



När en viktig person blir allvarligt sjuk eller dör kan frågorna vara många.  
Här har vi samlat några korta råd som kan göra stor skillnad.  
Vi kallar dem L-I-V-S-V-I-K-T-I-G-T.

**L**yssna till barnets tankar och berättelse. Låt det ställa frågor och svara så ärligt som du kan. Tänk på att svara på frågan, inte mer, inte mindre och var inte rädd för att säga att du inte vet. Hitta svaren tillsammans.

**I**nkludera barnet. En viktig del i att lära sig leva med en förlust är att få göra den verkliga. Låt barnet vara delaktigt i det som sker och närvarande i ritualer. Genom att bjuda in barnet öka förutsättningarna för att kunna skapa en gemensam förståelse för det inträffade.

**V**ar ärlig. Barn är kloka och förstår att allt inte är som det ska. Prata med ditt barn på ett enkelt och rakt sätt om den tragiska händelsen som sjukdomen eller dödsfallet innebär för er. Var ärlig och dela klar och tydlig information om det som hänt. Tänk på att använda ett språk som barnet förstår.

**S** skapa struktur. När en viktig människa blir sjuk och/eller dör slås barnets trygghet i spillror. Hjälpt barnet att återskapa en trygghet i vardagen genom att skapa nya rutiner, ritualer och familjetraditioner. På sikt bidrar det till att skapa ett nytt "som vanligt".

**V**åga fråga. Barn funderar! Bjuder vi inte in till samtal lämnas de ensamma med sina tankar. Genom att ta reda på hur barnet tänker kan du som vuxen hjälpa det att förstå och sätta ord på sin upplevelse och reda ut eventuella missuppfattningar.

**I**nge trygghet. Försäkra barnet i ord och handling om att det är omhändertaget. De är i behov av någon som kan bära deras smärta. Bekräfta barnets reaktioner och hjälp det känna en trygghet i de tankar och känslor som sorgen rymmer.

**K**reativitet är ett viktigt verktyg när det gäller att hitta ett sätt att lära sig leva med det inträffade. Erbjud ditt barn olika sätt att uttrycka tankar och känslor. Det kan t.ex. vara genom att teckna, skriva, pyssla, leka, lyssna på musik eller spela spel.

**T**a hand om dig. Rör på dig, ät nyttigt på regelbundna tider, fortsätt i den mån det är möjligt med invanda rutiner och var inte rädd att be om hjälp. Det kan kännas svårt när du är i sorg men det är viktigt. Ju bättre du mår desto bättre stöd är du för ditt barn.

**I**nge hopp. Hopp om att det kommer att bli bättre. Hopp om att ni kommer att kunna lära er leva med det inträffade och skapa en livskvalitet i en ny vardag. Hopp om att barnet kommer att kunna bära den saknade med sig i sitt hjärta in i framtiden.

**G**e barnet mandat att berätta sin historia. Hjälpt barnet att förstå att hans eller hennes historia är viktig. Erkänn barnets sorg och var noga med att låta dem hitta sina egna ord för att beskriva sin upplevelse.

**T**a hjälp! Låt ditt nätverk avlasta dig både praktiskt och mentalt. Undersök vilket stöd som finns på din ort. På [www.randigahuset.se](http://www.randigahuset.se) finns mer information om det stöd som vi kan erbjuda.