

Forutsigbarhet i hjem, skole og barnehage

Trygghet fremmes ved at barn vet hva som skal skje i hverdagen. Det å komme tilbake til daglige rutiner og aktiviteter så snart som mulig bidrar til kontinuitet i tilværelsen deres. Vær obs på at sorg og kriser tar masse energi, så unngå full kalender.

Gjør tapet virkelig

Barn som har mistet en av sine nærmeste kan inkluderes i rituelle handlinger (minnesamlinger, begravelser o.l.), men trenger forberedelse og støtte underveis, og i etterkant. Ikke skjul dine egne tårer og følelser; barn trenger å lære at sorg, savn og lengsel hører livet til, og at det er tillatt å gråte og vise følelser. Ha minner fremme, lag album, se på bilder, film etc. Ta gjerne med barna på besøk på kirkegården.

Skam og skyld

Mange barn og unge kan føle ansvar og skyld, og tenke at de burde gjort mer under eller etter hendelsen. Dette kan dempes ved at man lytter til barnet og tar barnets tanker på alvor når de forteller. Snakk om hva som ligger bak skyldfølelsen og skammen, før alternative løsninger og omskrivninger blir foreslått.

Raske råd kan oppleves avvisende, og stoppe en videre samtale om hvorfor barn og unge har skyldfølelse.



Alle kan trenge noen å snakke med

Noen ganger kan barn og unge ha behov for å snakke med andre i tillegg til de nærmeste. Det kan også være ting ved barnets situasjon eller reaksjoner du som voksen ønsker å drøfte eller snakke med noen utenforstående om. Kommunen har erfarne fagpersoner som kan kontaktes ved behov.

Instanser som kan hjelpe eller formidle kontakt videre:

Fastlegen din
Legevakt: 116 117

Familiesenteret i Rakkestad:
Helsestasjon—og skolehelsetjeneste
Tlf. 990 84 252
Psykisk helsearbeid og rustjeneste
Tlf. 69 22 55 00

Rakkestad sokn (Den norske kirke): tlf. 69226060 kan formidle kontakt med prest/diakon, sorg og omsorg (sorggrupper), samt andre religiøse tros-samfunn



Sorg og krisereaksjoner hos barn og unge



Foreldrefolder



Familiesenteret
Skogveien 9
1890 Rakkestad

Servicekontor tlf.: 69 22 55 00

www.rakkestad.kommune.no/psykososialt-kriseteam

Avhengig av omgivelsene

I en krise kan barn og unge være både robuste og sårbare. Deres reaksjoner påvirkes av foreldrenes og omgivelsenes reaksjoner. Barn har stor motstandskraft når de blir beroliget av trygge og tilgjengelige voksne.

Denne folderen gir informasjon om hvordan barn kan oppleve og reagere på kriser og sorg. Den inneholder også noen enkle råd om hvordan du kan snakke med og hjelpe barnet ditt i møtet med kriser og sorg.

Ulike typer kriser

I løpet av livet vil alle mennesker oppleve kriser. Kriser kan være dramatiske hendelser som skjer uten forvarsel, eller hendelser som gradvis utvikler seg:

- Alvorlig sykdom eller død i familie/ nær omgangskrets
- Skilsmisse og flytting
- At noe skjer med ansatte eller andre barn i barnehage/skole, eller at venner mister familiemedlemmer
- At barnet tror at foreldre, søsken eller det selv er i fare
- Ulykker eller andre kritiske situasjoner barnet ser eller hører om
- Skremmende hendelser som formidlet i medier.

Det er barnets opplevelse som bestemmer om noe er en krise eller sorg, og det er stor variasjon i barns reaksjoner ut fra type hendelse, personlighet, omgivelser og alder.



Barn i ulike alder reagerer forskjellig

1–4 år

Suge på tommelen, sengevæting, mørkeredsel, klengete, få mareritt, vansker med å sovne eller nattlige oppvåkninger, begynne å tisse eller bæsje på seg igjen, få vansker med å snakke eller spise, få frykt for å være alene, bli irritable og/eller skvetne.

5–10 år

Sinne, forvirring, tilbaketrekking, søke oppmerksomhet, skolevegring, mareritt, konsentrasjonsvansker, magevondt, hodepine, mørkeredsel, magisk tenkning, engstelse for å bli skadet eller å være alene.

11–13 år

Endringer i appetitt, søvnvansker, atferdsvansker, problem på skolen, angst, skyldfølelse, vondt i kroppen, hudproblemer, engstelse for å miste venner og familie, oppføre seg som om ingenting har hendt.

14–18 år

Fysiske reaksjoner (utslett, mage/ fordøyelsesproblemer, astma og hodepine), endringer i appetitt og søvn, miste interesse for ting de vanligvis liker, energiløs, adferdsvansker, konsentrasjonsvansker, skam- og skyldfølelse. Noe av dette er også vanlig i denne alderen uavhengig av om ungdommen er i en krise.

Hvordan kan vi hjelpe?

Økt behov for nærhet og trygghet

Sørg for at barn og unge har nære og gode omsorgspersoner rundt seg. Unngå atskillelse som ikke er nødvendig og vær tilgjengelig (i nærheten) selv om barnet trenger litt tid for seg selv.

Åpen og sannferdig kommunikasjon

Barn trenger gode forklaringer på det som skjer, og de trenger informasjon som gjør både egne og andres reaksjoner forståelige. Gi ærlig informasjon om det som har skjedd på et språk barnet forstår. Barn har ofte svært konkrete spørsmål. Svar så ærlig og enkelt du kan.

Vis tålmodighet og forståelse

Barn kan gå gjennom en fase av fornektning hvor de tenker, snakker og handler som om den døde fortsatt lever, før de aksepterer og forstår. Barn går gjerne ut og inn av sorg. De kan være glad i det ene øyeblikket og trist i det neste. La dem få leke og være med venner om de ønsker det. Sorg er ikke noe man blir ferdig med i løpet av en bestemt periode, men kan gjøre seg gjeldende på nye måter gjennom i ulike faser i livet. Sinne og oppmerksomhetskrevene adferd kan være et naturlig uttrykk for hjelpeløshet og protest i møte med det som har skjedd.

Frykt for død

Etter et dødsfall kan barn bli redde for at de selv eller noen andre nære også kan dø. Dette kan dempes ved at man snakker med barna om det de er redd for og forsikrer dem om at voksne som er glad i dem alltid vil være der.