



Informasjon til deg som har vært utsatt for eller er rammet av en alvorlig hendelse

Alvorlige hendelser kan være slikt som

- Ulykke
- Trusselsituasjoner
- Brå død

Umiddelbart etter en hendelse kan alt oppleves uvirkelig. Dessuten reagerer vi mennesker ulikt. Noen reagerer umiddelbart, mens andre kan få reaksjoner etter flere måneder.

Faktorer som kan innvirke på reaksjonen er alder, tidligere belastninger og erfaringer samt personlig sårbarhet. I tillegg kan en stresset hverdag eller vanskelig livssituasjon forsterke reaksjonene.

Vanlige reaksjoner

I en akutt situasjon kan kroppen bli aktivert for flukt, kamp eller bli handlingslammet. Noen vil reagere med sjokk i kortere eller lengre tid. I en sjokktilstand faller evnen til å ta innover seg hva som har skjedd midlertidig bort.

I en periode kan man oppleve å være skvetten, tiltaksløs, apatisk eller svært urolig. Nervesystemets reaksjon på stress kan gi seg utslag i hjerteklapp, pustebesvær, svimmelhet, svetting og kraftløshet. Slike reaksjoner vil normalt avta etter hvert.

De følelsesmessige reaksjonene, slik som uro, tristhet eller sorg, kan komme etter hvert som realitetene og konsekvensene synker inn.

Muskelspenninger

Stress og krisesituasjoner kan øke spenningen i muskulaturen, noe som kan oppleves som stivhet i nakke, skuldre, eller øvrig muskulatur. Muskelspenninger kan også arte seg som hodepine eller mer diffuse plager.

Søvnforstyrrelser

Vanskeligheter med innsovning, urolig søvn, mareritt eller økt søvnbehov er ikke uvanlig.

Ernæring

Fordøyelsesproblemer og magesmerter kan forekomme. Matlysten kan endre seg ved økt eller redusert appetitt.

Konsentrasjon

Konsentrasjonsvansker og nedsatt hukommelse kan forekomme den første tiden. På flere områder kan det påvirke evnene til arbeid, bilkjøring og lesing m. m.

Uvirkelighet/sjokk

Mange har en følelse av uvirkelighet, som gradvis erstattes av mer realistiske virkelighetsoppfatninger. Når inntrykk og følelser blir for sterke, er det i en periode vanlig å ubevisst distansere seg fra det som er hendt. Dette er en naturlig reaksjon. Virkeligheten vender gradvis tilbake etter hvert som man tar innover seg det som har skjedd.

Tristhet

Når sjokkfasen er over og konsekvensene av hendelsen går opp for de involverte, reagerer mange med tristhet og fortvilelse.

Selvbebreidelser

Noen opplever plagsomme selvbebreidelser. De kan resultere i skam og skyldfølelse. Det trenger ikke være logiske grunner til selvbebreidelsene. Utsagn til seg selv eller andre kan være: «Hvis bare...» «Hadde jeg bare ikke...» osv. Det er lett å stille urimelige krav til seg selv. Fortid og nåtid kan blandes, og vi kan tenke at vi burde «visst bedre» eller forutsett hva som kom til å hende.

Feks. kan det etter brå dødsfall være greit å minne seg selv på at sist man møtte den forulykkede, visste ingen at det skulle bli det siste møtet.

Uro

Angst, uro og redsel kan være knyttet til gjenopplevelser av hendelser, eller til tanker om hva som kunne ha skjedd.

Vårhet for uventede lyder eller bevegelser er ikke uvanlig.

Sinne

Økt grad av frustrasjon, sinne og humørsvingninger er vanlig.

Sinne kommer ofte til uttrykk overfor nærstående personer.

Sorg

Sorgreaksjoner er knyttet til opplevelse av tap, for eksempel av nære pårørende. Sorg kan også være knyttet til tap av posisjon i familien eller samfunnet for øvrig, tap av håp eller av en forventet framtid.

Unnvikende eller oppsøkende atferd

Noen hendelser kan få de involverte til å unngå steder, situasjoner, tanker og temaer som minner om det som skjedde.

Andre ganger føles det viktig med nærhet, og det kan oppstå behov for å oppsøke steder knyttet til hendelsen, eller personer som kan lytte til oss.

Atferdsendring

Krisereaksjoner kan medføre midlertidig endring i atferd. Det kan påvirke samspeillet med familie, venner og kollegaer. Her er det viktig å vite at reaksjoner er ulike og individuelle. Noen kan oppleve økt utrygghet og kontrollbehov, for eksempel som trang til alltid å vite hvor de nærmeste befinner seg, mens andre bearbeider i det stille og ønsker å være mer alene. Prøv å godta de ulike reaksjonene.

Hva kan du gjøre selv?

Anbefalte råd rett etter hendelsen

- Vil du snakke om hendelsen bør du få snakke uten å bli avbrutt
- Vær bevisst på hvem du deler informasjon med
- Alle involverte bør skjermes fra presse og utenforstående. Eksponering kan skape ubehag i ettertid
- Hvis du opplever det som ubehagelig å fortelle om hendelsen skal du la være å gjøre det

Anbefalte råd etter noen dager

- Du velger selv hvem du vil dele tanker og følelser med når behovet for å snakke er der
- Der flere har vært involvert, har hver enkelt sin egen opplevelse. For et mer nyansert helhetsbilde kan de involverte samles og dele sine opplevelser

Anbefalte råd i hverdagen

- God struktur og rutiner i hverdagen er viktig, deriblant faste måltider og god søvnrytme
- Gå på skole/jobb og trening så snart du er i stand til det. Tilpass hvor mye du klarer, og aksepter at du kanskje ikke mestrer alt like godt som før hendelsen
- Vær forsiktig med rus og beroligende midler den første tiden, da dette kan utsette og forstyrre nødvendig bearbeiding
- Vær ekstra oppmerksom på egne behov, og sett nødvendige grenser
- Søk støtte hos venner og familie som gir deg trygghet og ro

Anbefalte generelle råd

- Forsøk å ta pauser fra smerten, få gjerne tankene over på noe annet
- For å forebygge uheldige senvirkninger er det bra å søke en vekselvirkning mellom det å tenke på hendelsen og det å tillate seg pauser fra egen eller andres smerte, sorg og grubling. Dette bidrar til god bearbeiding. Selv om du ikke har lyst til å gjøre noe, så forsøk å koble av med ting du tidligere syntes var hyggelig, som bl.a. fotballkamp eller konsert
- Vær ekstra raus med deg selv

Etterhvert vil du gjenvinne nok stabilitet til å kunne håndtere hverdagen igjen, og på lengre sikt vil strukturen som hverdagens rytme gir, hjelpe deg videre i bearbeidingen.

- Kontakt Bærum psykososiale kriseteam for råd, veiledning og samtaler om nødvendig
- Kontakt fastlegen hvis du har vedvarende konsentrasjonsproblemer, søvnvansker, indre uro eller tristhet

Støtte til barn og ungdom

De minste barna reagerer nødvendigvis ikke på selve hendelsen, men på konsekvensene – for eksempel at en av foreldrene er borte – og at de voksne oppfører seg annerledes enn det barna er vant til. Dette kan skape utrygghet og uro. Forsøk å få rede på hva barnet har oppfattet, og forklar med enkle ord hva som har skjedd. Foreldrerollen kan være krevende i en krisesituasjon. Barn kan ubevisst gå inn i en voksenrolle, påta seg skyld og ansvar for hvordan de voksne har det i sorgen – noe de bør spares for.

Husk at barna skal fortsatt få være barn selv om familien er i en krevende situasjon. Barn sørger ofte annerledes enn voksne og går gjerne mer «ut» og «inn» av sorgen. Ulike barn reagerer forskjellig.

Hovedregelen er at ingenting er «riktig eller gal» reaksjon.

Slik skapes trygghet for barn

- Voksne som formidler ro og stabilitet
- Ærlig og saklig informasjon om det som har skjedd
- Beskyttelse mot unødige påkjenninger og inntrykk
- Forutsigbarhet – både følelsesmessig og ved så langt som mulig å opprettholde daglige rutiner som er kjent for barnet. Herunder skole, fritidsaktiviteter og andre positive innslag
- Vær åpen for barnets reaksjoner, lytt til dem og gi støtte.
- Forsøk å unngå unødig atskillelse mellom barnet og nære omsorgspersoner; trygt samvær lindrer

- Vær positiv – formidle håp
- Forklar at barn aldri har ansvar for det som har skjedd
- Forklar at barn ikke har skyld i endret reaksjonsmønster hos foreldre, slik som tristhet eller humørsvingninger

Ungdom er i en overgangsfase. De kan ha reaksjonsmønstre både som barn og voksen. Venner er av stor betydning i denne alderen. Forventninger knyttet til sosialt samvær, prestasjoner på skole og fritid kan oppleves utfordrende. Etter en krise kan konsentrasjonsevnen svekkes og karakterene gå ned i en periode.

Ungdom er også inne i en løsrivningsprosess, der de som ledd i en naturlig utvikling orienterer seg mer bort fra hjemmet. Ungdom og voksne kan derfor ha ulike behov for samvær etter en krise.

Spesielt for pårørende og venner

Opplevd sosial støtte kan ha avgjørende betydning for hvordan de rammede takler tiden etter krisen. Vær varsom og ikke still for mange spørsmål, men vær tilgjengelig og lyttende når den andre har behov for det. La de rammede selv vurdere når og hva de ønsker å snakke om. Bistå gjerne med praktiske gjøremål i hverdagen, slik at denne kan gjenopptas på en måte som gir struktur, stabilitet og håp.

Følelsene endrer seg med tiden, og hver fase har sin egenart og sine behov. Når den første oppmerksomheten fra omgivelsene avtar, begynner ofte den tyngste tiden for de rammede.

Derfor er det viktig at støtten og omsorgen fra venner og kjente fortsetter utover den akutte fasen. Det er fint om venner og pårørende tar initiativ til å fordele oppgavene seg i mellom, og lager konkrete avtaler.

Søk gjerne råd fra psykososialt kriseteam.

Psykososialt kriseteam tilbyr involverte, pårørende, vitner og hjelpere:
Rådgivning, veiledning og samtaler.

Henvisning fra lege er ikke nødvendig, og tilbudet er gratis.

Mennesker i krise tar sjelden eget initiativ til bistand. Derfor er det viktig at personer som kommer i kontakt med de rammede, slik som familie og venner – men også helsepersonell og politi – tar ansvar og stimulerer rammede til å ta kontakt når behovene er der.

Hftet er utarbeidet med informasjon fra

- Psykososialt kriseteam, Bærum
- Professor Are Holen
- Soscon Institutt for krisehåndtering
- Rekonstruksjon og Integrasjon av Traumatisk Stress (RITS®)
www.soscon.no
- Senter for Krisepsykologi
- Personer som selv har opplevd å være i krise