



Hanna Thermaenius, specialist i klinisk barn- och ungdomspsykologi på Rädda Barnen. Foto: Julia Örtengren.

2025-02-05 13:21 CET

Rädda Barnens psykolog: så pratar du med barn efter en allvarlig händelse

Händelser som våldsdådet i Örebro kan skapa stor rädsla hos barn och unga. Även hos de som inte påverkas direkt men som ser vad som händer på nyheterna och på sociala medier. Rädda Barnen har flera psykologer som kan prata i media om vikten av krisstöd för barn.

På Rädda Barnens Centrum för stöd och behandling arbetar legitimerade psykologer, psykoterapeuter med gedigen kunskap om barn. Hanna Thermaenius är där specialist i klinisk barn- och ungdomspsykologi. Hanna får ofta frågor från journalister om hur man som vuxen kan prata med barn

som känner oro efter våldsamma händelser.

- Viktigt är att inte överföra sin egen oro på barnet, utan skilja på sina och barnens känslor. Visa för barnet att det är okej att prata om det som händer. Intressera dig för det som barnet sett och hört.

Hanna Thermaenius och hennes kollegor finns tillgängliga för intervjuer om hur man kan möta barn som just nu har frågor eller bär på oro efter dådet i Örebro eller andra uppmärksammade våldsdåd den senaste tiden.

Vägledning för hur vuxna kan hantera barns oro

Rädda Barnens psykologer sprider även kunskap genom föreläsningar, utbildningar och vägledningar. En sådan är [Lugna, lyssna, stärk](#) – en vägledning som fokuserar på hur vuxna kan stötta barn efter allvarliga händelser och samhällskriser som drabbar många barn samtidigt, som ett terrorattentat, en olycka eller skjutningar. För personal inom skola finns utbildningen [Lugna, lyssna, stärk i skolan](#) som utöver innehållet i föreläsningen även ger vägledning i att aktivt arbeta med hur krisstödet kan föras in och implementeras i förskolans och skolans kris- och beredskapsplan.

Safe space – en app för barn med oro

Rädda Barnens psykologer har utvecklat appen [Safe Place](#) som passar barn som varit med om särskilt stressande händelser. I appen finns kunskap om krisreaktioner för barn och övningar som barn själva kan göra för att öka känslan av lugn. För vuxna finns en kunskapsdel om krisreaktioner och om hur barn kan stöttas när något skrämmande hänt. Appen är gratis.

[Rädda Barnen](#) är en politiskt och religiöst obunden folkrörelse med verksamhet både i Sverige och internationellt. Med Barnkonventionen som grund arbetar vi för att barn ska få det bättre och för att barns rättigheter ska respekteras.

Följ oss på:

[Twitter](#)

[Facebook](#)

Kontaktpersoner



Rädda Barnens pressjour

Presskontakt

Tillgänglig för journalister mellan klockan 08.00 och 20.00.

press@rb.se

08-698 90 90



Anne Thorngren

Presskontakt

Pressekreterare

Svenska frågor

anne.thorngren@rb.se

0723-57 67 56



Åsa Runström Awad

Presskontakt

Pressekreterare

Internationella frågor

asa.runstrom.awad@rb.se

0733-55 34 33



Oskar Kollberg

Presskontakt

Pressekreterare

Internationella frågor

oskar.kollberg@rb.se

0733 55 34 15



Oscar Nelson

Presskontakt

Pressekreterare

Presskontakt till generalsekreterare Åsa Regnér

oscar.nelson@rb.se

072-454 54 85