

SAMTALSGUDE

**Så Här PRATAR
DU MED BARN OM SORG,
KRIS, TRAUMA OCH
FÖRLUST**

BRIS

ALLA MÄNNISKOR GÅR IGENOM KRISER I LIVET. Det kan vara allt från en separation, att en nära vän flyttar, eller att förlora någon man älskar. Vissa barn upplever flera svåra händelser, vilket kan leda till sorg, smärta och i vissa fall trauma. Det allra viktigaste för barn och unga i dessa situationer är att få socialt och emotionellt stöd från människor runt omkring dem. Detta stöd kan vara praktiskt, socialt eller psykologiskt – och olika barn behöver olika former av hjälp. Som vuxen kan du göra en stor skillnad för barnets återhämtning, ofta bara genom att finnas där och vara tillgänglig. Att erbjuda möjligheten att prata om det som har hänt och hur barnet mår kan hjälpa dem att bearbeta det svåra och hitta vägar framåt.

FEM VIKTIGA RÅD

1. Du behöver inte ha alla svar

Du behöver inte vara expert på sorg eller trauma för att kunna stötta ett barn som gått igenom svåra upplevelser. Din närvaro och ditt engagemang räcker långt. Ibland är det viktigaste att ställa enkla frågor som "Hur mår du idag?" eller "Vill du berätta om vad som händer hemma just nu?" Låt barnet själv styra samtalet och känn inte att du måste lösa deras problem.

BRIS

2. Låt barnet ta ledningen

Alla barn vill inte prata om det svåra direkt. För vissa är skolan en viktig fristad där de slipper tänka på det jobbiga. Respektera detta och låt barnet själv bestämma när och om de vill prata. Fråga med jämna mellanrum om barnet känner att det vill dela med sig – ibland kan tillfället för ett viktigt samtal uppstå oväntat.

3. Vardagens betydelse

När allt känns kaotiskt på insidan är det extra viktigt att vardagen fungerar. Hjälp barnet att hålla fast vid sina rutiner, som att gå till skolan och delta i fritidsaktiviteter. Samtidigt kan barnet behöva stöttning med att justera sitt skolarbete och andra krav under en period för att orka med.

4. Visa omsorg

Omsorg kan visas på många sätt. Bara genom att vara närvarande och signalera att du är redo att lyssna, kan du ge barnet stöd. Fråga barnet hur du bäst kan stötta det. Omsorg behöver inte alltid vara genom samtal – det kan också visas genom små gester som en kram, en vänlig fråga eller att ni skrattar tillsammans.

BRIS

5. Ge tid

Återhämtning från sorg, trauma och kris tar tid. Barnets känslor och mående kommer att förändras över tid, och nya frågor eller känslor kan komma upp när barnet blir äldre. Var tydlig med att det är normalt att ha svackor, och att det är okej att må dåligt ibland. Det viktiga är att barnet vet att känslorna är en naturlig del av läkningsprocessen.

Att ge stöd i tider av sorg och trauma handlar mycket om att vara närvarande, lyhörd och tålmodig. Genom att visa att du finns där, både nu och på lång sikt, kan du hjälpa barnet att hantera sina upplevelser och gå vidare.

MER STÖD?

Du kan ringa Bris vuxentelefon om barn på 077-150 50 50 för att få stöd och rådgivning av våra kuratorer. Samtalet kostar som ett vanligt samtal och du kan alltid välja att vara anonym.

BRIS