

BARN

PTSD

- till ett yngre barn med PTSD



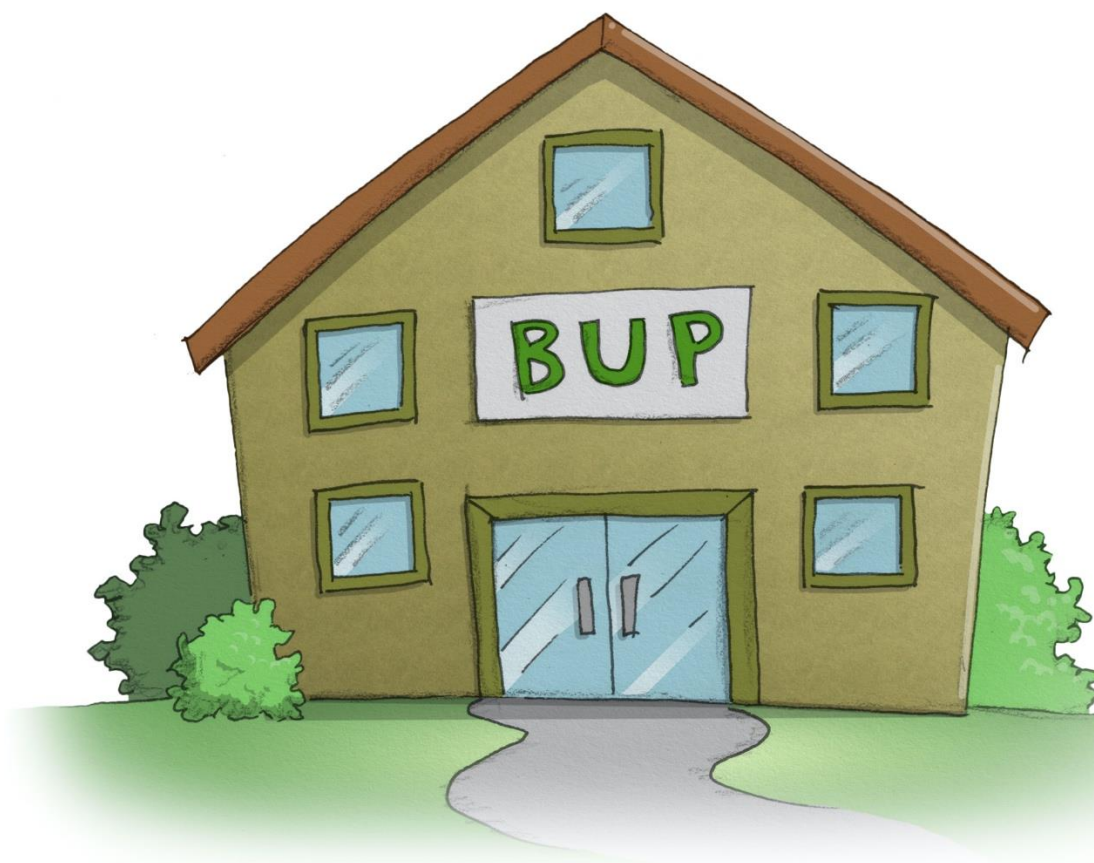
April 2024



Region Örebro län

Innehållsförteckning

- Hej3
- Ibland känner jag mig.....4
- Ibland känner jag mig.....5
- Ibland har jag.....6



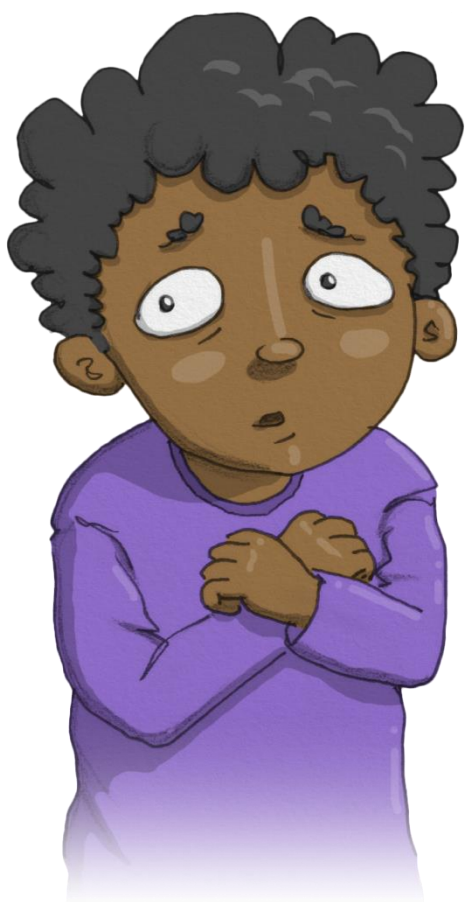
Hej

- Jag heter Em.
- Jag har varit med om något riktigt hemskt som jag inte kan glömma bort.
- Innan det hemska hände brukade jag känna mig glad. Men nu är jag nästan aldrig glad mer.
- Saker som jag tyckte om att göra förut känns inte roliga längre. Innan brukade jag till exempel gilla förskolan, men inte nu.
- Jag brukade också tycka om att leka med kompisar. Men det känns bara jobbigt för mig nu.



Ibland känner jag mig...

ARG →



← **OROLIG**

Ibland känner jag mig...



← **LEDSEN**



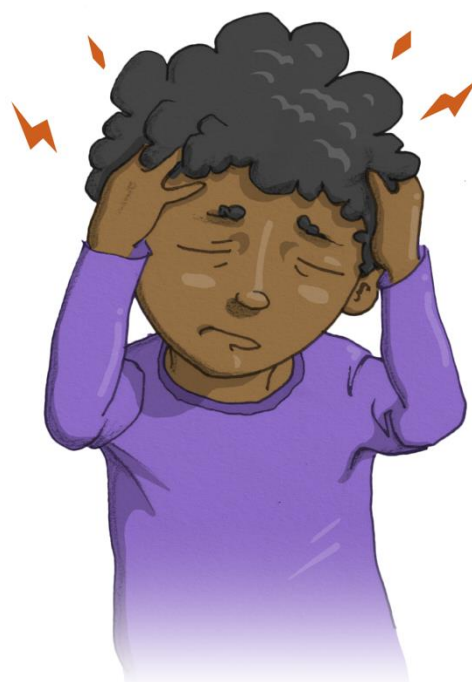
RÄDD →

Ibland har jag...



← **ONT I
MAGEN**

**ONT I
HUVUDET** →

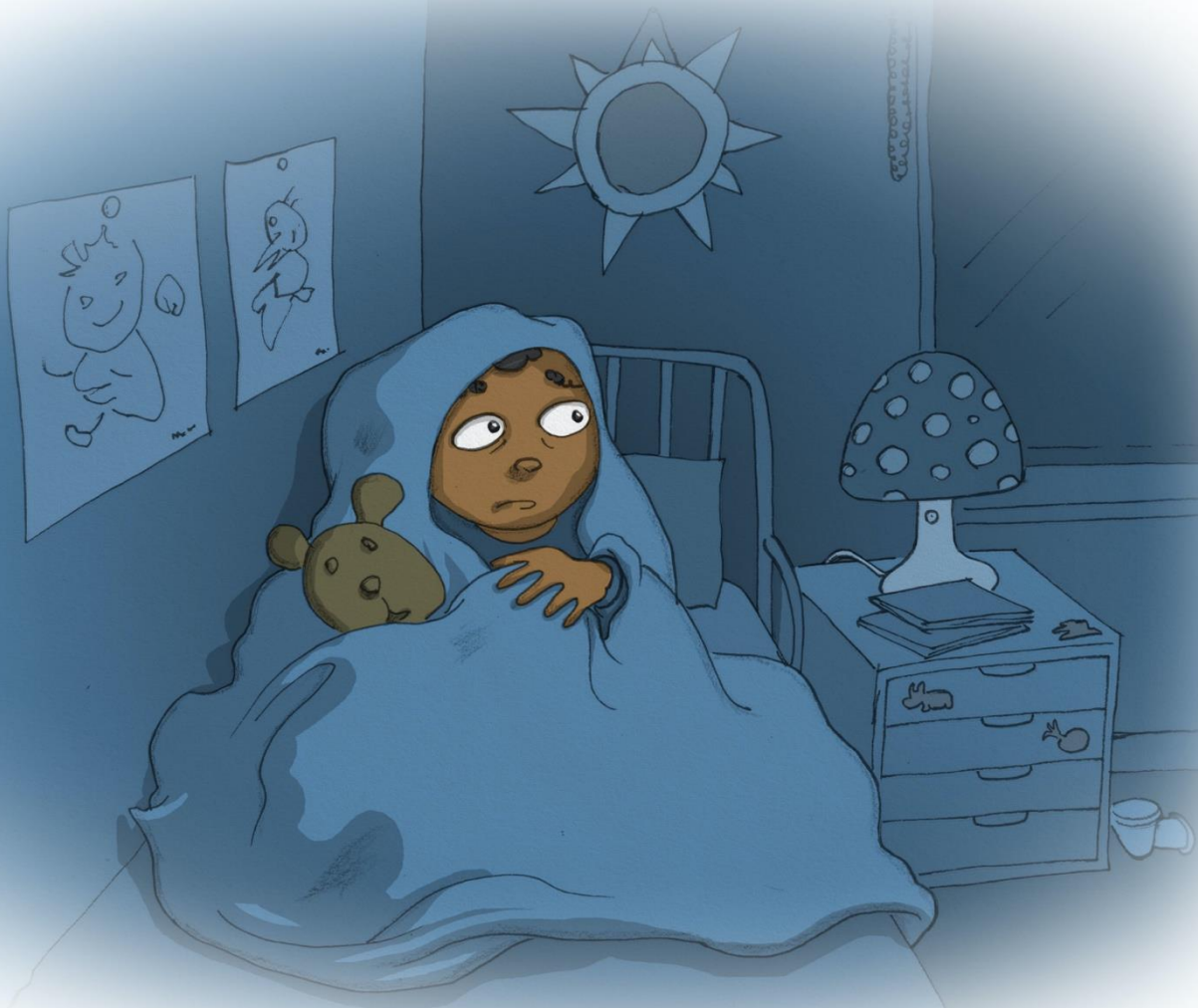




Det känns som om jag
har fullt med fjärilar i
magen...

Och fullt med myror i
benen som gör att jag
inte kan sitta still.





- Jag har väldigt svårt att sova. Ibland drömmer jag hemska mardrömmar.
- Jag vill helst vara hemma. Fast jag tycker om min förskola.
- Vuxna som jag känner undrar varför jag inte vill leka längre.



- Det är jobbigt att må så här dåligt. Men som tur är kan jag få hjälp att må bättre.
- Det kan jag få på ett ställe som heter Bup.

- Tillsammans med mamma eller pappa eller någon annan vuxen får jag träffa en behandlare.
- Då får jag hjälp att må bättre igen.
- Vi får lära oss hur vi kan göra för att jag ska kunna somna och hur jag kan bli lugn när jag känner mig orolig.





- Jag får också berätta om det hemska som har hänt mig. Det kan vara jobbigt i början, men efter ett tag blir jag mindre rädd och mindre ledsen.
- Jag kommer att kunna börja skratta igen och vara glad.

- Det bästa av allt är att det är roligt att vara med kompisar och leka igen.



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