



HVORDAN STØTTER DU DIT BARN

efter en kritisk hændelse

Udarbejdet af Kriseteam fra
FamilieCentret, Randers Kommune

RANDERS

HVAD ER EN KRITISK HÆNDELSE?

Det er en hændelse, som er karakteriseret ved pludselige, uventede, svære, ydre belastninger. Der kan typisk være oplevelse af fare for sig selv eller andre og i nogle tilfælde dødsfald.

Der er typisk sket alt for meget, for hurtigt og for pludseligt. Som at blive ramt af et lyn fra en klar himmel.

Det er vigtigt som forælder at huske, at eventuelle symptomer hos dit barn er et resultat af en ydre begivenhed, men at alvorligheden af symptomer ikke nødvendigvis svarer til den ydre begivenheds alvorlighed. Her skal du bl.a. se på dit barns alder, ressourcer, sårbarhed og hændelsen.

ALMINDELIGE REAKTIONER HOS BØRN EFTER EN KRITISK HÆNDELSE

Børn er meget forskellige, og derfor er det også meget forskelligt, hvordan de reagerer på en kritisk hændelse. Det er således svært at lave en udtømmende liste over reaktioner, men nedenfor er nævnt en del af de mest almindelige fysiske og psykiske reaktioner.

Eksempler på psykiske reaktioner:

Chok / Uro / Ængstelighed / Vrede / tristhed / Skyld / Modløshed / Meningsløshed / Koncentrationsbesvær / Hukommelsesbesvær / Ked af det / Skræmt / Fraværende/stivnet / Flashbacks (billede, lyd osv.)

Eksempler på fysiske symptomer:

Svært ved at sove / Ondt i maven / Hovedpine / Kvalme / Ændret appetit / Træt/udmattet / Hyperaktivitet / Stivnet

Det er vigtigt som forældre at huske:

- **Der er tale om helt normale reaktioner på en voldsom hændelse.**
- **I de allerfleste tilfælde vil symptomerne naturligt aftage over tid. Desuden at nogen reagerer, nogen reagerer meget lidt og nogen reagerer forsinket. Det er helt normalt.**
- **Nogen børn reagerer meget lidt, og nogen reagerer forsinket. Det er helt normalt.**

HVORDAN STØTTER DU DIT BARN UMIDDELBART EFTER EN KRITISK HÆNDELSE

Det allervigtigste for at kunne hjælpe dit barn lige nu er dig. Det er dig der kender dit barn bedst, og det dit barn primært har brug for er omsorg og støtte fra dig.

På næste side kan du se eksempler på, hvad der kan være særligt vigtigt at være opmærksom på.

VÆR SÆRLIGT OPMÆRKSOM PÅ

- Sørg for ekstra omsorg til dit barn og vær gerne mere omkring eller sammen med dit barn.
- At du så vidt muligt bevarer roen og overblikket er et af de vigtige redskaber til at hjælpe dit barn. Det er ok, at dit barn ser, at du måske også er ked af det eller påvirket af det, der er sket, men også at du tager ansvar for egne følelser og søger voksenhjælp ved behov. Lad evt. dit barn vide hvem der hjælper dig.
- Hjælp dit barn til en sammenhængende forståelse af det, der er sket. Særligt mindre børn har det med at skabe egen forståelse og sammenhænge. Vær åben omkring det der er sket under hensyn til barnets alder og udviklingsniveau. Svar så ærligt du kan på barnets spørgsmål - også hvis du ikke har noget svar.
- Hjælp dit barn med at forstå de symptomer det evt. har, som normale reaktioner på en unormalt voldsom hændelse. Normaliser symptomerne og berolig barnet med, at i de allerfleste tilfælde vil symptomerne langsomt blive mindre og færre.
- Oprethold eller genetabler gerne så vidt det er muligt hurtigt kendte strukturer og vaner i dagligdagen. Dit barn har brug for at noget er som det plejer, trods det, at der er sket noget voldsomt. F.eks. vil mange børn have glæde af ret hurtigt at skulle i skole/børnehave, som de plejer. Husk at kontakte de nære voksne omkring barnet og orienter dem om, hvad der er sket, så de kan drage ekstra omsorg for dit barn.
- Hjælp gerne dit barn med at søge adspredelse. Ved lidt ældre børn kan du snakke med dem om, hvad der bedst kan give dem "en pause" fra det der er sket.
- Vær evt. opmærksom på hvad dit barn ser, hører eller læser på de sociale medier og i nyhederne. Hjælp evt. dit barn til at begrænse og sortere i det. Vær opmærksom på at der kan være brug for, at du gør det samme for dig selv, så du kan være en så rolig støtte som muligt for dit barn.
- Sørg for at dit barn får bevæget sin krop. Dans til høj musik, gå en tur i skoven, hop på trampolin el. lign.