

Børnene - hvordan hjælper du dem bedst?

Af Louise Svendsen, psykolog, konsulent for Dansk Røde Kors

Reaktioner

I en katastrofesituation, som den tsunamien skabte, har dit barn på én gang fået en masse voldsomme og stærke indtryk – lyde, lugte, fysiske knubs og masser af synsindtryk i en stor forvirring, men også oplevet stærke følelser som afmagt, angst og utryghed. Samtidig har det oplevet, at de voksne omkring det ikke var i stand til at beskytte det. Efterfølgende har det været igennem en tid med utryghed, forvirring, usikkerhed, brudstykker af information og det har måske set sårede og døde personer.

Man behøver ikke være barn for at finde denne situation overvældende, men når man er barn kan følelsen af angst og afmagt let forstærkes, fordi man simpelthen ikke evner at fatte, hvad der egentlig skete.

Jo ældre børn bliver, jo bedre er de også i stand til at forholde sig til situationen og håndtere eftervirkningerne. Forældre og søskende betyder mere for de små børn. De store vil i højere grad hente hjælp hos jævnaldrende venner.

Det tager tid

Umiddelbart efter hændelsen udviser de fleste børn forskellige symptomer på stress. Når barnet kommer i gang med sin almindelige hverdag igen, fortager symptomerne sig oftest. Men husk, at det kan tage lang tid at bearbejde en voldsom begivenhed. Det er ikke unormalt, at barnet fortsætter med at have milde symptomer i et halvt år eller længere.

En overvældende hændelse bliver ikke glemt, det er snarere et spørgsmål om at finde en god måde, at leve med den på.

Også plads til leg

Børn er indrettet således, at de ikke hele tiden fokuserer på den dårlige hændelse, men i kortere eller længere perioder lægger afstand til den. De laver noget andet, for eksempel leger, for så at vende tilbage til den. Det er både naturligt og nødvendigt ind i mellem at tage en pause fra de overvældende minder. Det er helt naturligt, at dit barn fortsat har behov for at tale om, hvad det oplevede den gang og eventuelt også at sammenligne det med jeres aktuelle situation for at blive bekræftet i, at det var en udsædvanlig hændelse, der ligger ud over det, dagligdagen normalt byder på.

Hvad du kan gøre for at hjælpe dit barn

Der er heldigvis mange ting, du kan gøre for at hjælpe dit barn efter en overvældende og farlig situation. Mere end et halvt år efter tsunamien er det fortsat vigtigt at være opmærksom på:

- Dit barn har brug for forsikring om din tilstedeværelse som forælder, at I alle er i sikkerhed og at du igen kan beskytte det.
- Tal sammen og del jeres tanker og følelser om det, der skete. Hvis nødvendigt, hjælp dit barn med at sætte ord på dets følelser.
- Fortæl tingene som de er og på en måde, der er tilpasset dit barns modenhedsniveau og sprog.
- Dit barn har brug for at skabe en sammenhængende forklaring og forståelse af det skete – hvad enten den baseres på fakta eller fantasi. Jo mere du fortæller, des mindre overlades til fantasien.

Tsunamiet slutter

Efter to år med hjemmeside og debatfora slutter tsunamiet-projektet. Både hjemmeside og debatforaerne vil stadig være åbne en tid endnu, men der vil ikke ske opdateringer og Dansk Røde Kors kan ikke længere yde teknisk støtte eller optage nye medlemmer i debatforaerne.

Journalister kan henvende sig til Dansk Røde Kors' pressetjeneste på presse@drk.dk. Vær venligst opmærksom på, at vi ikke formidler kontakt til overlevende eller andre berørte af tsunamien. Vi håber, at projektet har været til gavn og støtte.

- Børn vil gentagne gange vende tilbage til hændelsen og dens eftervirkninger igennem samtale, leg og tegninger – det er en naturlig del af dets måde at håndtere situationen på.
- Det hjælper at deltage i ritualer relateret til selve hændelsen eller eventuelle døde familiemedlemmer og venner. For eksempel kan det være godt at komme med til mindehøjtideligheder eller besøge gravsteder.
- Sørg for at holde fast i den velkendte dagligdagsrytme, de velkendte vaner og venner.
- Hold fast i rammer, krav og forventninger til dit barn, så det ved, hvad der forventes af det og har noget at navigere efter, så ikke alting flyder ud i det daglige.

Da mange af jer forældre oplevede tsunamien og det lange efterforløb sammen med jeres børn, er det klart, at I også er berørte. Hvis du stadig ikke føler, du har overskud til at gøre det, du ønsker for dit barn og tidligere kunne klare, eller du føler dig usikker på, hvad der er det rigtige, kan du støtte både dig selv og dit barn ved at opsøge relevant hjælp. Det er vigtigt at dit barn får den fornødne hjælp, så ikke tsunamien kommer til at sætte sig uoprettelige spor.

Professionel hjælp

Men ikke for alle, dæmpes symptomerne ved den almindelige daglige støtte fra forældre og venner. Hvis ikke du føler, at dit barn langsomt og sikkert er ved at genfinde sit 'normale jeg' kan det være en god ide at opsøge professionel hjælp.

Du bør også være opmærksom på følgende signaler, der fortæller, at dit barn ikke har det godt. Barnet:

- er mere angst og bange end normalt
- har overdrevent brug for at vide, hvor dets forældre er, og at de har det godt
- forsøger i det dagligdage at undgå situationer, der kan genkalde minder fra tsunamikatastrofen
- er generelt trist og reagerer ikke følelsesmæssigt normalt på begivenheder
- græder eller klynker mere end normalt
- hurtigt bliver træt og irritabelt
- har humørsvingninger
- er præget af skyldfølelse og selvbebrejdelse
- sover dårligt om natten
- har ondt i maven, hoved, muskelspændinger eller andre kropslige gener
- har problemer med at koncentrere sig og at indlære
- gør ikke det, de voksne beder det om
- laver ballade, kommer let i konflikt med andre eller isolerer sig

Hvis du vil vide mere

Måske har du spørgsmål til din konkrete situation eller noget du gerne vil have uddybet? Så er du meget velkommen til at henvende dig direkte til os via mail tsunami@drk.dk

Dansk Røde Kors tilbyder også mere direkte hjælp i form af blandt andet samtalegrupper. Er du interesseret så se mere her eller kontakt os på tsunami@drk.dk

>>Til toppen af siden

Ansvarlig for denne side: Louise Juul Hansen

Dansk Røde Kors

Blegdamsvej 27, 2100 København Ø

Tlf.: 35 25 92 00 | Fax: 35 25 92 30 | info@drk.dk | www.drk.dk

Direkte link til denne artikel: tsunaminet.dk/sw33056.asp