



# Varför ska vi lyssna på barn i sorg?

Akronymen LIVSVIKTIGT som  
värdegrund och metodverktyg

**Rakel Eklund**

Sakkunnig på Randiga Huset

Docent, bitr. lektor i vårdvetenskap inriktning barns sorg, Uppsala universitet



Koncentration  
& minne

Ångest  
& oro

Sömnsvårigheter

## Hur mår barn i sorg?

Vrede &  
ilska

Kroppsliga  
besvär

Dåligt  
samvete &  
skuld

# Risker och konsekvenser på kort och lång sikt

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

LIVSVIKTIGT



Lyssna till barnets  
tankar och berättelse



# Inkludera barnet

# V

Var ärlig



# S

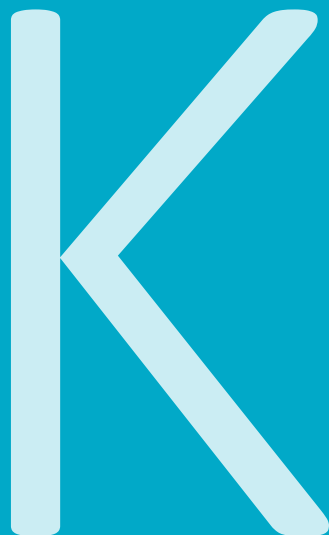
Skapa struktur



Våga fråga



Inge trygghet



Kreativitet



Ta hand om dig



Inge hopp

# G

Ge barnet mandat

# T

Ta hjälp



- 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

## Artikel 3

- Inkludera barn i processer för att bearbeta och förstå
- Struktur och trygghet är förebyggande
- Deltagande i ritualer, ceremonier och information

## Artikel 12

- Främja barns rätt att uttrycka tankar
- Främja barns rätt att få ställa frågor
- Främja barns rätt att få ärliga svar
- Lyssna aktivt på barnets berättelse
- Skapa utrymme för barn att dela sina upplevelser
- Arbeta med barnets erfarenheter som utgångspunkt



# Samtal med Pia Ringkrans



Tack!



Mer info på vår hemsida  
[www.randigahuset.se](http://www.randigahuset.se)

[info@randigahuset.se](mailto:info@randigahuset.se)  
[rakel.eklund@uu.se](mailto:rakel.eklund@uu.se)