

Hjälp i kris

Till dig som hamnat i kris och till dig som
har ett barn som befinner sig i kris



Barn- och ungdomskliniken
Familjehälsan

Till dig som hamnat i en kris

Kriser kan bero på flera saker

Du kan hamna i kris om du förlorar någon eller något, eller om livet förändras.

Här är några exempel på händelser som gör att du kan hamna i kris:

- Du är med om en olycka
- Någon dör
- Du eller någon nära drabbas av sjukdom
- Du har blivit misshandlad, våldtagen eller rånad
- Du utsätts för mobbning
- Dina föräldrar skiljer sig
- En kompis flyttar
- Den du är ihop med gör slut
- Du tvingas flytta till ett nytt land

Olika reaktioner på kris

Kris är en stark reaktion på en svår händelse. Hur du reagerar på en kris kan bero på flera saker. Till exempel kan det påverka om krisen kom plötsligt utan förvarning eller om du hade hunnit förbereda dig. Saker som du har varit med om tidigare och hur du är som person kan också spela roll.

I början av en kris kan du uppleva alla möjliga känslor. De allra flesta reaktioner vid en svår händelse är normala. Det finns inte ett ”rätt” sätt att reagera. Här är några exempel på vanliga känslor och reaktioner:

- Rädsla
- Ångest, oro och rastlöshet
- Ledsenhet och nedstämdhet
- Sömnsvårigheter
- Illamående, magproblem och minskad aptit
- Påverkan på koncentration och minne
- Otålighet, irritation, ilska och raseri
- Skuld- och skamkänslor
- Känslor av hjälplöshet och utsatthet
- Känslor av tomhet och övergivenhet
- Känslor av överklighet
- Ökad känslighet för att något nytt hemskt ska hända
- Ökad uppmärksamhet på omgivningen

Detta kan hjälpa i kris

Försök att göra så mycket som möjligt av det du brukar göra i vardagen trots att tillvaron känns svår och det är kaos runt dig, det kan minska din oro och skapa en känsla av kontroll.

- Det är viktigt att försöka äta och sova, då kroppen behöver energi i en kris.
- Olika former av rörelse och fysiska aktiviteter kan hjälpa, t ex träning eller promenader.
- Det kan även hjälpa att vara i naturen, mysa med ett husdjur, måla eller skriva av sig.
- Det brukar vara bra att prata om det som har hänt och sätta ord på det du har upplevt. Prata med en förälder, vän eller någon annan vuxen. Förslag på fler stödresurser finns längst ner på sidan.
- Det är ok att vila från krisen. Försök att göra saker du tycker om och brukar trivas med och saker som får dig att tänka på annat.
- För att klara av vardagen kan du behöva stöd och hjälp. Det är inte självklart att andra förstår hur du mår och att du behöver stöd. Försök hitta ett sätt att berätta som känns bra för dig.

Om du behöver prata eller vill ha mer stöd

- Kontakta elevhälsan på din skola.
- Ring En väg in. Där kan du få stöd via telefon eller hjälp att få kontakt med barn- och ungdomshälsan och barn- och ungdomspsykiatri. Telefonnummer: 0470-58 68 00
- BRIS kan du prata med på telefon, mail eller chatt. Telefonnummer: 116 111, www.bris.se.
- På umo.se eller youmo.se finns information om sorg och kris och kontaktuppgifter till din närmaste ungdomsmottagning.
- På 1177.se kan du hitta information om kris och vart du kan vända dig för stöd och hjälp.
- Sorgegrupper finns till för dig som är under 18 år när någon i familjen har dött. Anmälan sker via lekterapi på barn- och ungdomskliniken. Telefonnummer: 0470-58 84 49.

Så kan du hjälpa ditt barn att må bättre

Föräldrars stöd betyder mycket för ett barn i sorg och kris. Det är för det allra mesta föräldrarna som står närmast barnet och som ger den bästa tryggheten till sitt barn. Om du som förälder inte orkar bör du försöka se till att någon annan som barnet är tryggt med hjälper till.

- Barnet behöver att någon tar emot alla känslor som sorgen och krisen väcker.
- Barnet behöver att någon håller om det och finns nära.
- Hjälp ditt barn att uttrycka sig genom att du visar att du lyssnar och klarar av att ta emot vad barnet behöver prata om.
- Beskriv hur man kan reagera som barn och vuxen. Barn behöver veta att det är naturligt att reagera som de gör. Var tydlig och förklara även dina känslor så att barnet inte behöver tolka själv.
- Ett barn kan behöva få svar på frågor som det har. Svara så ärligt du kan, men med hänsyn till barnets ålder och förmåga att ta emot ditt svar. Du kan berätta sanningen, men utelämna detaljer som barnet ännu inte är moget att ta emot.
- Försök i största möjliga mån att upprätthålla vardagliga rutiner.
- Barn och ungdomar orkar inte vara i de jobbiga känslorna hela tiden, det måste finnas utrymme för skratt, lek och att ”vara vanlig”.
- Rörelse och andra fysiska aktiviteter hjälper i sorg och kris.
- Förskola och skola är ofta en trygg plats för barnet och står för normalitet.
- Fyll på med energi (mat).

Forskning visar att man inte måste tala ut om jobbiga detaljer i det akuta skedet. Man behöver inte heller reagera starkt. Avgörande är hur barnet mår och fungerar i viktiga relationer, i det dagliga livet. Det är barnets upplevelse, och inte händelsen i sig, som avgör om händelsen är traumatiserande. De flesta hamnar i någon slags kris en eller flera gånger i livet och de flesta klarar av krisen med hjälp och stöd från närstående eller andra personer i omgivningen.