

**MÅL FOR DENNE SAMLINGEN:**

- **Kunnskap:** Om barns krisereaksjoner og krisehåndtering.
- **Menneskelige ferdigheter:** Øve på å møte barn i krise.
- **Verdier/holdninger:** Bevissthet på barn i krise.





3. BARN I KRISE

I arbeid med kriser møter vi mennesker som er rammet av belastende livshendelser. Først og fremst er det voksne mennesker som rammes av disse hendelsene, men hendelser som rammer voksne rammer også ofte barn.

INNBLIKK

Barn lever sammen med, og er avhengige av, voksne. Nesten som i en symbiose. Når voksne sliter, påvirker det barna. Hvordan de påvirkes, hvordan de forstår hendelsene og hva det gjør med dem avhenger av mange faktorer: Grad av modenhet, informasjon som blir gitt, tidligere erfaringer, osv. Det vi sikkert kan si er at barn trenger hjelp når barn er i krise, men barn trenger også hjelp når voksne er i krise.

INNSIKT

Etter Utøya-terroren gjennomførte NKVTS en forskningsstudie for å avdekke hvordan de overlevende vurderte tiltakene som ble iverksatt. Hovedfunnene var at tilbudet den første tiden var bra, men at det forsvant for raskt. De som fikk oppnevnt en kontaktperson i kommunene opplevde dette svært positivt. Relasjon til behandler ble trukket frem som avgjørende for om behandlingen hadde effekt. Noen mener de ikke fikk godt nok utbytte av hjelpetiltakene fordi hensikten med behandlingsmåten var for dårlig kommunisert. Et annet funn var at for en del av ungdommene kom behovet for hjelp flere måneder eller år etter hendelsen.

«Kan vi snakke med barn om alt» er tittelen på ei bok av Magne Raundalen. Kan vi la være å snakke med barn, er kanskje et like relevant

spørsmål i krisesituasjoner. Det som skjer i familiers liv angår barn. Alt vi forteller må være sant, men det er ikke sikkert at vi trenger å fortelle alt.

Hva skal vi si og hvordan skal vi lytte

Som voksne er vi opptatt av hva vi skal si til barna i kriser. Vi vil gjerne si det som er riktig og bra for barnet å høre. Kanskje vi skulle være mer opptatt av hvordan vi lytter til barna. Barn observerer, og de tolker det de ser. De tolker utfra de forutsetninger de har. Det betyr at barns fortolkning av det som har skjedd kan være ganske annerledes enn det vi som voksne opplever. Derfor trenger barn å få anledning til å fortelle hva de tenker, opplever, føler, tror og synes om det som har skjedd. Utfra barnets fortelling kan vi supplere med relevant informasjon slik at skjevoppfatninger eller feiloppfatninger kan avklares.

Hvis barnet ikke snakker, kan vi prøve å sette i gang samtalen med å fortelle parallellhistorier. «Noen ganger når en pappa dør blir barna i familien veldig lei seg. Noen blir sinte og noen blir redde. Er det sånn for dere, Marius og Marie? Kanskje dere føler forskjellig? Det er både vanlig og helt greit.» Å generalisere opplevelser og følelser kan bidra til at barnet skjønner at de ikke er alene om å ha opplevd det de opplever nå. Det er støtte i å vite at man

ikke er alene. Det gir også en aksept for at det er lov å ha ulike følelser, og at ulike personer reagerer forskjellig. Det gir rom for å utforske hva slags følelser barnet strever mest med der og da. Og det gir mulighet for å snakke om at følelser vil forandre seg, blande seg sammen og variere i styrke etter som dagene og ukene går. Å se litt frem kan gi håp, men å se for langt frem er vanskelig for barn.

Ord strekker ikke til

Informasjon om det som har skjedd er viktig for at barn skal forstå. God informasjon bidrar til å rydde opp i kaos av inntrykk, følelser, tanker og behov. Det kan bidra til at barnet opplever å få mer kontroll over situasjonen. Å vite hva som har skjedd og hva som skal skje videre, bidrar til økt trygghet. Det gir rammer barnet kan forholde seg til. Hvis barnet midt i alt det vonde kan kjenne en viss grad av trygghet, kan det øke barnets mot, håp og handlekraft. Det kan gjøre det mulig å ta det neste litte skrittet. Enten dette skrittet er å gå på skolen, møte venner eller fortelle andre hva de har opplevd.

Utfordringen med å skulle gi god informasjon er at det ut fra barnets referanserammer knapt finnes et språk som kan forklare det vonde på en måte som både er klargjørende og samtidig beskytter barnet. Magne Raundalen har gitt eksempler på gode måter å forklare vanskelige ting for barn på med hjelp av metaforer/bilder. Når noen tar livet sitt snakker han om feiltanker, tanksykdommer, og at hjernens ryddemaskin ikke fungerer som den skal. (Se litteraturliste.)

Vi kan ikke ikke-kommunisere

Når vi ikke vet hva vi skal si, tenker vi kanskje det er best å ikke si noe overhodet. Problemet er at selv om vi er aldri så tause, så kommuniserer vi. 70-80% av vår kommunikasjon er non-verbal. Når voksne «knekker sammen» eller «strammer seg opp» observerer og tolker barnet det de ser. Det er derfor viktig å snakke om kroppsspråk og om smerteuttrykk. Mennesker uttrykker sorg og smerte ulikt. Noen gråter, andre roper

og smeller med dørene, noen ruser seg, noen stikker av og noen blir apatiske. Det kan virke skremmende for barn. Når de ser at foreldre oppfører seg annerledes enn vanlig, er det viktig at dette blir satt ord på og forklart.

Det som forblir usagt har en tendens til å tillegges stor vekt. Det gir rom for spekulasjoner og fortolkninger som kanskje er verre enn virkeligheten. Derfor bør vi oppfordre foreldre til åpenhet, de kan si til sine barn at det er lov å spørre om alt. Ingen spørsmål er ulovlige eller dumme. Det er ikke sikkert de voksne klarer å svare godt nok, for selv voksne vet ikke svar på alt. Som regel er foreldrene de beste til å snakke med sine barn, men når foreldre er satt ut, kan det være behov for hjelp til vanskelige samtaler. Kriseteam kan være denne hjelpen, eller de kan formidle kontakt til andre relevante hjelpeinstanser. Det er betryggende for barn å vite at det er lov å snakke om ting og at voksne vil bidra til å skape forståelse når verden blir ubegripelig. Det er tryggere å undre seg sammen med foreldre, eller andre voksne, enn å lure på ting alene.

Åpne for å forstå, lukke for å få fred

Spørsmål og undring er viktig for å åpne opp for en naturlig sorgprosess. Å lukke fortellingen er viktig på lengre sikt. Tidligere tenkte man kanskje at dette skjedde i kronologisk rekkefølge, åpne først og deretter lukke. Sånn er det neppe. De som er i krise vil veksle mellom disse to strategiene i lang tid.

Krisereaksjoner og bearbeidelse

Vanlige krisereaksjoner hos barn kan være engstelse, søvnevansker, tristhet, sinne, skyldfølelse, påtrengende minner og dårlig konsentrasjon. For de fleste avtar reaksjonene relativt raskt, mens andre kan slite mye over lengre tid og vil ha behov for profesjonell hjelp. Noen vil kunne utvikle posttraumatisk stresslidelse (PTSD) eller andre psykiske plager som for eksempel angst og/eller depresjon. Støtte i det nære nettverket er med på å redusere faren for dette. Særlig i

hjemmet, men også barnehage og skole kan bidra til å redusere negative langtidsvirkninger for barnet. For foreldre kan det hjelpe å få noe håndfast å forholde seg til når de opplever å være i kaos. NCTSN har utarbeidet hjelperessurs for foreldre: <http://rvtsost.no/app/uploads/2013/03/Psykologisk-forstehjelp-norsk.pdf>.

Her er gode tips også for de som jobber i kriseteam.

INNSATS

Ved alle oppdrag må det avklares om barn er involvert. Man må aktivt søke informasjon om hvem de er, hvor de er og hvilken privat støtte de har rundt seg.

Kontaktfasen

Kriseteamets første oppgave er å opprette kontakt. Etter kriser hører vi stadig at folk rapporterer om at de ikke fikk besøk av kriseteamet. De husker det rett og slett ikke. Eller de feiltolker det som skjer. «Presten var riktignok innom, men ikke kriseteamet...» selv om presten i denne sammenheng representerte kriseteamet. Når kriser skjer er ikke alltid den kognitive del av hjernen helt på plass. Slik er det også for barn, i tillegg til at hjernen ikke er ferdig utviklet. For de yngste barna kan det være fint å få besøk av en «assisterende kristeamarbeider», for eksempel en kriseteambamse. Kanskje bamsen har opplevd noe av det samme som barnet opplever nå? Den kan få bo hos barnet til dere kommer på besøk neste gang. Bamsen kan også brukes for å hjelpe barnet med å regulere følelser. Noen barn vil trenger hjelp til å roe seg ned, andre vil ha behov for å «vekkes». Bamsen kan vise hvordan det kan gjøres. Neste gang kan man snakke om hvordan bamsen har hatt det. Om den har sovet, spist, grått, er redd, gruer seg til ting, lurert på noe osv. Man kan spille rollespill med bamsen, den kan være sinna og kaste ting i gulvet, den kan gjemme seg for å være alene osv. Å kommunisere via et tredje medium fungerer ofte bra for barn i barnehagealder, men også for de yngste skolebarna.

For de eldre barna er det viktig å bli sett. Å presentere seg tydelig med navn er en selvfølgelighet, men når man er aktivert kan man fort glemme det mest opplagte. Spør etter barnets/ungdommens navn, og se dem i øynene. Kanskje de klarer å møte blikket, kanskje ikke. Uansett ligger det en invitasjon



i det å søke øyekontakt. En invitasjon barnet eller ungdommen trenger, og som de kan velge å ta imot eller avvise. Vi risikerer å bli avvist. Da er det viktig å ikke miste motet. Avvisning kan være en smertereaksjon. Det handler antakelig ikke om oss som hjelpere, men om følelser som er i kaos. Kanskje må vi tilnærme oss flere ganger, og noen ganger må vi be andre personer om å hjelpe. Barnet/ungdommen har kanskje allerede en tillitsperson dere kan spille på.

“Vi trenger varmere voksne, ikke flinkere voksne.”

Heine Steinkopf

I møte med barn/ungdom er det viktig å virkelig være tilstede og la alt som stjeler fokus ligge. Smil selv om situasjonen er vond. Smilet viser din vennlighet og innbyr til fortrolighet. Ikke noter mens barnet/ungdommen snakker, ikke avbryt. Tål stillhet. Det kan ta tid å få samlet tankene sine. Snakk om følelser og ulike smerteuttrykk. Ved å lage generaliseringer kan vi hjelpe dem til å anerkjenne egne følelser og reaksjoner. «Noen ganger når en pappa tar livet sitt, hender det at barna blir veldig sinte på seg selv. De tror kanskje til og med at det er deres feil at dette skjedde. Selv om det IKKE er det. Har du noen gang tenkt sånn?»

I en akutt krise er det ikke alltid barnet/ungdommen vet hva de trenger. Kanskje behovene trer tydeligere frem over tid. Da er det viktig at ikke muligheten for hjelp er lukket, men fremdeles tilgjengelig. Åpne kanaler over tid er god krisehjelp. Hvem som skal være denne kanalen kan variere fra kommune til kommune, men en kontaktperson som jobber proaktivt og langsiktig, kan forebygge negativ skjevutvikling for barnet/ungdommen. Det holder ikke å si «det er bare å ta kontakt». Det er kriseteamet som må ta kontakt, kanskje gjentatte ganger.

Avklar omsorgssituasjonen

Allerede første dag må man begynne å avklare omsorgssituasjonen til barnet. For barn er foreldrene, eller andre i foreldrenes sted, de viktigste personene i livet. Og selv om de aller fleste foreldre instinktivt ønsker å beskytte barna, kan man bli handlingslammet i krisesituasjoner. Det kan være vanskelig å vite hva som er rett å gjøre, og det kan være vanskelig å gjøre noe overhodet. Kriseteamet kan gjøre en vurdering på om de voksne rundt barnet er i stand til å ta omsorgsansvar, eller om de trenger hjelp og støtte for å kunne gjøre dette på en god måte, på kort sikt.

Her følger noen punkter som kan hjelpe med denne avklaringen.

- Klarer foreldrene å formidle det som har skjedd på en måte som tar hensyn til barnets modenhet og behov?
- Klarer foreldrene å gi barnet rom for å uttrykke sin egen sorg og bidra med å skape forståelse for det som har skjedd?
- Klarer foreldrene å gi praktisk og følelsesmessig oppfølging slik at barnet raskt kan gjenoppta et hverdagsliv?
- Ved samlivsbrudd: Klarer foreldre å samarbeide og samordne støtten til barnet?
- Har foreldrene ressurser rundt seg som kan bidra med oppfølging og støtte?

Avklar behov

Selv om samme hendelse rammer flere barn i en familie, vil behovene for hjelp være forskjellige. Det er viktig at barn blir spurt og hørt. Kanskje de trenger noe helt annet enn vi hadde tenkt. Informasjonen og oppfølgingen som skal gis må ta utgangspunkt i det barnet beskriver og barnets modenhet. Alder og modenhet trenger ikke være sammenfallende. Barn som for eksempel har opplevd traumer tidligere kan ha en forsinket kognitiv utvikling. Vi risikerer da å gi informasjon barnet ikke har forutsetning til å forstå. Derfor er det alltid viktig å sjekke ut om barnet har forstått det vi sier. Det kan man gjøre ved å be barnet selv fortelle hva som har skjedd, med egne ord.

- I samtale med barn kan man prøve å avklare
- Hva barnet oppfatter av det som har skjedd
 - Hva som er viktig for barnet de nærmeste dagene
 - Hvem barnet kan få hjelp og støtte av
 - Hva barnet ønsker/tenker når det gjelder skole/barnehage, fritidsaktiviteter og venner
 - Om barnet bekymrer seg mye for foreldre/søsken, og kanskje tar på seg mye ansvar

Å involvere skole og barnehage

Å gi informasjon til skole og barnehage er definitivt viktig, men kanskje ikke tilstrekkelig. Å invitere til et samarbeid med disse instansene er kanskje noe av det viktigste et kriseteam kan gjøre for et barn i krise. Dialogen bør starte umiddelbart etter hendelsen. Barna trenger å møte voksne som er informert og forberedt. Barnet tilbringer mange timer hver dag på skolen/barnehagen. Derfor kan det være nødvendig med tilrettelegging. Noen vil trenge mye tilrettelegging, andre nesten ingenting. Aktuelle tiltak kan være «stille soner», tilrettelagt timeplan, leksehjelp, vennegrupper, leksefri eller samtaletid med en tillitsperson. Behovene er ulike og alle tiltak må være begrunnet i barnets behov, ikke i retningslinjer eller forskrifter. Skolen eller barnehagen kan for noen barn bli en «friarena», et sted hvor de tar pause fra det vonde og vanskelige. Det blir en kilde til hvile, påfyll og utvikling. Barnet får ta hverdagen tilbake, oppleve mestring og se fremtidshåp. Særlig når hjemmet er preget av fokus på det som har hendt, er det viktig for barnet å ha arenaer hvor fremtidsperspektivet står sterkt.

Barn forholder seg også til andre barn, både i organiserte sammenhenger og mer uformelle sammenhenger. For at et barn skal klare for eksempel å møte opp på fotballtrening igjen etter at storebror har tatt livet sitt, er det viktig å vite at de voksne der vet hva som har skjedd. Man må avtale med barnet hva slags informasjon som skal gis, og hvem som skal gjøre det. Skal barnet si noe selv, kan de

voksne hjelpe til med å bestemme hva som skal sies. Det kan også være lurt å snakke om hva man skal svare på eventuelle spørsmål. Vi anbefaler rett og slett å øve på hva man skal si. Å lage små rollespill (uten at vi kaller det det) kan senke terskelen for å møte venner/lagkamerater.

Når det skjer noe dramatisk oppstår det ofte rykter. Derfor er det viktig å nå ut med korrekt informasjon i de kanaler som barn og unge bruker. Feilaktig fremstillinger og alternative sannheter, beskyldninger og ansvars plassering kan skape ekstra belastninger for de som allerede har det vanskelig.

Oppfølging over tid

Funnene fra Utøya-forskningen har gitt oss ny kunnskap om viktigheten av oppfølging over tid. Hjelpen forsvinner for fort. Noen trenger hjelp først etter flere måneder, og hvem er der da? Kommunene må utarbeide rutiner for hvordan kriseteam og det ordinære hjelpeapparat samordner innsatsen til beste for de som er rammet av krisen. Når på tidslinja overføres ansvaret fra kriseteam til ordinære tjenester? Særlig med tanke på barn er dette overordnet viktig. Barn vil sjeldent oppsøke hjelpe-tjenestene på eget initiativ. De vil kanskje ikke engang forstå at de trenger hjelp, eller hvorfor de sliter lang tid etter hendelen. En kontaktperson som følger opp over lang tid er å anbefale. Oppgaven vil være å avklare behov over tid og koordinere innsatsen. Et kort med oversikt over ressurser, både private og offentlige kan være en fin avslutning på samarbeidet. Å fylle ut dette kortet sammen bidrar til bevisstgjøring på hvilke ressurser man har, og hvordan de kan brukes.

For de som sliter over tid fins det mange effektive behandlingsmetoder for å avhjelpe situasjonen. Spesielt kognitiv atferdsterapi, men også kognitiv terapi og EMDR har god forskningsstøtte blant barn og unge.

10 ønsker fra Maja

1. Se på meg og lær deg navnet mitt.
2. Smil til meg.
3. Spør om jeg trenger noe.
4. Våg å se meg i øynene.
5. Vis vilje til å se verden fra mitt perspektiv.
6. Still meg heller åpne spørsmål,
7. Legg fra deg permene og nøklene når du prater med meg.
8. Fortell meg at det er greit å gråte.
9. Gi meg lov til å være et barn.
10. Vær deg selv, slik du er.

Maja Michelsen, Barns beste, 2015.

FAG OG REFLEKSJON

Powerpoint (45 min)

Vi starter med PowerPoint som er utarbeidet til samlingen. Alle bilder har spørsmål og oppgaver i tekstfeltet. Bruk dette etter eget ønske og behov, men pass på å få tid til å jobbe med resten av samlingen.

VI JOBBER MED CASE OG OPPGAVER

Case (30 min)

Kriseteamet blir kalt ut fordi en familiefar har omkommet i bilulykke. Det er legen som ringer og han forteller følgende: Mor er i sjokk og har problemer med å gjøre rede for seg. I familien er det en tenårings sønn, ei datter på 10 år og en gutt på 5. Minstemann ligger og sover. 10-åringen er hjemme sammen med mor, men eldstemann er ute med venner. De har ikke fått tak i ham enda. Han svarer ikke på mobilen sin. Legen kjenner familien så dere får også vite at mor er sykepleier, noe som innebærer at hun jobber skift. Den eldste gutten har slitt litt med å få venner. På barneskolen ble han mobbet, men han har det bedre nå. Datteren vet legen lite om, men han tror hun er ei flink og velfungerende jente med mange fritidsinteresser.

Gå sammen tre og tre. Fordel oppgavene (10 min jobbing og 5 min presentasjon fra hver gruppe)

Oppgave 1

Hvem hos oss kunne gjort denne jobben?
Hvordan møte denne familien?
Hvordan avklare omsorgssituasjonen og barnas behov?

Oppgave 2

Hvordan jobbe proaktivt i akutfasen?
Hvordan jobbe proaktivt i videre oppfølging?
Hvem skal gjøre det?

Oppgave 3

Hvilke personlige ressurser er tilgjengelige?
Hvilke offentlige ressurser er tilgjengelige?

Oppgave 4

Hvordan evaluere kriseteamets håndtering underveis og ved avslutning av saken?
Hvem har tak i saken videre?

Rollespill (15 min)

Gå sammen to og to.
Rollespill en samtale med et av barna i caset.
Bytt roller etter 5 min. Del erfaringer i plenum

En øvelse med blikket på meg selv som hjelper (10 min)

Refleksjon en og en
Hva gjør det med meg å møte barn i krise?
Har jeg erfaringer som gjør meg sårbar?
Er det noe i livet akkurat nå som kan hjelpe deg, eller som gjør det vanskelig for deg?
Når bør vi la andre ta oppdraget?

En øvelse med blikket på kriseteamet (15 min)

Mål: Å bli bevisst egne og kriseteamets ressurser og å bli klar over hva som er krevende å stå i.

Utstyr: Fire plakater eller store ark.

På en plakat skal det stå: Fight.
På den neste skal det stå: Flight.
På den tredje: Fool.
Og den siste: Follow

Gjennomføring: Plakaten med «Fight» representerer de barna/ungdommene som utagerer, banner, smeller med dører, skjeller dere ut og er sinte, kanskje til og med er truende. Plakaten med «Flight» representerer de som er unnvikende, som kanskje ikke vil snakke, sier de ikke trenger hjelp, gjør seg usynlige eller lett blir oversett. Plakaten med «Fool» representerer de som er verbalt sterke og pågående. De kan være argumentative, kritisere dere for å ha satt i verk feil tiltak eller manglende tiltak. De vet gjerne best, og er pågående og utholdende i kritikk. De kan få deg til å føle deg som en «fool». Den siste plakaten, «Follow», representerer de som jatter med. De er enige i alt du sier. De sier de vil følge råd og anbefalinger, men handler gjerne

stikk i strid med det som er anbefalt. Når venner eller andre kommer med andre forslag blir de med på det. De kan virke vinglete og har problemer med å holde avtaler.

De fire plakatene legges i fire hjørner av rommet. Deltakerne skal plassere seg på den plakaten de mener de håndterer ganske bra. Noen vil synes det er vanskelig, men ikke bruk for mye tid på å bestemme dere. Det viktigste er ikke hvor man har plassert seg, men hvordan man reflekterer sammen etterpå. Så spør man hver gruppe: Hva er så bra med de barna/ungdommene som er «Fight»? Hva er bra med «Flight» osv. På denne måten får vi et klarere bilde av hvilke ressurser de ulike gruppene har å spille på. Hvis ingen/få stiller seg opp på en plakat kan vi også få et bilde av hvilke ungdommer/barn vi som kriseteam kan ha problemer med å møte. Hva kan vi gjøre med det?

Etterpå skal man stille seg på den plakaten man mener det vil være vanskelig å være en god hjelper. Hva handler det om? Hva er det med disse som utfordrer deg? Hva kan du gjøre for å bli en bedre hjelper for disse? Hvem i gruppa kan bidra best i møte med disse barna/ungdommene?

Kriseteamsekken (15 min)

I en hver kriseteamsekk eller koffert bør det være utstyr tilpasset barn, her kommer noen forslag:

- Kriseteambamse. Bør denne ha et navn? Bamsen kan barnet beholde som et konkret bevis på at noen kom og noen hjalp.
- Mange barn kan ønske å uttrykke seg på andre måter enn ved hjelp av ord. Noen vil heller tegne eller skrive. Tegnesaker og skrivepapir bør være tilgjengelig. Kanskje også modellkitt, stressballer, spill av ulike slag, kort hvor dere sammen med barnet kan fylle ut navn og telefonnummer til folk de kan få hjelp av.
- Ved dødsfall kan kriseteamet ha med fine, små bokser som barna kan få. I boksen

kan de samle på gode minner. Et bilde, en minnepenn med musikk den avdøde pleide å høre på, et bursdagskort man har fått, en bit av yndlings-t-skjorta.

- Det kan være fint å ha kopiert opp ark til foreldre med konkrete tips om hva de kan gjøre for sine barn. De aller fleste vil hjelpe sine barn og kan oppleve fortvilelse over å ikke strekke til. Da kan det være fint å ha noe håndfast å forholde seg til. Ta gjerne utgangspunkt i punktene i «På innerlomma».

Hva skal vårt kriseteam ha i kriseteamsekken spesielt rettet mot barn? Utnevnt personer til å oppdatere kriseteamsekken.

Tiltakskort (15 min)

Lag et utkast til tiltakskort for situasjoner der barn er i krise. Før tiltakskort utarbeides/oppdateres kan det være lurt at alle noterer hver for seg det de tenker er viktig å få med. Alle skriver et individuelt refleksjonsnotat. Deretter forteller en og en hva de mener er spesielt viktig å få med før tiltakskortene ferdigstilles. Bruk gjerne utarbeidet mal for tiltakskort, der alle fasene i arbeidet er tatt med. Utnevnt personer som skal ferdigstille tiltakskortet

OPPSUMMERING OG AVSLUTNING (5 min)

Har vi nådd målene?

Hva er vår felles kompetanse?

Gjennomgang av utarbeidet tiltakskort og oppdatert kriseteamsekk. Presenter gjerne tema for neste samling, avtal tid og sted.

Takk for i dag!



LITTERATUR

Barns beste (2016), 10 ønsker, http://ss.prod.fpl.nhn.no/pasient_/kompetansentre_/barnsbeste_/kunnskapsiden_/lese_/barnsbeste-materiell_

Bergem, Ann Kristin (2016), Barn som pårørende i akutsituasjoner: en praktisk guide for hjelpere

Heide, Beate (2015), Når det umulige skjer – om å leve og å dø. I spesialpedagogikk
<https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/beredskap-og-krisehandtering/>

Helsedirektoratet (2018) Pårørendeveileder
<https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/parorendeveileder>

NKVTS (2017), Oppfølgingen av de som overlevde på Utøya. Erfaringer med tiltakene fra det offentlige hjelpeapparatet <https://www.nkvts.no/rapport/oppfolgingen-av-de-som-overlevde-pa-utoya-erfaringer-med-tiltakene-fra-det-offentlige-hjelpeapparatet/>

NKVTS (2011), Psykologisk førstehjelp
<http://rvtsost.no/app/uploads/2013/03/Psykologisk-forstehjelp-norsk.pdf>

Pårørendesenteret, www.parorendesenteret.no/tips-rad/barn-unge

Raundalen, Magne (2008), Kan vi snakke med barn om alt

Utdanningsdirektoratet (2016), Beredskap og krisehåndtering
<https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/beredskap-og-krisehandtering/>

www.krisepsyk.no