Våga fråga!

En lathund för dig som vill fråga om svåra upplevelser i barndomen.

Att fråga om svåra barndomsupplevelser

Trauman och svåra upplevelser från barndomen kan bidra till långsiktig och allvarlig ohälsa. Upplevelserna är ofta svåra att prata om för den drabbade. För den som bär på svåra upplevelser är bemötandet från den som lyssnar mycket viktigt.

Ett gott bemötande kan minska känslor av skam och skuld och istället öka känslor av trygghet och kontroll.

Lyssna

Fokusera på att lyssna utan att kommentera.
Utsatta börjar ofta med att berätta en liten del av det som hänt, för att se hur du reagerar, innan du får höra hela berättelsen.

Värdera inte

Var försiktig med att uttrycka negativa värderingar eller ifrågasättande åsikter om det du får höra.

Bekräfta

Berätta att personen inte är ensam om sina upplevelser.
Tacka för att personen berättar och för förtroendet.

Ge hopp

Se till att personen vet att hjälp finns och att det går att må bättre. Erbjud ett återbesök eller hänvisa vidare för uppföljning och fortsatt stöd eller andra insatser.

Var medveten om skam och dissociation

Personer som utsatts för svåra upplevelser i barndomen känner ofta en stark skam.

Denna känsla kan väckas även hos dig som lyssnar, vilket kan kännas svårt, men fokusera på att detta handlar om personen som berättar.

Tänk också på att om upplevelsen som barn upplevdes för skrämmande kan en reaktion ha blivit att avskärma sig från minnen, känslor eller kroppen.

Det kan märkas exempelvis genom att berättelsen inte riktigt hänger ihop eller att personen uttrycker att känslor eller kropp känns avstängda.

Eget stöd

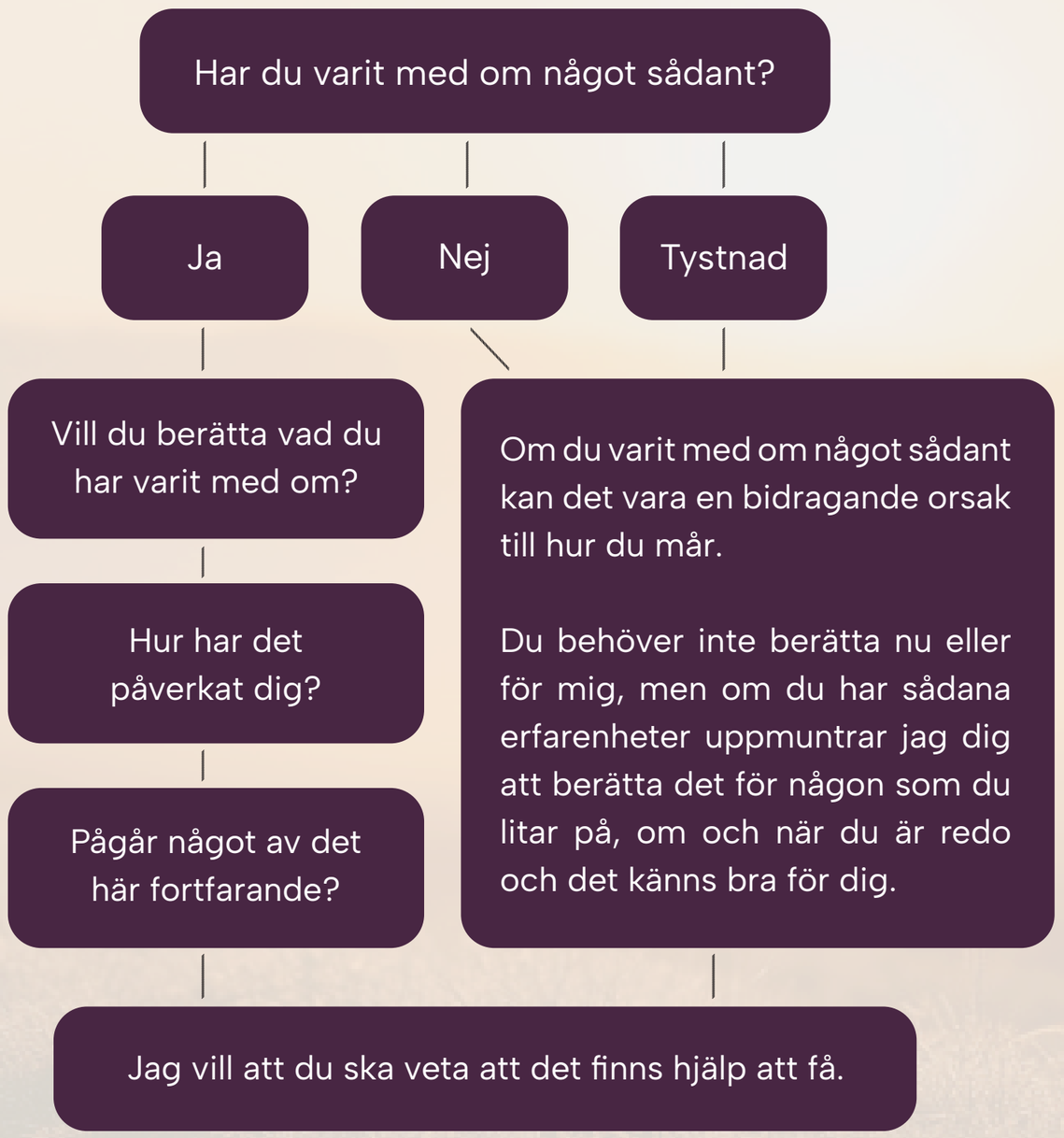
Att själv få stöd och handledning när du möter utsatta är viktigt för att över tid orka ge det bemötande som behövs.

Så här kan du fråga

Det du beskriver (t.ex. sömnsvårigheter, ångest, smärta) skulle kunna bero på stress, relationsproblem eller någon sjukdom.

Det kan också bero på att man har varit med om svåra, obehagliga eller skrämmande händelser som barn. Det kan till exempel vara att:

- Förlora någon nära genom dödsfall eller självmord
- Brist på omsorg som barn
- Separeras från en förälder som barn
- Bli utsatt för psykisk eller fysisk misshandel
- Bli utsatt för sexuella övergrepp
- Se någon närstående bli utsatt för våld
- Någon i familjen har psykisk sjukdom eller missbrukar
- Bli mobbad som barn



Rise