

## BILAGA 2

# ”Så här vill jag ha det” – efter en kris eller traumatisk händelse

Detta material är ett hjälpmedel för barn som befinner sig i en kris eller ett potentiellt trauma samt för dig som viktig vuxen, till exempel förälder eller pedagog i förskolan. Materialet består av frågor för att utifrån din bedömning samtala med barnet om hur hen mår och vad hen behöver. Materialet ska ses som en grund att plocka från. Ibland är vissa frågor viktigare medan andra frågor kan vara mer relevanta vid andra tillfällen. Man behöver alltså inte fråga eller svara på alla frågor varje gång, utan fokusera på de som är viktiga att samtala om just där och då. Tanken är att använda materialet vid flera tillfällen eftersom känslor, tankar och behov förändras över tid hos den som har drabbats av sorg, kris och/eller ett potentiellt trauma.

Inled samtalet med att förklara för barnet varför ni ska samtala. Det kan till exempel låta så här:

- ”Jag vet att du har råkat ut för en tråkig händelse när ...”
- ”Det finns många viktiga personer runt dig: Din familj, släkt, kompisar och andra vuxna i förskolan och på fritiden. Alla dessa personer vill veta hur de kan hjälpa dig.”
- ”Jag vill försöka hjälpa dig så att det ska bli så bra som möjligt.”
- ”En del frågor jag kommer att ställa handlar också om ditt liv utanför förskolan, sådant du kanske vill att någon ska veta.”







## BARNETS NAMN:









## DATUM:








### Mina känslor



Samtala om hur barnet mår och försök få fram vad som skiljer det mot tidigare. Syftet är att få veta hur barnet känner, hur det har förändrats sedan tidigare och vilken form av stöd och hjälp hen behöver. Bra följdfrågor kan vara hur ofta och när barnet känner som hen gör.





<b>Mina känslor/ intryck/ sinnen:</b>	<b>Förslag på följdfrågor:</b> Försök bryta ner det till situationen och sam- manhanget: När, vilka, hur?	<b>Bild att samtala kring:</b>	<b>Då behöver jag:</b>
Jag störs av lukter.			
Jag störs av att andra rör mig eller nuddar vid mig.			
Jag störs av ljud.	Höga eller låga?		




Jag störs av minnesbilder. Alltså bilder i huvudet som påminner mig om det som hände.			
Min kropp är oroligare. Jag har svårt för att vara lugn nuförtiden.	På vilket sätt?		
Jag har svårt att koncentrera mig och "tänka länge".	När, hur och på vilket sätt?		
Jag har svårt att minnas eller lära mig saker, till exempel var jag har lagt mina saker eller vad mina pedagoger säger.			
Jag har svårt att lyssna på nya saker, ta in och förstå ny information.			
Jag har svårt att välja och ta beslut.			

Jag har svårt att veta vad jag känner.			
Jag är ofta ledsen nuförtiden.			
Jag är ofta rädd nuförtiden.			
Jag är argare och mer frustrerad än innan.			
Jag är mycket mer uppmärksam och letar oftare faror än tidigare.			
Jag känner skam och skäms mer än tidigare.			
Jag har svårt att känna känslor.			
Jag är ofta rädd eller till och med skräckslagen.			

<p>Saker känns överkliga, som att de inte är på riktigt.</p>	<p>Hur ofta och vid vilka tillfällen?</p>		
<p>Jag kan inte komma ihåg vissa delar av vad som hände och hur det gick till.</p>			
<p>Jag gör allt för att förneka att någonting har hänt.</p>			
<p>Jag känner att jag har tappat kontrollen och vet inte vad jag ska göra.</p>			
<p>Jag kan inte sluta tänka på det som har hänt.</p>			
<p>Jag sover mindre än förut.</p>	<p>När somnar du och vaknar du och kan du svara på hur?</p>		
<p>Jag sover mer än förut.</p>	<p>När somnar du och vaknar du och kan du svara på hur?</p>		

Jag drömmer ofta läskiga mardrömmar.			
Jag gör saker annorlunda nuförtiden och anpassar mig oftare till andra.	På vilket sätt anpassar du dig?		
När jag tänker på det som hänt känns det så här i kroppen.	Var och hur känns det?		
Jag saknar den som har försvunnit eller dött.	Hur ofta och när känner du saknad?		
Jag är rädd för att jag också ska skadas eller dö.			
Jag är rädd för att någon annan som är viktig för mig också ska skadas eller dö.	Vem och på vilket sätt?		
Jag känner att jag vill vara "liten" och bli omhändertagen.			

Jag känner att jag behöver fly och komma undan.	När, var, hur och varför känner du så?		
Jag känner att jag låter bli att göra saker.	Vad, när, var, hur och varför känner du så?		
Jag känner att jag behöver kämpa och slåss.	När, var, hur och varför känner du så?		
Jag känner mig hjälplös och att jag inte kan själv.	När, var, hur och varför känner du så?		
Jag känner att jag måste ta hand om allt.	När, var, hur och varför känner du så?		
Jag har svårare för att vara med andra.			
Jag litar inte på andra längre.			

Jag har ett större behov av närhet och trygghet nuförtiden.			
Jag har ondare i kroppen.	Var, på vilket sätt och när får du ont?		
Annat jag vill berätta.			



## Om vuxna i min närhet

Syftet med dessa frågor är att få fram om barnet upplever att det finns personer i hans omgivning som ger barnet det stöd hen behöver. Visar det sig att barnet inte upplever sig få tillräckligt med stöd behöver du som vuxen agera.

Det här upplever jag:	Vem, vad, när och hur?
Det finns någon vuxen i min familj som (oftast) gör på rätt sätt för mig.	
Det finns någon annan person nära familjen som (oftast) gör på rätt sätt för mig.	
Det finns någon vuxen i förskolan som (oftast) gör på rätt sätt för mig.	
Det finns någon vuxen på fritiden eller utanför hemmet och förskolan som (oftast) gör rätt saker för mig.	
Det finns någon annan viktig person som (oftast) gör på rätt sätt för mig.	
När jag berättar om det som hänt behöver jag att du som viktig vuxen _____.	
När jag tänker och känner om det som hänt behöver jag att andra _____.	
Jag känner att jag inte blir sedd av _____ när _____.	
Jag känner att jag inte blir lyssnad på av _____ när _____.	
Annat jag vill berätta.	

## Om mina förskolekompisar

När något allvarligt har hänt behöver man uppleva kontroll. Inte minst kring hur och vad som sägs. Barn brukar vara mycket oroliga för just detta, att andra ska fråga eller inte fråga eller att någon ska ta över deras berättelse.

Så här känner jag:	Då behöver jag:
Jag vill att mina kompisar i förskolan ska fråga mig direkt om de undrar något.	
Jag vill att mina kompisar först ska fråga någon vuxen som kan förklara om de inte förstår vad som hänt.	
Jag vill inte få några frågor om det som hänt.	
Jag vill själv berätta om det. (Hur? I brev, genom att rita eller inför alla under till exempel samlingen?)	
Jag vill att någon vuxen berättar för mina förskolekompisar om vad som hänt. (Vem ska göra det? När och hur?)	

## Om annat som kan kännas viktigt

Alla barn behöver få uttrycka sina önskningar och behov. När det gäller barn som varit med om allvarliga händelser gäller det inte minst vid dessa svåra tillfällen.

Andra saker som jag tänker på:	Då vill och behöver jag:
Årsdagar, till exempel födelsedagar och högtider. (Ge exempel på vad en högtid är för barnet.)	
Årsdagen när det hände.	
Om graven.	
Annat jag vill berätta som känns viktigt för mig.	

Vi som har träffats idag är:	Dag och tid när vi ska ses igen:	Tills nästa gång vi ses ska jag:
Barnet:		
Pedagog/annan vuxen:		
Annan:		