



Råd till dig som ska stödja ett barn efter en skogsbrand

När barn varit med om en svår händelse som en skogsbrand där är det viktigt att minnas att barn inte har den vuxnes förmåga att förstå det som händer, dra slutsatser och planera därefter. Barns förmåga, när det gäller att skapa sig en bild av det som händer och att förstå vad andra säger samt med egna ord berätta för andra om sina upplevelser och känslor, växlar med barnets ålder. De allra minsta barnen är beroende av en vuxen som de har knutit an till och med stigande ålder behöver barnet eller ungdomen mer av egen information och bemötande.

Några råd till dig som är förälder, närstående eller annan viktig vuxen till ett barn eller en ungdom som drabbats av branden i Västmanland är:

- Barn behöver sina närmaste och att vara fysiskt nära dem efter en svår händelse.
- Försök att sätta dig in i vad barnet självt tycker är angeläget och låt barnet ställa egna frågor när du berättar om vad som hänt.
- Utgå från vad barnet förstår eller tänker till vardags. Eftersom barnets färdigheter kan gå tillbaka något vid en krissituation kan det nu vara bra att sänka kraven på barnet en period.
- Var övertydlig när du berättar att barnet och dess familj nu befinner sig i trygghet och att branden inte kan skada dem längre. Berätta också att många försöker göra vad de kan för att släcka branden. Förmedla att det kommer att bli bättre igen även om det just nu känns svårt, då barnet självt ofta befinner sig i nuet och kan ha svårt att tänka hoppfullt inför framtiden.
- Gör dig själv en bild av brandens påverkan t.ex. på hus, tomt och barnets rum innan du berättar för barnet vad det kommer att möta.
- Det är viktigt att berätta för barnet, på barnets nivå, om vad som hänt *innan* barnet återkommer till sitt hem eller sin förskola/skola.
- Om branden skadat huset kan en vuxen som barnet känner väl bjudas med barnet och föräldrarna. Att komma hem till ett skadat hus kan vara svårt även för en vuxen så om föräldern inte klarar av att ha barnet i fokus just då kan denna vuxna följa barnet.



- Barn har ofta sitt eget sätt att varva det svåra med att de är glada och leker eller gör det de brukar. Det är viktigt att låta det enskilda barnet göra det som det önskar och att som vuxen visa att det är okay. Vissa barn vill dra sig undan ett tag medan andra så fort som möjligt vill leka med kompisar eller delta i vanliga aktiviteter.
- Om du känner oro för barnet kan du kontakta BVC-sköterskan, skolans elevhälsovård, en vårdcentral eller Barn och ungdomspsykiatri.

Mer information finner du i följande informationsskrifter som finns att hämta här:

www.katastrofpsykologi.se

"Till dig vars barn varit med om en allvarlig händelse"

"Till barn som varit med om en otäck händelse" (En skrift som riktar sig direkt till barn, ca 5-11 år)

"Till ungdomar som varit med om en allvarlig händelse"