

De hjälper barn att prata om våld de sett i sin närhet

2025-03-06

Optional[©Bonnier

Alla artiklar är skyddade enligt upphovsrättslagen. Om inte annat följer av gällande avtalslicens får artiklar inte vidare distribueras, kopieras, överföras till något annat medium eller översättas uten särskilt medgivande från rättighetsägaren.] eller artikelförfattaren. Utgivare: Pia Rehnquist.

Databasens namn: Pia Rehnquist / Nordvästra Skånes Tidningar / retriever-info.com

Klicka här för att läsa artikeln.

Torsdag 6 mars 2025

Chef: Marcus Svensson 042-489 90 69 - Vice chef: Lisa Skeppstedt - Nyhetstips: 020-10 01 80
E-post: redaktionen@hd.se - Redaktionen: 042-489 90 99 - Kundtjänst: 042-489 90 89

Helsingborg B7



Amani Tamerjei och Anna Båfält jobbar på Rädda barnen Helsingborg med pilotprojektet Unite. Alla barn som vill får anmäla sig. Men projektet riktar sig främst mot barn som bor i våldsutsatta områden.

FOTO: MARIA HENRICSSON

De hjälper barn att prata om våld de sett i sin närhet

Plantan

Har du sett eller hört om någon skjutning eller sprängning? Har du varit med om något skrämmande?

Psykoterapeuten Anna Båfält ger råd till vuxna hur man lugnar och pratar med barn som sett våld på nära håll.

I ett svagt upplyst rum inne på Plantan sitter Anna Båfält, socionom och legitimerad psykoterapeut, och Amani Tamerjei, processledare.

-Vi vet att det är många barn i området som har riskfaktorer. Det är socioekonomisk utsatthet. Det är låg utbildningsnivå. Det är ensamstående föräldrar, säger Anna Båfält.

Tillsammans genomför de Rädda barnens pilotprojekt Unite. Syftet är att ge riktat stöd till barn i åldrar

na 9-13 som växer upp med våld i närområdet.

Arbetsättet som används kallas "task sharing" och går ut på att en legitimerad psykolog eller psykoterapeut utbildar vuxna i en metod som bygger på grundläggande kbt-tekniker. De vuxna har sedan verktyg för att hjälpa barn i sin närhet.

-Det är en metod som bygger på beprövade tekniker men det nya är att man utbildar vuxna som redan finns i barnens närhet, säger Anna Båfält.

Amani Tamerjei är en av de som utbildade sig i augusti. Hon har tidigare jobbat inom skolan och känner barnen väl.

Hon berättar för barnen om röda och gröna lampor som representerar negativa och positiva känslor.

Med liknelsen vill hon få barnen att förstå sina känslor. Samt vad som triggar den röda lampan och vad



Målet är att prata och lära sig att lugna kroppen. För det behöver barnen kunna när de är oroliga eller rädda.

Anna Båfält, psykoterapeut.

som får den gröna lampan att tändas i stället.

-Vi lär också ut avslappningsövningar. En som vi kallar för spagetti som går ut på att spänna hela kroppen och sen slappna av. Sen har vi en som kallas varm choklad som handlar om andning.

Hon kugar händerna framför munnen som om hon höll i en kopp. Hon andas in genom näsan som om hon doftade på chokladen och andas ut med munnen som om hon blåser bort ångan över koppen.

På bordet mellan Amani Tamerjei och Anna Båfält ligger det ett paket med färgglada stenar bland affischer och arbetsböcker.

-Är det så att man känner sig stressad och avslappningsövningar inte hjälper kan man klämma på stenen. Det har varit jättlyckat och majoriteten av alla barn älskar den, säger Amani Tamerjei.

Men det är inte bara händelser i närområdet som oroar barnen.

-I en grupp kom det upp mycket oro kring attacken i Örebro. Vi märker att även om det inte var nära här så påverkar det barnen, säger Anna Båfält.

För att veta vad som oroar barnen får de svara på frågor som: Har du sett eller hört om någon skjutning eller sprängning? Har du varit med om något skrämmande?

-Målet är att prata om känslor och lära sig att lug-

na kroppen. För det behöver barnen kunna när de är oroliga eller rädda. Ett annat mål är att fånga upp barn som behöver mer hjälp. Så att de får den vård som de har rätt till, säger Anna Båfält.

Projektet pågår under 2025 och finns bara på Plantan. Men de hoppas kunna utöka till fler områden i Helsingborg.



Maria Henricsson
maria.henricsson@hd.se

Fakta Råd för att lugna skrämnda barn

- Möt barnen där de är och anpassa efter ålder.
- Se till att barnen har en trygg vuxen att prata med.
- Ha en öppen dialog. Fråga om de har varit med om något skrämmande eller har hört om något skrämmande.

- Låt barnen sätta ord på sina känslor.
- Lyssna på vad som oroar barnen men var tydlig med att de är trygga där de är.
- Fortsätt med rutiner och gör saker som barnen mår bra av.
- Hjälper barnen att begränsa sina nyhetsintag.