

# DET FÖRSTA DYGNET GÖR STOR SKILLNAD



Rädda Barnen

**Det är påfrestande för ett barn att byta sitt hemma, att landa i en ny vardag hos nya vuxna.**

**Hur de nya vuxna agerar och bemöter barnet kan göra stor skillnad för barnets möjlighet att hantera situationen.**

När barn är med om svåra upplevelser är tillgång till varma och trygga vuxna många gånger avgörande för barnets möjlighet att återhämta sig. Du som finns nära barnet kan göra stor skillnad genom att hjälpa barnet att känna förutsägbarhet och trygghet.

Vi på Rädda Barnen har träffat många barn som beskrivit att vuxnas agerande och bemötande den allra första tiden i ett jour- eller familjehem är särskilt viktigt för barnets upplevelse av att förstå vad som händer och för att kunna slappna av.

Rädda Barnens checklistor fokuserar på hur du som jour- eller familjehemsförälder kan hjälpa och trygga barnet genom anpassad information, struktur och nyfikenhet. Den kompletterar den information om barnet du förhoppningsvis redan fått från socialtjänsten via blanketten [BBIC Placeringsinformation](#).

Checklistorna är skrivna av legitimerade psykologer och psykoterapeuter som är verksamma vid Rädda Barnens Centrum för stöd och behandling. De är vana att möta barn och ungdomar som har varit med om svåra händelser och som inte fått sina behov av stöd och behandling tillgodosedda.

Läs mer på [www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/centrum/](http://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/centrum/)

Du som vuxen är viktig för att skapa trygghet hos barnet!

# CHECKLISTOR

## FÖR ATT TRYGGA DEN FÖRSTA TIDEN

### NÄR BARNET KOMMER HEM TILL ER FÖRSTA GÅNGEN

Att möta nya vuxna som ska ta hand om en i ett nytt hem kan kännas på en massa olika sätt, beroende på barnets tidigare erfarenheter av vuxna och av att komma till nya platser. Många intryck och känslor på en och samma gång kan kännas överväldigande. Det är lätt hänt att barnet drar sig undan om det inte helt förstår familjens sätt att umgås eller känner sig bekväm i hemmet. Att få konkret information och stöd att uttrycka sina funderingar skapar överblick och en känsla av att få kontroll på läget.

- Fånga upp barnets känslor.**  
Benämna att det är förståeligt att känna sig arg, orolig eller ledsen.  
Visa att ni finns för att hjälpa och trösta.
- Berätta vilka som ingår i er familj och på vilket sätt.**  
Berätta om ni har eller har haft barn placerade hos er.  
Berätta om husdjuren ifall det finns några.
- Visa var barnet ska sova och var det kan lägga sina saker.**  
Visa för barnet redan från början att det har en självklar plats i familjen.  
Till exempel genom att sätta upp en skylt med barnets namn utanför sovrummet.
- Visa var saker och ting finns.**  
Säkerställ att barnet får tillgång till hygienartiklar som kan vara svårt att fråga om, som till exempel deodorant och mensskydd.
- Visa hemmet och omgivningarna.**  
Vem brukar vara i de olika rummen? Var och när samlas er familj?  
Vad tycker ni om att göra tillsammans? Vad brukar ni göra när ni är ute?
- Börja berätta om vanor i vardagen för att förstå hur er familj fungerar.**  
Till exempel: *Vi brukar titta på tv och sen är det dags för tandborstning.* Ta det stegvis.  
Det kan bli svårt att komma ihåg allt på en gång.
- Fråga barnet vad det tycker om att äta och försök erbjuda något av det.**
- Fånga upp barnets frågor och ge svar på det ni vet just nu.**  
Till exempel om vad som händer med föräldrar och syskon.  
Påminn om att det inte finns några dumma eller pinsamma frågor.

Fånga upp barnets frågor  
och ge svar på det ni vet just nu.

## INFÖR FÖRSTA NATTEN

Fundera på vad som gör just dig trygg när du ska sova på en ny plats. Vad behöver du veta och känna till för att platsen ska bli trygg att somna på? Har du några vanor eller rutiner som känns viktiga?

Fundera nu på det barn som ska bo hos er. Vad tror du att barnet behöver veta för att känna sig trygg? Hur kan du ta reda på vad barnet har för vanor kopplat till nattning och sömn?

- Fråga barnet om vanor i samband med läggning.**  
Ge alternativ för barnet att välja mellan. Till exempel: *Vill du ta en dusch innan du går och lägger dig eller vill du läsa en bok, eller kanske både och? Vill du sova med lampan tänd eller släckt?*
- Var noga med att barnet fått möjlighet att orientera sig ordentligt i hemmet.**  
Säkerställ att barnet vet hur de vuxnas sovrum ligger i förhållande till toalett, kök och andra sovrum.
- Berätta för barnet att det går att få hjälp av dig nattetid.**  
Kan barnet knacka på din dörr, skriva ett sms eller få sova nära dig om något känns otryggt?

## NÄR BARNET VAKNAR UPP I DET NYA HEMMET

När kroppen är påverkad av stress får vi svårare att ta till oss information och minnas den. Struktur och tydlig information kan bidra till känslan av kontroll och minska stress. Upprepning är viktigt.

- Fråga om hur natten varit och upprepa sådant som ni pratat om igår.**  
Saknar barnet något? Är det något speciellt som känns jobbigt?  
Ibland kan det underlätta att skriva ned eller rita.
- Var noga med att inkludera barnet vid samtalen i familjen.**  
Om ni är flerspråkiga så använd ett språk som barnet också talar.
- Visa dig nyfiken inför barnets vanor och önskemål.**  
Fundera på hur era vanor går att kombinera med barnets.
- Visa öppenhet för att prata om barnets bakgrund och nätverk.**  
Berätta hur barnet kan göra om det längtar eller känner oro. Kanske finns det något som du kan hjälpa till att svara på eller länka vidare till socialtjänsten eller skolan?
- Skapa tid för någon gemensam aktivitet som du tror kan bli positiv för er båda.**  
Många barn kan behöva hjälp att komma på aktiviteter i början. Ibland landar vår goda tanke inte lika väl som vi hoppats, det viktiga är att du visar barnet att du gärna vill få en fin stund tillsammans.

Varma vuxna  
med tålamod  
gör skillnad.

Du kan vara  
en sådan vuxen  
till just det  
barn som bor  
hos dig!