



# ATT STÖTTA BARN EFTER SKRÄMMANDE HÄNDELSE



Rädda Barnen

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

# SKJUTNINGAR, 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 och hur stödet runt omkring fungerar.

I det här materialet kan du läsa om Rädda Barnens vägledningar för att möta barn som varit med om svåra händelser, i samhället eller under sin uppväxt.

**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, pandemier eller skjutningar.

**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.

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

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



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

### 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.



# 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.

## 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 ladda ned foldrar för barn och föräldrar.



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

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.

I Safe Place finns enkla övningar som passar barn och unga. De kan hjälpa direkt, men också på längre sikt om de görs regelbundet. Appen består av fem övningar som kan minska oro och stress. 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.



## Ladda hem appen

Du kan ladda hem appen Safe Place till antingen [Android](#) eller [iPhone](#).



## Läs mer om Safe Place

Så kan du [använda appen i ditt arbete](#).



# DU KAN ÄVEN HITTA MER MATERIAL PÅ RADDABARNEN.SE

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

## **Vid oro för ett barn**

Med den här vägledningen vill vi öka möjligheten för att du, nästa gång du känner oro för ett barn, ska känna dig trygg i vad du kan göra för att hjälpa barnet.

## **Stopp! Min kropp!**

Stopp! Min kropp! är en vägledning för föräldrar och andra viktiga vuxna med tips och råd om hur man kan prata med barn i olika åldrar om kroppen, gränser och sexuella övergrepp. Det finns även ett skolmaterial som vänder sig till barn i 7–9 års ålder.

## **#nätsmart**

I nya #nätsmart hittar du tips och råd om hur du kan prata med barn om sexuella övergrepp på nätet.

## **Material för jour- och familjehem**

Rädda Barnen  
107 88 Stockholm  
Besöksadress:  
Gustavslundsvägen 141, Bromma  
Tel: 08-698 90 00  
kundservice@rb.se  
www.raddabarnen.se