



Senter for Krisepsykologi AS



BERGEN KOMMUNE

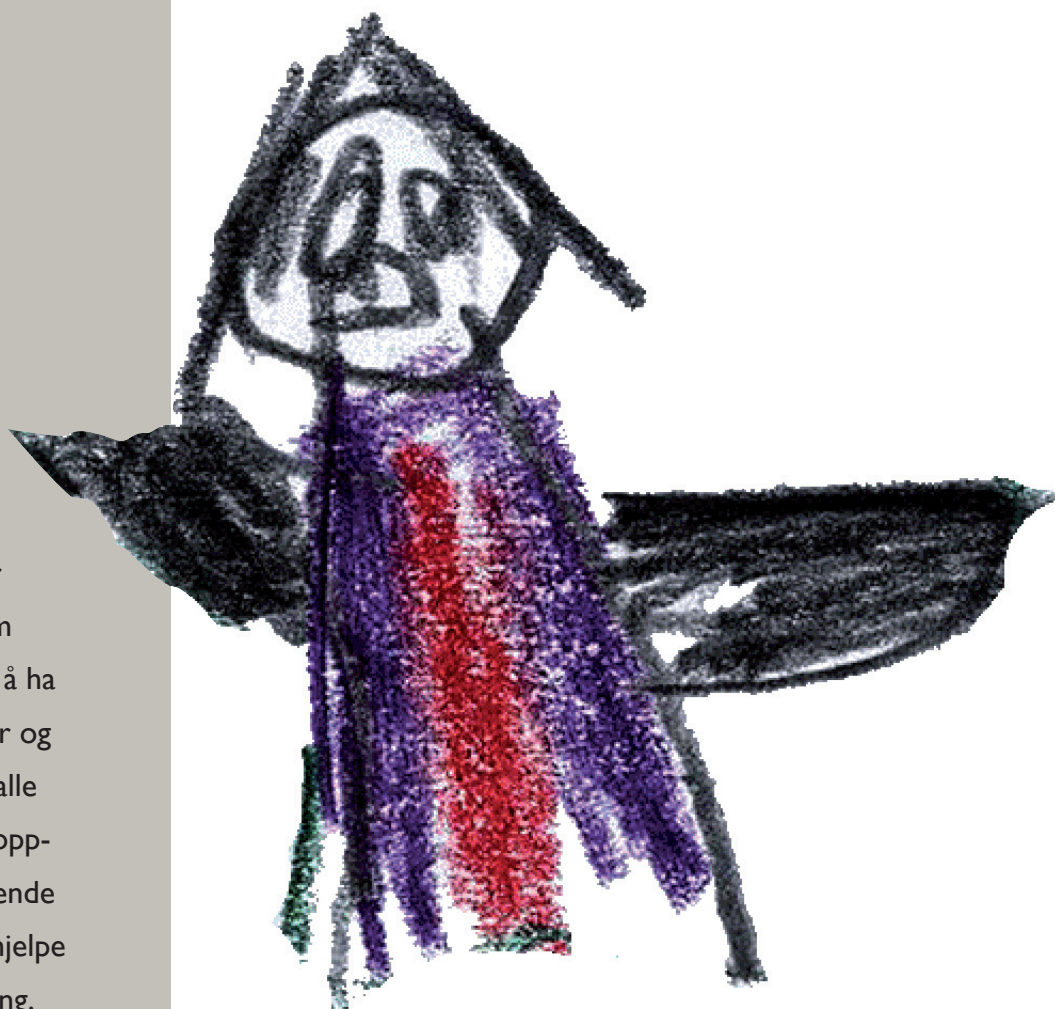
# Hvordan **snakke** med barn om ulykker og kriser

I denne brosjyren får du råd om hva du kan si til barn om en krise rammer. Du kan ha nytte av å lese hele brosjyren, ikke bare teksten knyttet til det alderstrinnet som er relevant for deg. For eksempel er mange av rådene som gis til de yngste barna også aktuelle for eldre barn.





Når noen opplever en ulykke eller en krise, er det viktig både for dem som er direkte involvert og andre å ha noen å snakke med. Familie, venner og ansatte i barnehager og skoler er alle viktige i en slik situasjon. Voksnes oppgave er å være omsorgsfulle, støttende og trygghetsskapende, og de skal hjelpe barnet til selvstendighet og mestring.





## Barn som er direkte rammet

Mange voksne med tilknytning til et barn kan gjøre noe for barnet når det er utsatt for en ulykke eller en krise. Profesjonelle kan gi psykologisk og medisinsk hjelp, men de største ressursene for å lege de mentale sårene ligger ofte i det sosiale nettverket av familie og venner som det rammede barnet har rundt seg.

Først og fremst er det viktig å være fysisk og psykisk til stede for barn som er rammet. Dernest er det viktig å lytte til hva barnet har opplevd, sett, tenkt, følt, etc. Det er fint at du oppmuntrer barnet til å dele sine tanker og spørsmål med deg, og at du viser barnet at du aksepterer reaksjonene eller mangelen på reaksjoner. Her er det viktig å være klar over at barn og unge ofte reagerer annerledes enn voksne. Barn har en tendens til å gå inn og ut av sorg og kriser, og dermed er ikke reaksjonene alltid like lette å få øye på.

For barna er det viktig å sette ord på de fæle opplevelsene, for da blir ofte bildene og minnene mindre sterke. Voksne må prøve å fange opp eventuelle feiloppfatninger og fantasier barn har knyttet til en hendelse, og erstatte disse med fakta som bedrer barnets forståelse av situasjonen. Unngå å bruke abstrakte forklaringer og metaforer som for eksempel at en død person sover – dette kan forvirre barnet ytterligere.

Barn trenger også hjelp til å gjenkjenne sine reaksjoner og sette navn på dem. Det kan være godt for barnet å få vite at vonde følelser er normale reaksjoner på unormale hendelser. Det er for øvrig viktig at du bryr deg over tid. Dersom noen er død, er det fint at du tar initiativ til å snakke om den døde og at du bidrar til å virkeliggjøre tapet.

Til sist en viktig påminnelse: Noe av det viktigste en voksen kan gjøre for et barn etter et dødsfall i nære omgivelser, er å huske å ta vare på sine egne behov!







# Barn som er mer indirekte rammet

(og andre barn som føler seg berørt av krisen)



Når store ulykker og kriser rammer, er det mange flere enn dem som er direkte rammet som trenger noen å snakke med om det som har skjedd. Barn har særlig stort behov for oppfølging i slike situasjoner. Barn vet som regel mer enn vi tror, og selv ganske små barn får med seg bruddstykker av enkelte store og dramatiske nyheter. Husk også at noen barn selv tidligere har vært utsatt for traumeskapende og krisepregede hendelser, og disse blir ofte urolige når nye kriser inntreffer. Når du snakker med barn, er det viktig at kommunikasjonen er åpen og sannferdig og at den skaper forståelse og sammenheng hos mottakeren.

Hva du konkret bør si til et barn som er berørt av en krise, avhenger i stor grad av barnets alder. Det er naturligvis glidende overganger fra det for eksempel en seksåring kan forstå og det åtte- og niåringer begriper. I tillegg er det store forskjeller innen en og samme aldersgruppe. Her følger en kort gjennomgang av noen av hovedtrekkene:

## De minste barna

Dersom det er liten fare for at hendelsen skal gjenta seg, er det viktigste du kan formidle til barna at de er helt trygge. Samtalen med de små barna skal først og fremst være til trøst og forsikring om at de ikke trenger å være redde verken hjemme, i barnehagen eller på andre steder som kan relateres til hendelsen. Dersom det er en fare for at hendelsen skal gjenta seg, er det likevel viktig å fokusere på det trygghetsskapende ved for eksempel å snakke om alt de voksne nå gjør for å skape trygghet. Små barn reagerer dessuten først og fremst på at noen har det vondt og at de trenger hjelp, og det er derfor viktig å fortelle barna at noen gir dem den hjelpen.

Når man snakker med de minste barna, er det viktig å være klar over at små barn er spesialister i å avlese ansiktsuttrykk og stemmeleie for å finne ut om en situasjon er alvorlig og farlig, eller trygg og grei. Det er derfor viktig å snakke på en rolig måte og forsøke å unngå sterke ansiktsuttrykk og gråt. Dersom noen voksne gråter, bør barna få en umiddelbar forklaring på dette, enten det skyldes glede eller fortvilelse.



#### Under 3 år

Du trenger ikke si noe spesielt til barn under tre år dersom de ikke svarer på invitasjonen om å snakke om at de for eksempel har sett noe på tv eller hørt noen i barnehagen si noe som gjorde at de ble redde eller lei seg.

#### 3 år

Treåringene har bare vage forestillinger om hva ordet 'død' innebærer. Dersom noen er døde, kan du si at vedkommende er borte og ikke kommer tilbake. Når det gjelder barna mellom tre og fire år, kan du være noe mer direkte og på en svært enkel måte forklare litt om hva som har skjedd.

#### 4-5 år

Det du sier til barn i denne aldersgruppen kan inneholde flere elementer av forklaring. Si gjerne noe om årsaken til det som har skjedd og eventuelt noe om hjelpe- og redningsarbeid som er satt i gang. Du kan gjerne også innlede en dialog om det de selv har hørt eller sett. På bakgrunn av den reaksjonen du får, kan du enkelt forklare hvorfor vi snakker så mye om dette nå, hvorfor voksne er så opptatt av det, og hvorfor det er så trist.

Til disse aldersgruppene anbefales det å være konkret i forklaringen av hva død er; at da kan vi ikke puste mer, da kan vi ikke kjenne vondt lengre og da banker ikke hjertet vårt lengre. Tap av et menneskeliv kan virkelig gjøres og markeres for eksempel med lys ved bildet av den døde.

## De litt eldre barna

I økende grad søker barn faktaopplysninger og forklaringer av alle slag jo eldre de blir. De yngste skolebarna har noen fellesbehov som går på forklaringer og forsikringer om at dette ikke kan skje igjen. Det er for øvrig meget viktig at barna også får med seg de gode nyhetene, slik at det ikke bare blir katastrofen og håpløsheten som dominerer. Husk at krisesituasjoner også er potensielle lærings-situasjoner for barna.

Når det gjelder det å snakke med små barn om skremmende og triste tema, er det ofte blitt sagt at man skal vente til barna spør. Senter for Krisepsykologi har erfaring med at det er en dårlig strategi fordi barna skjønner at de ikke skal spørre. En krisesituasjon blir ofte forverret av usikkerhet, rykter, feiloppfatninger og fantasier om det verst tenkelige. Konkret informasjon om det som har skjedd vil motvirke slik forvirring.

### 6-8 år

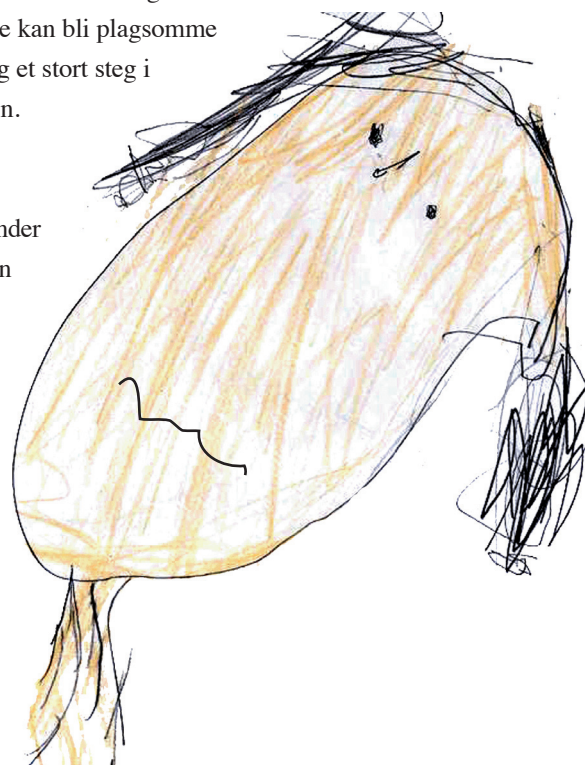
Barn i denne aldersgruppen bør oppfordres til å fortelle hva de har tenkt og følt under og etter en alvorlig hendelse. Vær oppmerksom på at noen barn kan bli engstelige, kanskje fordi de mangler erfaring med direkte og åpen samtale om ubehagelige ting.

Blir de små barna veldig plaget av noe de har sett, slik at de drømmer om det fordi de skrekkelige bildene eller de gråtende ansiktene har festet seg i tankene, hjelper det å snakke om drømmene og tankene med noen som har tid til å høre etter, for da blir de som oftest mindre plagsomme. Overfor barna i denne aldersgruppen kan du gjerne vise at du blir både trist og litt redd. Det kan også nevnes at slike følelser egentlig er bra, fordi de viser at vi bryr oss om andre, men de kan bli plagsomme for noen hvis de ikke gir seg. Barn som er rundt åtte år, gjennomgår for øvrig et stort steg i sin utvikling ved at de blir langt mer orientert mot begivenheter i omverdenen.

### 9-12 år

Også denne gruppen bør oppfordres til å fortelle hva de har tenkt og følt under en krise. Det kan også ha sin positive virkning at de skriver det ned, slik at en voksen kan lese det og få anledning til å gi dem tilbakemelding på det de har skrevet, samtidig som det vil gi nyttig innblikk i barnas reaksjonsmåter. Slik skrivning har mest positiv virkning om barna skriver om sine innerste tanker og følelser.

Enkelte i denne aldersgruppen trenger også å få veiledning i taklingen av mareritt og bilder og tanker som har satt seg fast i sinnet.



## Ungdom

### 13-15 år

Selv om de unges mulighet for å forstå det som skjer, ligger ganske nær opp til den voksnes, er det nyttig å minne seg selv om alt det de mangler av livserfaring som fordyper den voksnes forståelsen. Samtidig skal vi ikke se bort fra at de på mange måter, selv om det ikke synes utenpå, reagerer sterkere enn mange av de yngre fordi de fatter katastrofens omfang og langvarige følger. Siden den sosiale omgangen er ekspanderende for mange i denne aldersgruppen, øker sjansene for at noen av dem allerede kan ha møtt noen som er involvert i krisen.

Det er viktig for barn i denne gruppen å samtale om personlige opplevelser og refleksjoner omkring det som har hendt.

De unge kan også ha interesse av å få innsikt i hvordan kritiske hendelser kan føre til langvarige traumer og hvordan de involverte nå får hjelp av helsevesenet. Husk for øvrig at det alltid er meget viktig at barna også får med seg de gode nyhetene.

Voksne bør for øvrig støtte opp om barnas initiativ når de gir uttrykk at de vil starte en lokal aksjon for å hjelpe mennesker i nød. Dette gir en god anledning til å utvikle empati (medfølelse) hos barna. Voksne bør imidlertid ikke gi uttrykk for forventning eller pålegg om at barna skal gjøre dette.



### Hva skal barna få se på tv og Internett?

Mange lurer på hvor store barna må være før de kan sitte og se på de verste bildene på tv eller Internett fra en alvorlig hendelse. Et godt råd er at du begrenser barnas eksponering for groteske og skremmende bilder. Du bør også diskutere med de store barna behovet for å beskytte mindre søsken. Dette pleier å gå mye greiere enn å sette opp et forbud.

Dersom barna får lov å se på tv-bilder fra en krise, kan det være lurt at du ser på sammen med barna. I de tilfellene hvor de små barna er hjemme med større søsken eller andre fordi både mor og far er på jobb, er det ditt ansvar som forelder å forhåndsbestemme tv-bruken.

Husk på at mens vi voksne har erfaring og kunnskap som hjelper oss til å fortolke det som skjer, mangler mange barn denne livserfaringen. Dette gjør at det lettere kan oppstå misforståelser og feiloppfatninger i forhold til det barna tar inn gjennom media. Gjennom samtale med barn kan voksne hindre at barna går videre med feiloppfatninger, fantasier og frykt som er ubegrunnet.



*Denne brosjyren er utarbeidet av Senter for Krisepsykologi i samarbeid med Seksjon informasjon i Bergen kommune. Brosjyren er i hovedsak beregnet på ansatte i barnehager og skoler, samt på foreldre som opplever at deres barn må forholde seg til en ulykke eller en krise.*

*Brosjyren vektlegger spesielt å gi råd om hva man skal si til barn som ikke er direkte rammet, men likevel føler seg berørt av en krise. Dette har vi gjort fordi de som er direkte rammet i større grad er avhengig av profesjonell hjelp for å håndtere krisen, mens andre oftere blir overlatt mer til seg selv. Vi har ikke gått inn og definert hva en krise er; her er det i stor grad opp til deg som voksen å avgjøre om situasjonen er så ekstraordinær at barna trenger nærmere oppfølging enn de vanligvis gjør.*

*Vi ser for oss at brosjyren like gjerne kan benyttes som veileder i "lokale kriser" (for eksempel at et barn i nære omgivelser blir sykt og dør) som store samfunnsmessige kriser (for eksempel kriger, naturkatastrofer o.l.).*

*Ta gjerne kontakt med oss om du lurer på noe.*

### **Nyttige telefonnumre**

Senter for Krisepsykologi: 55 59 61 80

Bergen kommunes hovednummer: 05556

Bergen kommunes beredskapstelefon

(gjelder kun i store samfunnsmessige krisesituasjoner): 55 56 52 80

### **Nyttige nettsider**

[www.kriser.no](http://www.kriser.no)

[www.krisepsyk.no](http://www.krisepsyk.no)

[www.bergen.kommune.no](http://www.bergen.kommune.no)

*(Hvis du er rammet av en krise som omfatter mange i Bergen, finner du ofte nyttig informasjon på kommunens nettsider).*

