

**Sådan hjælper du dit barn**

**Lyt til barnet.** Lad barnet fortælle om sine oplevelser og følelser, også de svære.

**Lav nogle faste tider og faste rutiner**

for måltider, sengetid og lignende.

**Leg med barnet.** Mange børn bearbejder

voldsomme oplevelser gennem leg.

**Vær tålmodig.** Børn kan have brug for

at fortælle de samme ting igen og igen.

Kontakt barnets pædagog, skolelærer, skolelæge eller familieguide, hvis du synes, at tingene bliver for svære, eller at traumerne bliver værre.

**Kontakt**

DRC Dansk Flygtningehjælp  
Center for Udsatte Flygtninge  
Telefon (+45) 33 73 53 39  
Email [udsatte@drc.ngo](mailto:udsatte@drc.ngo)

Udarbejdet i samarbejde mellem Varde  
Kommune og DRC Dansk Flygtningehjælp.

# Sådan hjælper du et barn med traumer

## Du er vigtig

Mor og far er de vigtigste mennesker i et barns liv, især når børn skal have hjælp til at komme videre efter traumatiske oplevelser. Når du ved, hvordan traumatiske oplevelser påvirker børnene, kan du bedre forstå deres følelser og adfærd, og så kan du bedre hjælpe dem.

## En normal reaktion

Hjernen reagerer på voldsomme oplevelser ved at producere stresshormoner, der sætter kroppen i alarmberedskab. Det hjælper os til at tænke hurtigt og bevæge os hurtigt, så vi kan overleve livsfarlige situationer.

Hvis en oplevelse er meget voldsom og langvarig, fortsætter hjernen og kroppen nogle gange med at være i alarmberedskab, selv om den livsfarlige situation er slut.

## Traumer kan smitte

Børn kan have det svært, hvis de vokser op med en mor eller far, der kæmper med traumer. Traumer kan faktisk smitte i familien. Børn kan nemlig få de samme symptomer som den traumatiserede mor eller far, selv om børnene ikke selv har oplevet de voldsomme situationer.

## Snak med barnet

Mange forældre holder børnene uden for de voksnes samtaler om voldsomme oplevelser og svære følelser. Forældrene tror, at de beskytter deres børn på den måde. Men børn fornemmer meget mere, end vi voksne aner, især når noget er galt. De bliver nysgerrige og bekymrede, når noget er hemmeligt for dem. Derfor er det bedre at snakke med børnene om dine og deres oplevelser og følelser.



## Årsager til traumer

Traumer er en normal reaktion på unormale begivenheder...

- forældre eller nære slægtninge dør
- overvære krig og kamphandlinger
- selv deltage i krigshandlinger
- være vidne til vold eller trusler
- flygte fra sit hjem og sit land
- være væk fra sin familie længe
- få fysiske skader
- opleve fattigdom på grund af krig

## Børns reaktioner

Børn reagerer forskelligt på traumer. Almindelige reaktioner er...

- besvær med at koncentrere sig
- besvær med at lære nye ting
- aggressiv adfærd mod andre
- aggressiv adfærd mod sig selv
- mavepine, hovedpine, svimmelhed
- tristhed og isolation
- monotone eller overdrevet vilde lege
- hyperaktivitet
- græder meget, råber meget
- klynger sig til forældrene
- vågner om natten
- gentagne mareridt
- bliver bange for mørke
- bliver bange for høje lyde
- bliver bange for at være alene