



# Posttraumatiskt stressyndrom hos barn och tonåringar PTSD

Barn och tonåringar som är med om svåra händelser kan ha svårt att må bra igen. De kan till exempel bli rädda, oroliga, arga eller dra sig undan. Fortsätter barn att må dåligt länge kan de ha posttraumatiskt stressyndrom, PTSD. Då behöver de stöd och behandling.

I den här artikeln används ordet barn för alla som är yngre än 18 år. Artikeln riktar sig till dig som är förälder eller närstående till ett barn med symtom som kan vara PTSD.

Du som är ung kan läsa om posttraumatiskt stressyndrom på [UMO](#). UMO:s artikel finns också översatt till andra språk på webbplatsen [Youmo](#).

Posttraumatiskt stressyndrom kallas ofta för PTSD och är en förkortning av engelskans posttraumatic stress disorder.

## Vad är PTSD?

De flesta som är med om skrämmande händelser brukar må bättre efter några dagar och sedan går det över med tiden. Ibland går det inte över och då behöver barnet hjälp. Vid PTSD fortsätter barnet att må dåligt i minst en månad efter händelsen.

Skrämmande och svåra händelser kallas ofta för trauma.

Barn kan själva ha varit med om det svåra. De kan också ha sett eller hört någon bli utsatt. Det kan även vara att barnet får berättat för sig att en närstående varit med om en sådan händelse. Det är extra svårt för barnet om det är någon som barnet litar på som har gjort något hemskt.

## När kan barnet utveckla PTSD?

Det kan vara enskilda händelser som påverkar barnet, exempelvis olyckor, brott eller att en närstående blir svårt sjuk.

Det kan också vara händelser som barnet har svårt att ta sig ur, eftersom de ofta pågår under en längre tid. Exempel på sådana situationer är att vara på flykt, uppleva krig, att utsättas för mobbning, kränkningar eller sexuella övergrepp eller att inte känna sig trygg hemma.

## Symtom

Vid PTSD har barnet symtom i minst en månad. Oftast märks det på att barnet är annorlunda mot tidigare. PTSD påverkar hur det går i vardagen hemma, i skolan, med kompisar och på fritiden.

Det är olika vilka, hur många och hur mycket symtom barn får.

De vanligaste symtomen vid PTSD är dessa:

- Barnet har påträngande minnen som dyker upp plötsligt, till exempel i skolan eller när barnet leker.
- Barnet upplever det hemska igen och igen genom så kallade flashbacks. De kan utlösas av något utifrån såsom ljud eller dofter. Det kan också utlösas av en tanke hos barnet.
- Barnet har mardrömmar om det som har hänt.

- Barnet undviker personer eller platser som påminner om händelsen. Hen vill inte heller prata om det som har hänt eller om något som påminner om det.
- Barnet är irriterad och lättretlig.
- Barnet är kontrollerande och vaksam på andra.
- Barnet har sömnsvårigheter, till exempel svårt att somna eller svårt att somna om.

Ytterligare symtom som barnet kan ha vid PTSD:

- Är orolig och rädd.
- Är ledsen eller nedstämd, och kan plötsligt börja gråta utan anledning.
- Skäms eller känner sig skyldig över det som har hänt.
- Barnet får besvär från kroppen, till exempel [ont i magen](#) eller [ont i huvudet](#). Barnet kan också ha mindre aptit.
- Känner ingen lust eller glädje, inte ens för sådant som tidigare var roligt.
- Vägrar att följa regler vilket ofta leder till raseriutbrott.
- Skadar sig själv, till exempel rispar eller skär sig på kroppen.
- Har svårt att koncentrera sig, är lättstörd. Har svårt att komma ihåg saker.
- Är lättskrämd och kan reagera starkt med kroppen, till exempel börja skaka eller stelna till.

## Barn som är sex år och yngre

Det kan vara svårt att förstå symtom hos yngre barn. Det beror bland annat på att de har svårare än äldre barn och vuxna att uttrycka vad de tänker och känner. Yngre barn visar inte heller lika tydliga symtom. Flera av symtomen kan delvis också vara beteenden eller reaktioner på vanliga livshändelser hos yngre barn.

## Det kan dröja innan symtomen märks

Symtomen uppstår ofta inom de närmsta tre månaderna efter den traumatiska händelsen, men det kan även ta längre tid.

## Vanligt med andra psykiska besvär

Det är vanligt att barn som har PTSD också har andra psykiska sjukdomar, till exempel [depression](#), [ångest](#), [äts störning](#), [självskadebeteende](#) eller [adhd](#).

Många som är med om skrämmande händelser utvecklar inte PTSD, men de kan få andra former av psykiska besvär under barndomen eller senare i livet.

Det barnet har varit med om kan också på sikt göra att hen försöker lindra sina besvär med exempelvis alkohol eller droger.

## Vad kan öka risken för att få PTSD?

Risken för att få PTSD beror bland annat på personlighet, ålder och hur barnet har det omkring sig. Olika personer har också olika medfödda sårbarheter för att utveckla PTSD.

Sådant som kan påverka är bland annat om barnet har utsatts tidigare, om barnet har andra psykiska symtom, om hen lever på flykt eller i krig, eller om hen inte har trygghet och stöd från vuxna.

## När och var ska barnet och jag söka vård?

Sök stöd och hjälp om ditt barn mår dåligt efter att ha varit med om en eller flera svåra händelser.

Kontakta något av följande ställen:

- Första linjen psykiatri för barn och unga. Mottagningar finns i de flesta regioner. De finns till exempel på en vårdcentral eller en barnläkarmottagning.
- [Barnavårdscentralen, BVC](#), för barn som är yngre än sex år.
- [En vårdcentral](#).
- [En barnläkarmottagning](#).
- [En ungdomsmottagning](#). På många mottagningar kan du få hjälp på fråan att du är 12 eller 13 år tills du är mellan 20 och 25 år. Kontakta den mottagningen du vill komma till för att höra vad som gäller hos just dem.
- Elevhälsan, för barn som går i skolan. Läs mer om [elevhälsan](#).

Läkaren barnet träffar kan skriva en remiss till barn- och ungdomspsykiatrin, bup, om barnet behöver psykiatrisk vård. Du kan också själv kontakta [bup](#). I många regioner finns också specialiserade traumaenheter inom bup.

Barnet kan även själv kontakta vården.

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp att bedöma symtom.

## Om det är bråttom

Sök vård direkt på en barnpsykiatrisk akutmottagning, närmaste [akutmottagning](#) eller ring 112 om något av detta gäller:

- Barnet mår så dåligt att situationen känns outhärdlig.
- Barnet har allvarliga tankar eller planer på att skada sig eller ta sitt liv.

Har du [varit med om svåra händelser själv](#) kan du också behöva stöd för att må bra igen och kunna hjälpa ditt barn. Kontakta en [vårdcentral](#) eller en psykiatrisk mottagning om du mår psykiskt dåligt.

[Ring telefonnummer 1177](#) om du behöver hjälp med var du kan söka vård.

## Berätta för barnet att du tänker söka hjälp

Det är bra att berätta att du bryr dig om och att du vet att det finns hjälp att få.

Ju äldre barnet är desto viktigare kan det vara att berätta att du söker hjälp, så att hen får vara delaktig.

## Utredning och undersökningar

Barnet och du träffar exempelvis en psykolog, läkare, kurator eller sjuksköterska och får svara på frågor om barnets besvär. Ni kan träffa vårdpersonalen både tillsammans och enskilt.

Beroende på barnets ålder finns det olika sätt att undersöka om barnet har PTSD.

Den ni träffar använder oftast olika formulär med frågor till dig som förälder för att få veta om barnets svårigheter. Äldre barn kan själva fylla i vissa formulär. Ibland får barnet till exempel leka eller rita för att kunna förmedla det som har hänt.

Ibland får även personal i skolan svara på frågorna.

## Berätta om barnet och hur hen har det

Den ni träffar behöver veta hur barnet mår och hur det är hemma, i skolan, med kompisar och på fritiden. Hen kan också be om att få tala med läraren eller andra vuxna i barnets omgivning.

Berätta så mycket som möjligt om barnets bakgrund och besvär. Det gör att den ni träffar får lära känna barnet. Det gör det också lättare att bedöma vilken behandling barnet behöver.

Berätta gärna vad som fungerar bra i barnets liv. Den ni träffar kan då på ett bättre sätt hjälpa barnet som behöver ta sig igenom en svår tid.

Du och barnet får träffa personalen tillsammans, och även var och en för sig.

## **Barnet kan ha andra sjukdomar**

För att utesluta andra sjukdomar behöver barnet blir undersökt för andra psykiska besvär eller för kroppsliga besvär.

Har barnet flera diagnoser samtidigt är det viktigt att hen får behandling även för dessa. Men vården behöver ofta fokusera på akuta tillstånd och allvarliga riskbeteenden.

## **Vården kan hjälpa er om barnet är utsatt för våld**

Barnet får också svara på frågor om hen har utsatts för eller bevittnat våld. Det är viktigt för att kunna ta reda på om det finns ett hot som gör att barnet behöver hjälp och skydd.

Vårdpersonalen måste enligt lag ta kontakt med socialtjänsten i er kommun om de misstänker att [barnet far illa](#), till exempel att barnet är utsatt för [våld i nära relationer](#). Socialtjänsten kan erbjuda olika former av stöd och bland annat hjälpa till med skyddat boende om det är nödvändigt.

Det finns också hjälp för den som utövar våld och vill ta emot stöd för att förändra sitt liv. Regionen eller kommunen har information om vilka lokala organisationer som erbjuder stöd i er närhet.

På webbsidan [Välj att sluta](#) finns information och telefonnummer för dig som vill förändra ett våldsamt beteende. [Manscentrum](#) ger också stöd och hjälp.

## **Behandling**

För en del barn försvinner symtomen så småningom av sig själv. Andra barn har kvar sina symtom och behöver behandling.

Behandlingen sker i ett så kallat team med olika yrkespersoner. Teamet brukar bestå av bland annat psykolog, läkare, kurator eller sjuksköterska.

Behandlingen kan inte ta bort minnet av det som har hänt. Men den kan hjälpa barnet att bearbeta det svåra, så att ett hemskt minne kan omvandlas till ett vanligt minne. Det blir då ett minne som tillhör det förflutna och inte längre stör barnets liv.

Ett annat mål med behandlingen är att både barnet och du ska känna er trygga, både tillsammans och barnet på egen hand utifrån hens ålder och mognad.

## **Ni planerar vården tillsammans**

Tillsammans med behandlaren gör du och barnet en vårdplanering. Barnet och du behöver veta hur behandlingen är upplagd och vad målet är. Ni behöver också veta vad behandlaren kan göra och vad du och barnet behöver göra hemma, till exempel träna på vissa uppgifter. Fråga om det är något ni inte förstår.

## **Barnet behöver känna sig trygg**

Behandlingen börjar med att göra barnet tryggare och att få vardagen att fungera igen. Det behövs för att hen ska orka bearbeta det som har hänt. Det kan till exempel handla om att barnet behöver bra vanor vad gäller mat, rörelse och sömn. Det handlar också om att skapa trygga relationer med barnets närstående. Barnet kan även behöva stöd för att kunna gå i skolan.

Hen kan också få lära sig [avslappningsövningar](#).

## Psykoterapi för barn

Det finns olika terapier för behandling av barn som har PTSD.

### Traumafokuserad kognitiv beteendeterapi, TF-KBT

Barn som är sex år och äldre får oftast behandling med traumafokuserad kognitiv beteendeterapi som förkortas TF-KBT. Det är en speciell form av [kognitiv beteendeterapi, KBT](#).

Barnet får då stöd i att mer och mer närma sig de hemska minnena. Genom att skapa trygghet med behandlaren kan barnet sedan utsätta sig för situationer som påminner om händelsen. Barnet får också lära sig olika sätt att tänka och göra för att klara av obehagliga känslor som uppkommer till exempel vid besök av platser som påminner om händelsen.

I behandlingen ingår också bland annat att lära sig hur man kan reagera vid PTSD, hur det påverkar livet och relationer, hur tankar och känslor hör ihop och hur man kan hantera och styra dem. Ni får också lära er om olika sätt att slappna av i kroppen.

### Bra att du är med i behandlingen

Vården vill alltid att en förälder eller någon annan person som är viktig för barnet är med i behandlingen. Du kan då träna hur du kan bli bättre på att vara med och kommunicera med ditt barn. Du får också möjlighet att bearbeta dina egna känslor kring det som har hänt.

### Child Parent Psychotherapy, CPP

Barn som är yngre än sex får behandling med Child Parent Psychotherapy, CPP. Du går i behandling tillsammans med ditt barn.

Behandlingen handlar om att bearbeta det hemska som har hänt. Den handlar också om att göra relationen mellan barnet och dig starkare.

Du får hjälp att bättre förstå hur och varför barnet reagerar som hen gör och hur du kan hjälpa och ge stöd när ditt barn reagerar plötsligt och blir rädd, orolig eller får raseriutbrott.

Ni får också hjälp att skapa en gemensam berättelse om det hemska som har hänt. Behandlingen består både av lek och samtal. Både du och barnet deltar vid alla tillfällen.

### Ögonrörelseterapi

En annan form av behandling är Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Det förkortas EMDR. På svenska kallas den ögonrörelseterapi. Behandlingen kan vara användbar när ett barn har svårt att minnas eller berätta om det som har hänt.

Behandlingen börjar med att barnet får tänka på något som gör hen trygg. Hen får sedan mer och mer tänka på det skrämmande som har hänt och samtidigt röra ögonen fram och tillbaka.

Ögonrörelserna verkar hjälpa hjärnan att bearbeta minnena och minska barnets besvär.

EMDR går att använda för barn som är tre år och äldre.

## Läkemedel

Det är ovanligt att barn som enbart har PTSD får behandling med läkemedel.

Det kan däremot vara nödvändigt att använda läkemedel för att lindra enstaka symtom som exempelvis sömnsvårigheter eller andra psykiska sjukdomar, till exempel depression.

## Vad kan jag göra själv?

Barn som har PTSD behöver behandling i vården. Återhämtningen från PTSD fungerar olika från person till person. Ha

tålamod med barnet om det tar tid.

Du kan också göra en del för att barnet ska kunna återhämta sig.

## Mat

Ät mat på regelbundna tider, även om barnet inte vill äta så mycket. Försök äta varierat och näringsrikt. Undvik snabbmat och godis och snacks.

Här kan du läsa om [mat som är hälsosam](#). Du kan också läsa om [mat för barn upp till sex år](#).

## Sömn

Barnet behöver [sova tillräckligt](#) för att må bättre och orka med vardagen och behandlingen.

Försök att ha bra rutiner för att skapa lugn på kvällen innan barnet ska sova. Se till att barnet kan sova utan att bli störd av mobiltelefoner och andra skärmar.

Gå helst upp som vanligt på morgonen, även om barnet har sovit dåligt. Då brukar det vara lättare att somna nästa kväll. Det är bättre för barnets återhämtning och vila än att sova på dagen och riskera att vända på dygnet.

## Rörelse

Uppmuntra barnet att röra på sig. Det är ännu bättre om ni rör er tillsammans. Att röra på sig är bra för att minska oro och ångest.

## Viktigt att fortsätta gå i förskolan och skolan

Förskolan och skolan är viktiga för barn som återhämtar sig.

Be elevhälsan om hjälp om barnet behöver stöd för att klara skolan. Ibland kan barnet behöva få sänka kraven och ha kortare dagarna. Det är bättre att anpassa än att barnet blir helt isolerad hemma.

## Träffa andra personer

Även om det är vanligt att vilja dra sig undan från andra personer är det bra att försöka träffa och vara i sammanhang med andra. Det är bra att barnet fortsätter med aktiviteter och fritidsintressen som hen har mått bra av tidigare.

## Hjälp barnet att slappna av

När barnet mår dåligt och spänner sig i kroppen kan det vara bra för hen att göra avslappning.

Det brukar vara bra att slappna av med hjälp av lugna och djupa andetag. Gör så här:

Andas in i magen, så att magen rör sig utåt. Fyll sedan hela bröstkorgen med luft. Gör en liten paus innan du låter luften strömma ut från bröstkorgen och magen. Gör en liten paus igen innan du andas in genom att magen reser sig och sedan i bröstkorgen och så vidare.

Det är en bra övning att göra tillsammans med ditt barn.

## Undvik alkohol och droger

Det är viktigt att undvika alkohol och andra droger. Att vara påverkad gör det svårare att bearbeta trauman även om det tillfälligt kan kännas bättre.

## Att vara närstående till barn med PTSD

Förutom rutiner och bra vanor behöver barnet ha en bra och trygg relation till dig och andra viktiga vuxna. Det gör det lättare för barnet att återhämta sig.

Ta dig tid, lyssna uppmärksam och ställ frågor när barnet mår dåligt. Visa att du bryr dig, och stötta barnet när hen vill berätta om det hemska som har hänt. Ha tålamod om berättelsen upprepas flera gånger.

Barn som har upplevt svåra händelser kan lätt bli arga eller irriterade över småsaker och visa starka känslor. Var så lugn som möjligt och visa att du vill förstå varför barnet reagerar.

## Lär dig om PTSD

Det är bra att lära sig mer om PTSD och vad du som vuxen kan göra för att hjälpa barnet att må i bra igen.

En del mottagningar har utbildningar om PTSD för närstående.

## Andra som påverkas när barnet mår dåligt

Barn som har PTSD behöver mycket omsorg och uppmärksamhet och det är vanligt att känna att man inte räcker till för alla i familjen. Syskon eller andra barn riskerar att hamna i bakgrunden.

Försök att ge tid och uppmärksamhet så gott det går. Men förklara också att ibland behöver man som förälder ägna mer tid åt ett barn som har särskilda behov. Försök att ha stunder med enbart syskonet för att visa att hen är lika viktig som barnet som behöver mer stöd för stunden. Du kan också be andra vuxna som syskonet tycker om och litar på att göra saker tillsammans med hen.

## Ta hand om dig själv

Ta tid till dig själv om du känner att dina behov kommer i skymundan. Det är bra att träffa andra och att fokusera på andra saker en stund. Träffa personer och gör saker som får dig att må bra. Det behövs för att orka. Att ta tid för dig själv betyder inte att du är mindre engagerad i ditt barn.

Försök att [äta bra](#), [sova tillräckligt](#) och röra på dig.

## När du själv behöver stöd

Det kan vara bra att prata med någon om hur du känner. Du kan till exempel kontakta dessa:

- [chatt, telefonjour eller stödlinje](#)
- [närståendeförening och andra föreningar](#).

Kontakta [en vårdcentral](#) om du behöver stöd i vården.

Har du själv besvär efter svåra händelser kan du läsa mer i artikeln [PTSD hos vuxna](#).

## Påverka och delta i vården

Som vårdnadshavare kan du tillsammans med barnet söka vård på vilken vårdcentral ni vill i hela landet. Det gäller också om ni vill söka vård på öppna specialistmottagningar. Ibland kan det hända att det krävs en remiss. Att kunna påverka och delta i sin vård är en rätt som regleras i [patientlagen](#).

## Fråga om ni inte förstår

För att du som är [vårdnadshavare och barnet](#) ska kunna vara delaktiga i barnets vård är det viktigt att ni förstår vad vårdpersonalen säger. [Ställ frågor](#) om ni inte förstår. När ni har fått information om vilken vård barnet kan få kan ni ge ert samtycke eller uttrycka ett ja på ett annat sätt. Ni kan också tacka nej till en behandling.

Ju äldre barnet är desto viktigare är det att [barnet kan delta i sin vård](#). Det finns ingen åldersgräns för när ett barn kan ha inflytande över sin vård. Barnets möjlighet att vara delaktig hänger ihop med barnets mognad.

## Fast vårdkontakt och tolk kan vara ett bra stöd

Du och barnet har rätt till en [fast vårdkontakt](#) om ni har kontakt med många olika personer i samband med barnets vård. Det är en person som bland annat hjälper till med att samordna barnets vård.

Ni har möjlighet att få hjälp av en [tolk om ni inte pratar svenska](#). Det är också möjligt att få hjälp av en [tolk om någon av er har en hörselnedsättning](#). Tolken kan ofta bokas av vårdcentralen eller mottagningen som behandlar barnet. Informera vården gärna redan vid första kontakten om ni behöver tolkning.

Tolken har [tystnadsplikt](#) precis som alla andra som arbetar inom hälso- och sjukvården. Det betyder att hen inte får lämna ut information om barnet.

## Alla under 18 år har rätt till gratis vård

Alla barn under 18 år har rätt till gratis hälso- och sjukvård. Det gäller också asylsökande och barn som vistas i Sverige utan tillstånd, så kallade papperslösa barn. Dessa barn ska få vård i samma omfattning och på samma villkor som barn som är folkbokförda i Sverige.

## Det finns nationella riktlinjer för PTSD

För att alla ska få en jämlik vård finns det [nationella riktlinjer](#) för vissa sjukdomar. Där kan du bland annat läsa om vilka undersökningar och behandlingar som kan passa bra vid sjukdomen.

Riktlinjerna innehåller rekommendationer. Vårdpersonalen måste ändå bedöma vad som passar varje enskild patients behov och önskemål.

Det är Socialstyrelsen som tar fram de nationella riktlinjerna. Riktlinjerna är skrivna för chefer och andra beslutsfattare, men det finns också versioner som är skrivna direkt till patienter. Där kan du läsa vad som gäller för just din sjukdom.

[Här kan du läsa patientversionen av de nationella riktlinjerna för PTSD.](#)

## LÄS MER PÅ 1177.SE

---

- [Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD hos vuxna](#)
- [Ångest – starka känslor av oro](#)
- [Depression](#)

## LÄS MER PÅ ANDRA WEBBPLATSER

---

- [UMO - Må dåligt efter allvarliga händelser](#)
- [UMO - Att må dåligt](#)
- [Radiopsykologen i Sveriges Radio P1](#)

Senast uppdaterad:

2021-11-12

Redaktör:

Jenny Magnusson Österberg, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Anna Lundh, läkare, specialist i barn- och ungdomspsykiatri, Bup Stockholm, Stockholm

## Läs mer på 1177.se

### [Ångest](#)

Ångest är rädsla eller oro som ofta känns i kroppen. Ångest kan kännas mycket obehagligt och skrämmande, men är ofarligt. Däremot kan det påverka livet mycket om du har ångest ofta. Då kan du behöva hjälp att må bättre.



## 1177 tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

### 1177 på flera språk

I

### Om 1177

I

### Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).