



Etter en traumatisk hendelse: Hvordan hjelpe barn

Traumatiske hendelser kan være skremmende for både deg og barnet ditt. Heldigvis er det mange ting du kan gjøre for å hjelpe barnet ditt etter en traumatisk hendelse.



Hva er egentlig en traumatisk hendelse? I følge National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) er en traumatisk hendelse «en skremmende, farlig eller voldelig hendelse som utgjør en trussel mot et barns liv eller kroppslige integritet». Etter en traumatisk hendelse kan noen barn utvikle traumatisk stress og andre ikke. Flere faktorer kan påvirke dette. Barn som opplever en første traumatisk hendelse før fylte 11 år, har tre ganger større sannsynlighet for å utvikle psykiske symptomer enn de som opplever sitt første traume i ungdomsårene eller senere. I tillegg kan arten og alvorlighetsgraden av hendelsen, om barnet var aktivt involvert i hendelsen eller bare var et vitne, hvordan barnets nærmeste omsorgsperson reagerer, og om barnet tidligere har lidd av traumatisk stress påvirke barnets reaksjon på en traumatisk hendelse. Barn takler en traumatisk hendelse bedre hvis foreldre, venner, familie, lærere og andre voksne hjelper dem å bearbeide opplevelsene sine.

En traumatisk hendelse er «en skremmende, farlig eller voldelig hendelse som utgjør en trussel mot et barns liv eller kroppslige integritet».



Hvordan hjelpe barn som overlever:

Forstå hvordan barn kan reagere på en traumatisk hendelse.

- Noen barn føler seg kanskje aldri opprørt eller viser tegn på uro.
- Noen viser kanskje ikke tegn til å være opprørt på uker eller til og med måneder, men føler seg opprørt og viser tegn på uro.
- Å bli opprørt over tapet av en favorittleke, et teppe, en bamse eller andre ting som voksne kan anse som ubetydelige, men som er viktige for barnet.
- Skifter fra å være stille, lydig og omsorgsfull til høylytt, høylytt og aggressiv eller fra å være utadvendt til sjenert og redd.
- Utvikling av frykt om natten. De kan være redde for å sove alene om natten når lysene er slukket, for å sove på sitt eget rom, eller ha mareritt eller vonde drømmer.
- Å være redd for at hendelsen skal gjenta seg.
- Blir lett lei seg, gråter og sutrer.
- Mister tilliten til voksne. Tross alt kunne de voksne ikke kontrollere katastrofen.
- Gå tilbake til yngre atferd som sengevæting og tommelsuging.
- De vil ikke la foreldrene sine ut av syne og nekter å gå på skole eller barnehage.

- Føler seg skyldig for å ha forårsaket katastrofen på grunn av noe de sa eller gjorde.
- Blir redd for vind, regn eller plutselige høye lyder.
- Har symptomer på sykdom, slik som hodepine, oppkast eller feber.
- De bekymrer seg for hvor de og familien deres skal bo.



Begynn å støtte barnet så snart som mulig etter hendelsen

- Ikke reduser hendelsen. Snakk med barna om hvordan de har det og lytt uten å dømme. La dem vite at de kan ha sine egne følelser, som kan være annerledes enn andre. La barna ta seg tid til å tenke gjennom ting og ha følelsene sine. Hjelp dem å lære å bruke ord som uttrykker følelsene deres, slik som glad, trist, sint, sint og redd. Bare sørg for at ordene passer til følelsene deres – ikke dine.
- Ikke gi barna mer informasjon om traumet enn de kan håndtere.
- Begrens eksponeringen deres for ytterligere traumer, inkludert nyhetsrapporter.
- Oppmuntre barna til å tegne eller male bilder av hvordan de føler om opplevelsene sine.
- Skriv en historie om hendelsen sammen. Du kan starte med: Det var en gang en forferdelig _____ og det skremte oss alle _____. Her er hva som skjedde: _____. Sørg for å avslutte med «Og nå er vi trygge».
- Lag dukker sammen med barna og sett opp et dukketeater for familie og venner, eller hjelp barna med å lage en sketsj om hva de har vært gjennom.
- La barna sørge over tap.
- Forsikre bekymrede barn om at du vil være der for å ta hånd om dem. Forsikre dem mange ganger. Finn måter å understreke at du elsker dem.
- Forsikre barna om at katastrofen ikke var deres feil på noen måte.
- Hold sammen som en familie så mye som mulig. Hvis du skal være borte en stund, fortell dem hvor du skal og sørg for at du kommer tilbake eller ringer på det tidspunktet du sier du vil.
- Gå så raskt som mulig tilbake til tidligere rutiner eller utvikle nye rutiner. Hold en fast timeplan for barna.
- La dem ha litt kontroll, for eksempel å velge hvilke klær de skal ha på seg eller hvilket måltid de skal spise til middag.



- Hjelp barna dine å vite at andre elsker dem og at de føler seg knyttet til andre. Besøk familiemedlemmer, venner og naboer, snakk med dem på telefon eller skriv/tegn til dem.
- Hjelp barna å lære å stole på voksne igjen ved å holde det de lover, og la dem delta i planlegging av rutiner og utflukter.
- Hjelp barna dine til å gjenvinne troen på fremtiden ved å hjelpe dem med å utvikle planer for aktiviteter som vil finne sted senere – neste uke, neste måned.
- Barn klarer seg bedre når de er friske, så sørg for at barna dine får nødvendig omsorg så snart som mulig.
- Sørg for at barna får balanserte måltider, spiser nok mat og får nok hvile.
- Husk å ta vare på deg selv slik at du kan ta vare på barna dine.
- Tilbring ekstra tid med barna dine ved sengetid. Les eventyr, gni dem på ryggen, hør på musikk, snakk rolig om dagen som gikk.
- La dem få spesielle privilegier, slik som å la lyset stå på mens de sover en stund etter katastrofen.
- Utvikle positive jubileumsaktiviteter for å feire hendelsen. Disse hendelsene kan bringe tårer, men de er også en tid for å feire overlevelse og evnen til å gå tilbake til et normalt liv.
- Lek med lekedeig eller leire sammen med barnet ditt. Det er bra for barn for å løse ut spenninger og lage symbolske kreasjoner.
- Lag musikk sammen med barnet ditt. Det hjelper å lindre stress og spenninger.
- Gi barna klær, sko, hatter osv. slik at de kan leke «kle seg ut» og late som de er voksne som er ansvarlige for å komme seg etter katastrofen og «ta ansvar».



Søk ytterligere støtte om nødvendig

- Støtte fra en psykolog som spesialiserer seg på å hjelpe barn etter traumer kan være verdifull under flere forhold.
 - Hvis du er usikker på om barnet ditt trenger støtte fra psykolog, kan det være greit å snakke med en psykolog.
 - Hvis barnet ditt viser intense og/eller langvarige symptomer på angst
- NCTSN-nettstedet har et stort antall nyttige screeningsverktøy og ressurser. (<https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/screening-andassessment/nctsn-resources>)



Husk å ta vare på deg selv slik at du kan ta vare på barna dine.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC