

Idag kan jag på riktigt säga att jag inte vill dö. Den känslan har jag nog aldrig känt.

Mitt liv har varit alldeles för tufft ibland o ärligt talat trodde jag aldrig att jag skulle ta mig igenom det. Men jag har så mycket att leva för idag att jag vill inte dö. Jag vet att jag kommer kunna bli något stort som kan hjälpa andra som varit i min situation.

Jag kom ihåg en gång när du bad mig måla ett papper om min framtid typ. Jag sa att jag ville ta studenten, det var mitt störta mål. Idag är mitt största mål i livet att leva det, jag menar inte att inte dö utan att leva det fullt ut. Det är så mycket jag vill i livet nu o jag trodde aldrig att man kunde känna så, för jag har aldrig känt den känslan innan, att verkligen vilja leva o se vart i livet jag kan komma.

Jag önskar att jag hade min pappa med mig, men jag kan inte göra något åt det. Jag vet att han alltid kommer finnas i mig o jag vet att den mesta av min styrka kommer från han, jag ser han i mina bröders ögon varje gång jag ser dom. Så han lever vidare o jag mår väl helt okej♥



Rättigheter för barn i sorg efter förlust av familjemedlem

Rakel Eklund, sakkunnig Randiga Huset

Leg specialistsjuksköterska i psykiatrisk vård

Fil dr i palliativ vård



Vad är sorg?

Koncentration
& minne

Ångest
& oro

Sömnsvårigheter

Hur mår barn i sorg?

Vrede &
ilska

Kroppsliga
besvär

Dåligt
samvete &
skuld



Risker och konsekvenser för barn i sorg på kort och lång sikt

- Depression
- Komplicerad sorg
- Ökad risk för posttraumatisk stress
- Självskaumbeteenden
- Högriskbeteenden
- Självmordsrisk
- Lämnar grundskolan utan gymnasiebehörighet
- Isolering från vänner och aktiviteter
- Risk att dö i förtid
- Psykisk ohälsa med upp i vuxendomen

Barn i sorg och barnkonventionen

Artikel 2

- Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.

Artikel 3

- Vid alla beslut som rör barn ska i första hand beaktas vad som bedöms vara barnets bästa.

Artikel 6

- Barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling.

Artikel 12

- Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad.



Artikel 17

- Barn har rätt att få tillgång till information. Staten ska uppmuntra att det skapas material som är av värde för barn och som inte är skadligt.



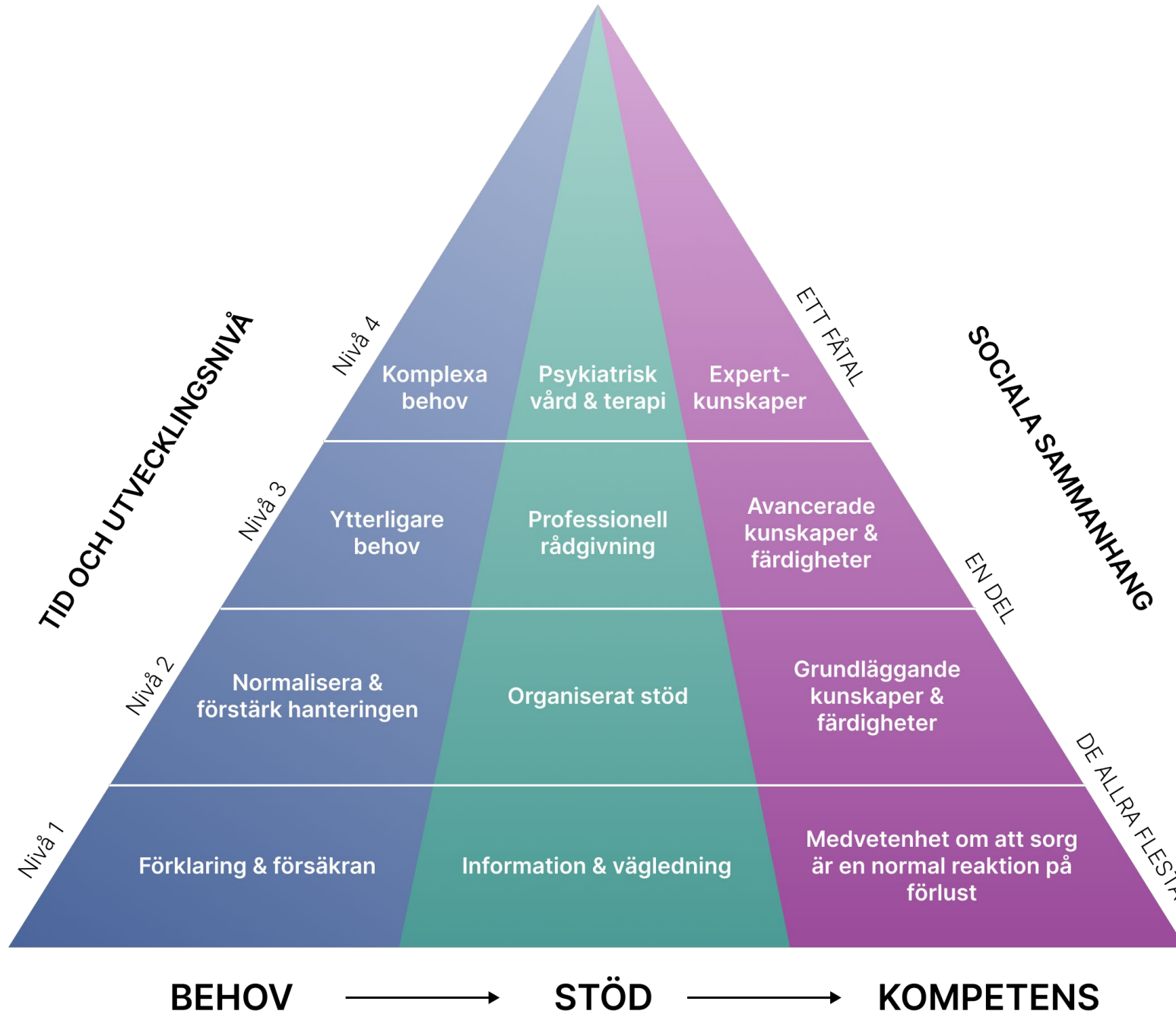
Artikel 18

- Barnets vårdnadshavare har gemensamt huvudansvar för barnets uppfostran och utveckling, med stöd från staten.



Artikel 24

- Barn har rätt till bästa möjliga hälsa, tillgång till hälso- och sjukvård samt rehabilitering.



Vad vill barn och unga att vi vuxna
gör och ska veta om deras sorg?

**”Jag vill att du
frågar mig hur jag
vill ha det”**



”Jag önskar att vi
inte gör
fars/morsdags-
pyssel i hela
klassen utan att du
frågar mig vad jag
tänker först ”



**”Jag kanske inte vill
prata hela tiden,
men det betyder
inte att jag aldrig
vill prata”**



**”Jag önskar att det
inte fanns så
mycket press med
allt”**



**”Jag önskar att du
ser att jag är ledsen
och vågar fråga vad
jag behöver”**



”Jag behöver få gå
ut från
klassrummet när
tankarna blir för
svåra, att bryta
ihop inför alla är
pinsamt”



Hur kan vi vuxna möta barn i sorg?

Respektera hur barnet vill ha det

Ha tid för barnet

Öppen och direkt kommunikation



LIVSVIKTIGT



- L – Lyssna till barnets tankar och berättelse
- I – Inkludera barnet
- V – Var ärlig
- S – Skapa struktur
- V – Våga fråga
- I – Inge trygghet
- K – Kreativitet
- T – Ta hand om dig
- I – Inge hopp
- G – Ge barnet mandat att berätta sin historia
- T – Ta hjälp



LIVSVIKTIGT



Våga
lyssna!

Våga
fråga!

Krångla inte
till det!

Tack!

Våga att inte
lösa alla
problem!



Mer info på vår hemsida
www.randigahuset.se

info@randigahuset.se
rakel eklund@randigahuset.se