

NÄRSTÅENDE

PTSD

- Till dig som har ett barn med PTSD



April 2024



Region Örebro län

Innehållsförteckning

Posttraumatiskt stressyndrom - PTSD	3
Informationsfilm om trauma och PTSD	4
Det här är PTSD	5
Barnet kommer ihåg fast hen inte vill	5
Barnet undviker sådant som påminner om händelsen	5
Barnet känner sig spänd och nervös i kroppen	5
Vanliga reaktioner efter trauma hos barn och unga.....	6
Att barnet minns det som hänt trots att hen inte vill.....	6
Att barnet undviker att göra sådant som påminner om händelsen.....	6
Att barnet känner sig nervös och spänd i kroppen	6
Att barnet får ett förändrat beteende.....	7
Vad du kan göra hemma för att hjälpa ditt barn	7
Inför behandling	7
Hur en behandling går till.....	9
Lära er om det som är jobbigt.....	9
Att dela det som har hänt.....	9
Gå vidare	9
Användbara tips och länkar	10

Posttraumatiskt stressyndrom - PTSD

Barn och unga som har bevittnat eller varit med om egna trauman, det vill säga allvarliga, skrämmande eller farliga händelser, kan drabbas av Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). Det är en normal reaktion på trauma och vem som helst kan få diagnosen PTSD.

Exempel på traumatiska händelser som kan orsaka PTSD är:

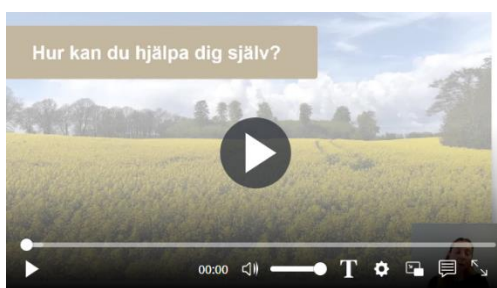
- En bilolycka
- En naturkatastrof
- Att bli slagen
- Krig
- Att någon närstående skadas eller dör
- Sexuella övergrepp

Det här materialet är ett stöd till dig som är förälder eller närstående till ett barn som har PTSD. Syftet är att öka din förståelse för barnets reaktioner och vägleda dig i vad du kan göra.

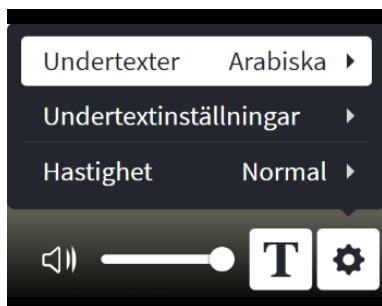


Informationsfilm om trauma och PTSD

Dessa filmer är ytterligare stöd som ni kan titta på tillsammans:



Du hittar mer information om Trauma och PTSD i filmen "Om Trauma och PTSD". Filmen är uppdelad i tre delar. [Trauma del 1](#), [Trauma del 2](#) och [Trauma del 3](#). Du kan också klicka på bilderna för att komma till filmerna.



Du kan välja undertexter i menyraden nere till höger. Klicka först på knappen med ett stort "T" och sedan på knappen med ett kugghjul för att välja språk. Undertexter finns på svenska, engelska och arabiska.

Det är också bra om ni lär er mer om hur viktigt det är med god sömn och bra levnadsvanor för att barnet ska må bra. Läs foldern *Levnadsvanor - tips för att må bättre* som ni har fått som bilaga i meddelandet på 1177.

Det här är PTSD

Barnet kommer ihåg fast hen inte vill

Jobbiga minnen, tankar eller bilder av det som har hänt bara dyker upp. Det känns som att det som barnet har varit med om händer igen. Hen kan drömma mardrömmar om det som har hänt. Hen blir ledsen, rädd, arg eller får ångest när något gör att minnen från händelsen kommer tillbaka. Hjärtat kan slå fort och det kan bli svårt att andas.

Barnet undviker sådant som påminner om händelsen

Barnet försöker låta bli att tänka på eller prata om det som har hänt. Hen låter bli att göra saker för att hen då börjar tänka på det som har hänt. Barnet har svårt att komma ihåg precis vad som hände eller har svårt att komma ihåg alls. Hen tycker inte längre att det är roligt att göra sådant som var lustfyllt innan händelsen. Det kan vara svårt att lita på andra människor.

Barnet känner sig spänd och nervös i kroppen

Barnet kan ha svårt att somna eller sover dåligt. Hen är irriterad och arg.

Det kan vara svårt att koncentrera sig i skolan eller framför datorn. Hen är rädd hela tiden att något jobbigt ska hända och kan inte slappna av. Hen blir rädd för saker som egentligen inte är farliga, till exempel höga ljud.



Vanliga reaktioner efter trauma hos barn och unga

Det är vanligt att barn som drabbas av skrämmande händelser har svårt att hantera sina känslor. Reaktionerna kan komma även efter att hen har kommit i säkerhet och hotet är borta. Barnet kan påverkas kroppsligt och i sina tankar, känslor, relationer och beteenden. Olika barn kan reagera väldigt olika på en och samma händelse. Vissa får en omedelbar reaktion och för andra kan reaktionerna komma senare.

Några vanliga reaktioner på trauma är:

Att barnet minns det som hänt trots att hen inte vill

Det kan innebära att svåra minnen, tankar eller bilder bara dyker upp. Att det känns som att den hemska händelsen sker igen. Att drömma mardrömmar och ibland vakna skräckslagen och kallsvettig. Att bli ledsen, rädd, arg eller få ångest när något påminner barnet om det som hänt. Att hjärtat slår fort eller att barnet får svårt att andas.

Barnet kan rita, måla och genom lek uttrycka det upplevda, ibland om och om igen.

Att barnet undviker att göra sådant som påminner om händelsen

Barnet kan försöka låta bli att tänka på eller prata om det som har hänt. Hen kan ha svårt att komma ihåg precis vad som hände, ibland ha svårt att komma ihåg något alls. Barnet kan förlora intresset för sådant som tidigare var roligt att göra. Barnet kan ha svårt att lita på andra eller att känna känslor överhuvudtaget.

Att barnet känner sig nervös och spänd i kroppen

Barnet kan ha svårt att somna eller sover dåligt. Hen kan vara irriterad och arg. Hen kan ha svårt att koncentrera sig till exempel i skolan eller vid datorn och ha svårt att sitta still. Till följd av koncentrationssvårigheter och mycket tankar som går runt i huvudet händer det att barnet glömmar saker, tappar bort saker, har svårt att fatta beslut, får svårt att slutföra uppgifter, upplever svårigheter att följa instruktioner och har en sämre tidsuppfattning än innan traumat. Observera att trafiken kan bli farlig för ett barn som tidigare haft ett säkert beteende i trafiken.

Det förekommer också att barn kan bli hyperaktiva och upplevas som ”uppe i varv”. Barnet kan vara rädd för att något jobbigt ska hända och kan därmed inte slappna av. Hen kan bli rädd för saker som inte upplevts som farliga förut eller för saker som egentligen inte är farliga, som till exempel höga ljud.

Barnet kan också få kroppsliga reaktioner, så som att kissa på sig (kan förkomma både på natten och dagen), förändrad aptit, problem med magen, illamående, yrsel, huvudvärk och smärtor i kroppen. Vissa barn blir nedstämda, känner hopplöshet och

kan ha tankar om att inte vilja leva längre. Vissa barn kan känna ansvar och skuld för händelser som barnet själv inte har kunnat påverka.

Att barnet får ett förändrat beteende

Barnet kan bete sig som om det vore yngre än vad det egentligen är och inte längre klara av sådant som hen kunde förut (till exempel knyta skosnören eller sova själv). Vissa barn uppvisar ett ökat behov av fysisk närhet och andra vill inte alls vara nära. Yngre barn kan få svårt med separationer. Vissa barn kan bli mer krävande och vilja bestämma mycket, vissa blir mer oförsiktiga. För tonåringar behöver de vuxna vara observanta på att missbruk kan förekomma, som ett sätt att döva smärtan som traumat innebär.

Det är normalt att barnet mår dåligt när något hemskt har inträffat. Ibland fortsätter de hemska minnena att störa mycket fastän det gått några veckor. Det kan bero på att hjärnan inte har tagit hand om det som hänt på ett bra sätt. Då behövs behandling för att må bättre.

Vad du kan göra hemma för att hjälpa ditt barn

Barn behöver få växla mellan det som är svårt och det som är mer lättsamt. De kan ofta gå in och ur sorg, rädsla och ilska, vilket ger möjligheter till att återhämta sig. Det är viktigt att barnet inte ser för mycket skrämmande nyheter och otäck information från till exempel Internet och TV. Barn påverkas också av vad de hör andra vuxna prata om.

Det är viktigt att försöka ge barnet en känsla av ökad trygghet, tydlighet och kontroll. Om du som är närstående till exempel ska gå ut ett ärende, låt barnet få veta när du ska komma tillbaka och se till att hålla den tiden. Låt barnet vara med och bestämma över saker i vardagen, hjälpa till med sådant barnet tidigare kunnat hjälpa till med och bestämma själv över små saker som vilka kläder hen har på sig. Håll kvar i och skapa dagliga rutiner för att behålla förutsägbarhet och normalitet. Rutiner är viktiga för att återskapa lugn och stabilitet.

Ta dig tid att prata med barnet. Det är viktigt att du som vuxen tar initiativ till att prata med barnet om hur det mår och om vad barnet har upplevt. Berätta vad som händer nu och svara på frågor på ett sätt som är konkret och på en nivå som hen kan förstå.

Inför behandling

Innan behandlingen påbörjas ska du som förälder eller annan viktig närstående och barnet träffa en behandlare och göra ett bedömningsamtal. Samtalet ska visa vilka trauman som barnet har upplevt och om barnet har PTSD.

Beroende på barnets ålder finns det olika sätt att gå tillväga. Oftast ställer behandlaren direkta frågor till barnet och den vuxne, både tillsammans och enskilt för att få så tydlig information som möjligt. Behandlaren använder frågeformulär för att bedöma barnets psykiska hälsa. Äldre barn och ungdomar kan själva fylla i vissa frågeformulär och för yngre barn svarar den vuxne.



Hur en behandling går till

En PTSD-behandling går ut på att hjälpa barnet att göra saker som efter trauma känns jobbiga och att hjälpa hen att lägga de svåra upplevelserna bakom sig. En stor del av behandlingen är att lindra symtom som sömnsvårigheter, koncentrationssvårigheter, rädsla och nedstämdhet.

Lära er om det som är jobbigt

I början av behandlingen får ni lära er om vanliga sätt att reagera på trauma, exempelvis om vad som händer i hjärnan och i kroppen. Ni lär er också hur svåra upplevelser kan yttra sig som psykiska symtom. Genom kunskap blir reaktionerna begripliga både för barnet och för dig. Symtom på PTSD är normala reaktioner på traumatiska händelser.

Det är vanligt vid PTSD att vara spänd och ha svårt att slappna av. Därför får ni också lära er strategier för att ditt barn ska kunna lugna sig och bli mer avslappnad.

Att dela det som har hänt

Barnet kommer att få berätta eller visa det hen varit med om. Tillsammans med behandlaren kommer hen kanske att rita, skriva, måla, eller på något annat sätt berätta om vad det är som har hänt. Att dela plågsamma minnen kan vara svårt men blir lättare och lättare för varje gång. Behandlaren arbetar både enskilt med barnet och med er tillsammans.

Forskning har visat att det är hjälpsamt för barn att få dela det de har varit med om med sina närstående, även om det kan vara smärtsamt för dig att höra om det som har drabbat barnet.

Gå vidare

Den avslutande delen av behandlingen handlar om att komma vidare i livet efter att det svåra är behandlat. Det kan röra sig om att behandla destruktiva eller självförebärande tankar som finns kvar, ett sorgearbete över att man varit med om det hemska, och träning av färdigheter för att kunna ta sig an en vardag utan att vara rädd eller undvika saker på samma sätt som tidigare.

Användbara tips och länkar

Information om vad PTSD är, hur det fungerar samt hur en behandling brukar se ut, kan du se i informationsfilmerna som vi hänvisar till på sida 4.

För mer information om PTSD, kan du besöka sidorna [Posttraumatiskt stressyndrom hos barn och unga \(1177.se\)](http://1177.se) och [Må dåligt efter allvarliga händelser \(UMO.se\)](http://UMO.se).

Rädda barnen har bra information om PTSD. Ladda ner deras app Safe place eller se deras film Om du varit med om något jättehemskt – Posttraumatiskt stressyndrom på sidan [Stöd till barn med PTSD - Rädda Barnen \(raddabarnen.se\)](http://raddabarnen.se).

Mer information och länkar till dig som är förälder eller närstående finns på [Bup - för dig under 18 år \(skane.se/bup\)](http://skane.se/bup).

Vid allvarlig försämring eller krissituation

Vardagar 8.00-16.00, ring BUP akutenhet, 019 - 602 58 10

Kvällar, nätter och helger, ring Psykiatriska akutmottagningen,

019-602 56 00

Vid livshotande tillstånd, ring 112.

Texten är framtagen av Bup Skåne