

RÄDDA BARNEN KOMMENTERAR

2022-03-29 13:33 CEST

Rädda Barnen kommenterar – så kan vuxna ge krisstöd till barn på flykt

Rädda Barnen har många års erfarenhet, såväl i Sverige som internationellt, av att möta barn och vuxna som flytt från krig. Det är fantastiskt att se hur många som engagerar sig i mottagandet för att på olika sätt ge stöd till barn och deras familjer. Rädda Barnen vill sprida viktig kunskap om hur vuxna kan göra en avgörande skillnad genom att ge krisstöd till barn, oavsett om det handlar om barn som upplevt krig eller andra svåra och skrämmande saker.

Att fly från krig är en extremt stor belastning och stressfaktor för alla barn, och en erfarenhet som samtliga barn som kommer hit bär med sig. Dessa barn har ett stort och akut behov av trygghet, lugn och återhämtning.

Många flyktingar från Ukraina förväntas komma till Sverige, och engagemanget bland allmänheten är stort. Många vill kunna bidra och göra en positiv skillnad för de människor som nu kommer hit. Det som är allra viktigast i en kris är att få medmänskligt stöd, och det är något som alla kan bidra med. Många uttrycker dock en osäkerhet över hur de på bästa sätt ska kunna ge det här medmänskliga stödet. Det kan finnas en rädsla för att säga eller göra fel. En engagerad allmänhet är en ovärderlig resurs för de människor som nu är på flykt. Vi vill genom att sprida kunskap hjälpa till att rusta dem som vill ge medmänskligt stöd. Det finns vissa faktorer som enligt forskning och beprövad erfarenhet fungerar för att underlätta återhämtning och stärka motståndskraft mot att utveckla psykisk ohälsa efter allvarliga påfrestningar. Att finnas tillhands för såväl barn som vuxna efter svåra händelser är inget som kräver omfattande utbildning – att bidra med tid, engagemang och lugn räcker långt!

1. Lugna

Det första och viktigaste steget är att se till att situationen runtomkring barnet är lugn. Gör vad du kan för att skapa en lugn och trygg situation. Som förälder eller annan viktig vuxen är du barnets trygghet – försök därför att själv hålla dig lugn. Även om situationen runtomkring ännu inte är lugn behöver barn få uppleva tillfälligt lugn – där de kan återhämta sig och vila från det tumultartade.

2. Lyssna

Barn behöver information om det som hänt – på en lagom nivå. Om du inte har svaret på barnets frågor – var ärlig med det. Barn behöver få möjlighet att ställa frågor och uttrycka funderingar. Som vuxen är det viktigaste att du finns där och lyssnar.

3. Stärk

Som vuxen kan du hjälpa till att stärka barnets känsla av lugn, samhörighet, tillit till sig själv och till samhället – och inte minst att stärka känslan av hopp. Att det händer hemska, otäcka och obegripliga saker betyder inte att det inte finns goda saker i världen. Saker kan bli bättre, och det finns många vuxna som gör allt de kan för att det ska ordna sig. Det kan du hjälpa till att förmedla till barnet. Att hålla kvar vid rutiner och upprätthålla det vanliga i vardagen är också stärkande för barn – och bidrar till att livet känns lite som

vanligt.

Rädda Barnen har flera stödmaterial för när barn har varit med om skrämmande händelser. Både information hur vuxna kan ge stöd, vart barn och vuxna kan vända sig, och även en app för barn som upplever stark stress och oro. För vidare information och verktyg se här:
Att stötta barn efter skrämmande händelser.

[Rädda Barnen](#) är en politiskt och religiöst obunden folkrörelse med verksamhet både i Sverige och internationellt. Med Barnkonventionen som grund arbetar vi för att barn ska få det bättre och för att barns rättigheter ska respekteras.

Följ oss på:

[Twitter](#)

[Facebook](#)

Kontaktpersoner



**Rädda
Barnen**



Rädda Barnens pressjour

Presskontakt

Tillgänglig mellan klockan 8.00 och 22.00.

08-698 90 90

Anne Thorngren

Presskontakt

Pressekreterare för svenska frågor

anne.thorngren@rb.se

072-357 67 56



Vendela Rundberg

Presskontakt

Pressekreterare för internationella frågor

vendela.rundberg@rb.se

073-355 34 33