

## **Som närstående vid brott bör du...**

Avstå från att klandra den drabbade. T.ex. ”varför gick du den vägen!?”

Lyssna, förstå samt stödja den direkt drabbade samtidigt som du bör avstå från att ömka och passivisera.

Erkänna din egen sorg, vrede, smärta etc.

Genom att erkänna de känslor du bär inom dig får du möjlighet att bearbeta vad du känner. Det är viktigt att skilja på vad som är den drabbades känslor respektive dina egna.

Undvika att i för stor grad ta upp/fråga/tjata om det som hänt. Låt personen själv välja tillfällena.

Vara observant på den drabbades beteenden då det många gånger kan vara svårt att direkt uttrycka sina känslor.

# **Så kan du finnas där när barn berättar om svåra händelser**

Berättandet är ofta första steget mot en bättre tillvaro, men många barn upplever att det kan vara svårt att prata med vuxna. Här är BRIS bästa tips:

Stanna upp och ta dig tid att lyssna. Vuxna har en tendens att vilja fixa saker direkt, men då riskerar vi att lämna barnet ensam med sina känslor.

Våga reagera och agera. Barn tar ofta på sig ansvaret för allt möjligt, så det är bra att vara tydlig: ”Jag ser och hör dig, och nu tar jag över ansvaret för att du ska må bra.”

Välkomna barnets egna idéer. Barn har ofta egna idéer och strategier för att lösa problemen. Fråga om barnet har egna förslag, men utan att lägga tillbaka ansvaret!

Skam- och skuldbelägg inte. Då riskerar man att barnet inte berättar vid nästa tillfälle. Fokusera istället på vad barnet behöver här och nu.

Säg inte: ”Varför har du inte berättat det här tidigare?”.  
När ett barn vågar öppna upp om svåra saker för vuxna  
behöver de istället få höra ”Vad bra att du berättar!”

Våga ta hjälp från andra vuxna. Känner du dig osäker på  
hur du ska stötta eller skydda barnet, tveka inte på att ta  
mer hjälp!