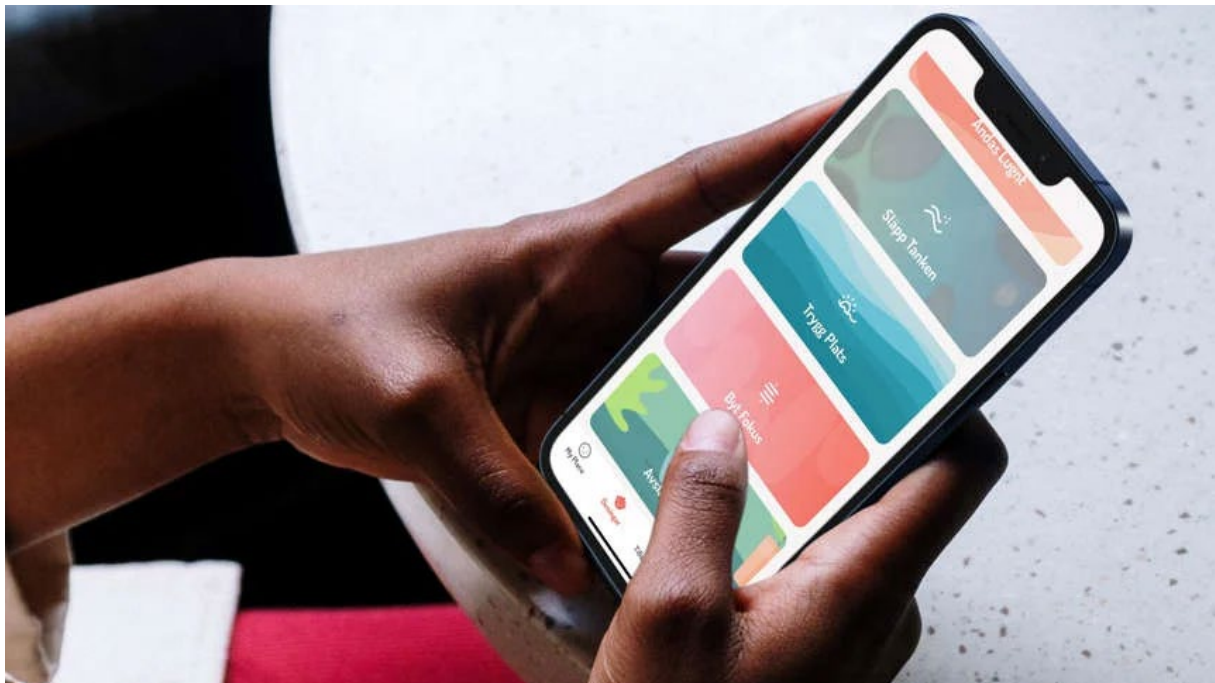
Under

Efter



I Rädda Barnens app Safe Place finns enkla övningar som kan hjälpa för att komma till ro och må bättre. I appen finns också kunskap om stress och svåra känslor. Safe Place är gratis, anonym och framtagen av Rädda Barnens psykologer och psykoterapeuter. Appen finns på svenska, engelska och ukrainska.

I Safe Place finns enkla övningar för att minska oro och stress som passar barn och unga. De kan hjälpa direkt, men också på längre sikt om de görs regelbundet. I Safe Place finns också kunskap om hur vi kan reagera på stark stress och svåra upplevelser, vilket är en viktig del för att förstå sig själv och hur man reagerar och känner.



Läs mer om Safe Place

[Här kan du läsa mer](#) om appen och hur den kan användas av barn och unga. Du kan även ladda ner material och få information om hur du kan ladda ner appen. Den finns både för iPhone och Android.



NÄR NÅGOT HAR HÄNT

Många barn är med om svåra saker under uppväxten. Det kan vara att bli slagen hemma, att bli sexuellt utnyttjad, vara med om en olycka eller uppleva hemska saker i samband med krig och flykt. När något har hänt är en vägledning för att stötta barn som varit med om svåra händelser där barnet inte återhämtat sig trots att det är i trygghet och som behöver mer stöd för att gå vidare.

Några exempel på svåra händelser för barn

- Att utsättas för eller bevittna våld.
- Att utsättas för sexuella övergrepp.
- Att inte tas hand om av sina föräldrar.
- Att vara med om en trafikolycka.
- Att fly från sitt land på grund av krig.
- Att vara med om en naturkatastrof.
- Att drabbas av en svår sjukdom.
- Att någon som står barnet nära dör.

Det här innehåller **När något har hänt**:

- Vad är en svår händelse och hur kan barn påverkas?
- Hur kan vi stötta barn som upplevt svåra saker?
- När behöver barn mer hjälp för att gå vidare?



Ladda hem materialet

[Här kan du ladda ned den digitala eller beställa hem den fysiska vägledningen.](#)



DU KAN ÄVEN HITTA MER MATERIAL PÅ RÄDDABARNEN.SE

Tips på mer läsning och material från Rädda Barnen för dig som möter barn i svåra livssituationer.



Blandade känslor - Att stärka barn och ungas psykiska hälsa

Blandade känslor är en vägledning som ger kunskap om barn och ungas psykiska hälsa och innehåller konkreta tips och råd för att stärka skyddsfaktorer för barn och unga från 0-18 år.



TMO (Traumamedveten Omsorg)

Traumamedveten omsorg är ett forskningsbaserat förhållningssätt som ger kunskap och färdigheter för viktiga vuxna som i sin vardag möter barn och ungdomar som bär på erfarenheter av svåra och påfrestande händelser. I sammanfattningen kan du läsa mer om vad traumamedveten omsorg innebär.



Vid oro för ett barn

Vid oro för ett barn är en vägledning som ger stöd och råd hur du som vuxen kan agera om du är orolig för att ett barn inte mår bra eller far illa på något sätt.

