

TÅRNBY KOMMUNE

Pjece til forældre og fagprofessionelle:
Når børn eller unge oplever eller berøres
af en voldsom hændelse

Center for Børn og Familie



INDHOLD

1. Introduktion	2
2. Reaktioner hos barnet eller den unge	2
Hvilke reaktioner kan du forvente?	2
Almindelige reaktioner	2
3. Hvordan hjælper man barnet eller den unge	3
Hvad kan du gøre for at hjælpe?	3
Den første hjælp	3
Hjælp i tiden efter hændelsen	4
4. Egenomsorg – forælder eller fagperson	4

1. INTRODUKTION

Denne pjece er udarbejdet af Center for Børn og Familie med henblik på at støtte forældre og fagpersoner, der skal hjælpe børn eller unge, som har været vidne til eller er blevet berørt af en voldsom hændelse. Rådene i pjecen kan også bruges til at hjælpe børn eller unge, der befinder sig i andre former for kriser, som fx tab og sorg.

2. REAKTIONER HOS BARNET ELLER DEN UNGE

Hvilke reaktioner kan du forvente?

Det er helt normalt, at en voldsom hændelse påvirker et barn eller en ung både psykisk og fysisk, og at barnet eller den unge kan reagere stærkt og voldsomt - også når chokket har lagt sig. Børn og unge udtrykker sig anderledes end voksne, men kan opleve de samme følelser. Barnets eller den unges reaktioner er tegn på, at hændelsen bearbejdes, og at barnet eller den unge forholder sig til det, der skete.

Reaktioner afhænger bl.a. af barnets eller den unges alder, personlighed og karakteren af hændelsen. I det følgende kan du læse om nogle af de almindeligste reaktioner hos et barn eller en ung. At være forberedt på reaktioner kan gøre det lettere at forstå og drage omsorg. Barnet eller den unge udviser ikke nødvendigvis alle tegn. Barnet eller den unge kan have andre reaktioner, og de kan også opføre sig næsten, som de plejer.

Almindelige reaktioner

Fysiske reaktioner

Kroppen kan reagere på forskellige måder. Barnet eller den unge kan klage over mavepine, hovedpine, svimmelhed eller kraftig hjertebanken. Mindre børn, der er blevet renlige, kan begynde at tisse i bukserne igen. Det er kroppens tegn på, at den er i alarmberedskab pga. den uventede hændelse. Det er også normalt at være ekstra træt i en periode.

Humørsvingninger

Barnet eller den unge kan let blive frustreret eller irriteret, og der kan komme voldsomme vredesudbrud. Mindre børn går i højere grad end voksne ind og ud af svære følelser og har brug for at lege, som de plejer. Jo ældre et barn er, desto større er dog risikoen for, at det pludselig får dårlig samvittighed over at have det sjovt.

Uro/rastløshed/koncentrationsvanskeligheder

I tiden hvor den voldsomme hændelse fylder særlig meget, kan barnet eller den unge opleve tankemylder, have svært ved at samle tankerne og koncentrere sig. Hukommelsen kan også opleves svækket.

Søvnproblemer

Barnet eller den unge vil kunne opleve utryghed ved sengetid og kan have svært ved at falde i søvn. Det kan også være, at barnet eller den unge kun sover let og har mareridt. Nogle børn får et stort ønske om at sove ved forældrene en tid.

Angst for adskillelse

I tiden efter hændelsen kan barnet eller den unge være bange for at blive adskilt fra sine forældre. Barnet eller den unge kan søge sine forældres beskyttelse af frygt for, at den voldsomme hændelse eller andet uventet kan ske igen.

Bekymringer

Barnet eller den unge kan begynde at bekymre sig om ting, som børn og unge normalvis ikke skænker mange tanker. Bekymringerne kan komme til udtryk på forskellige måder, fx ved at barnet eller den unge stiller direkte spørgsmål om døden eller begynder at bekymre sig om noget, de har set gennem forskellige medier.

Skyld og fejlagtige forestillinger

Nogle børn, særligt mindre børn, har ofte en tilbøjelighed til at tro, at bestemte ting eller hændelser sker på grund af dem eller noget, de har gjort eller tænkt. De kan derfor let blive ramt af skyldfølelse eller fejlagtige forestillinger som "Hvis jeg bare havde..." eller "Det skete nok, fordi jeg ikke gjorde..." osv.

Genoplevelse/flashbacks

Barnet eller den unge kan i tiden efter det skete få flashbacks. Erindringerne vil ofte være meget livagtige og rumme detaljerede billeder af oplevelsen og medføre intense følelser. Bestemte lyde eller lugte, der kan minde om den voldsomme hændelse, kan være nok til, at de kropslige reaktioner udløses igen. Erindringerne er typisk knyttet til syns- høre- og lugtesansen.

Tilbagetrækning

Barnet eller den unge kan få en undgåelsesadfærd, dvs. at barnet eller den unge forsøger at undgå steder, begivenheder eller lignende, som kan minde om hændelsen. Barnet eller den unge kan også trække sig ind i sig selv og virke fjern eller miste interessen for de aktiviteter, de plejer at nyde.

Udvikling

Det kan hænde, at et barn eller en ung, der har været ude for en voldsom hændelse, kan stå stille i sin udvikling for en tid, eller agere som om, de var yngre.

3. HVORDAN HJÆLPER MAN BARNET ELLER DEN UNGE?

Hvad kan du gøre for at hjælpe?

Dem, der bedst hjælper barnet eller den unge i tiden umiddelbart efter, er de personer, som barnet eller den unge har mest tillid til, fx forældre, bedsteforældre, lærere eller venner.

Undersøgelser har vist, at børn ikke har gavn af psykologbehandling umiddelbart efter en voldsom hændelse. De har i stedet brug for støtte fra deres netværk.

Børn og unge er hurtige til at opfatte, når noget er galt, og derfor skal de ikke holdes udenfor. Den information, som barnet skal have, må naturligvis være tilpasset barnets alder og evne til at reflektere. Ved at tie eller undlade at informere barnet, kan det bygge videre på egne fejlagtige fantasier og antagelser og måske opdigte nogle voldsomme forestillinger. Både barnet og den unge har brug for en åben og sandfærdig, og i barnets tilfælde en tilpasset information, også når sandheden er voldsom. Ellers er der risiko for, at det kan opleves som et alvorligt tillidsbrud.

Den første hjælp

Lyt til barnet

Lad barnet eller den unge fortælle om det, der fylder. Det er vigtigt, at den voksne er opmærksom på at rumme barnets eller den unges voldsomme følelser, gråd, vredesprotest, benægtelse og lign. Disse følelser er barnets og den unges måde at beskytte sig mod den smertefulde viden på. Handler barnets eller den unges fortælling om hændelsen, så hjælp barnet eller den unge med at holde sig til oplysninger om fakta.

Vær tålmodig

Barnet eller den unge er i en uvirkelig tilstand og kan i perioder være tavs, indesluttet og afvisende. Det betyder ikke, at barnet eller den unge ikke har brug for dig.

Informér om fakta

Hjælp barnet eller den unge med at få fakta på plads. Tegn evt. en tidslinje sammen med barnet, hvis det er svært at få hold på det, der er hændt.

Vær en kilde til tryghed, omsorg og støtte

Skab en tryk og rolig situation omkring barnet eller den unge og vis varme og omsorg. Signaler, at barnet eller den unge er passet på ved at tage hånd om de fysiske behov, som fx at sørge for varme, mad og tryghed.

Normaliser reaktionerne

Et barn eller en ung kan godt blive forskrækket over egne reaktioner. Hjælp barnet eller den unge med at forstå, at deres reaktioner ikke er forkerte eller farlige.

Hjælp i tiden efter hændelsen

Information

Formidl eventuelle nye fakta om det skete til barnet eller den unge. Afhængig af barnets alder er mange små samtaler at foretrække frem for en lang. Sørg for, at informationen er alderstilpasset.

At lytte

Lyt til barnets eller den unges spørgsmål, besvar dem ærligt og accepter barnets eller den unges følelser. Barnet eller den unge skal gå fra en samtale med følelsen af, at det altid er okay at komme tilbage med et nyt spørgsmål. Findes der ingen svar, skal du være ærlig omkring dette. I barnets eller den unges fortælling er det vigtigt at lytte efter, om barnet eller den unge har gjort fejlagtige forestillinger til en del af hændelsesforløbet.

Gode aktiviteter

Hjælp barnet eller den unge med at lave aktiviteter, der er positive, og som barnet eller den unge er glade for. Grin og glæde er i sig selv helende kræfter. Barnet eller den unge søger måske selv musik eller fysiske aktiviteter, som kan adspredde tankerne.

Sædvanlige rutiner

Oprethold hverdagsrutinerne omkring måltider, sengetider og andre daglige rutiner, da rutiner bringer en sammenhæng i barnets eller den unges liv og giver tryghed.

Giv tid

Selvom barnet eller den unge ser ud til at have bearbejdet hændelsen og er kommet videre, kan forskellige reaktioner og tanker knyttet til hændelsen opleves at dukke op igen periodisk. Barnet eller den unge skal mærke, at det er naturligt, at det hændte bearbejdes i bidder, og at det derfor igen fylder i hverdagen.

Særligt ift. unge

Giv den unge idéer til, hvordan man kan tale med vennerne om hændelsen, og tanker og reaktioner knyttet hertil. Det er en god ide at forberede sin teenager, da relationer til venner ofte er meget vigtige i den alder. Nogle vil gerne bearbejde sammen med andre, men det er også helt normalt at bearbejde for sig selv.

Egenomsorg – forælder eller fagperson

Det kan være hårdt at hjælpe et barn eller en ung, der har været udsat for en voldsom hændelse. Det er vigtigt, du som forælder eller fagperson også passer på dig selv ved at holde fast i dine egne hverdagsrutiner (arbejde, madlavning osv.) Hvis du har behov for det, kan det være en god idé at tale med andre voksne i dit netværk eller med kolleger.

