



Informasjon til deg som har vært utsatt for en alvorlig hendelse.

Alvorlige hendelser kan være slikt som:

- Ulykke
- Trusselsituasjon/overgrep
- Brå død

Faktorer som kan forsterke hendelsen er alder, tidligere belastinger, erfaringer, personlig sårbarhet, samt en krevende hverdag eller livssituasjon.

Vanlige reaksjoner

Mennesker reagerer forskjellig på en alvorlig hendelse, også innad i en familie. Noen reagerer med følelser umiddelbart, mens andre reagerer på et senere tidspunkt. Noen blir handlende og rasjonelle, mens andre fremstår likegyldige og apatiske. Noen avleder seg med mye arbeid og greier ikke å forholde seg til hendelsen. Prøv å akseptere og godta de ulike reaksjonene hos hverandre.

Uvirkelighet/sjokk

Mange har en følelse av uvirkelighet. Denne avtar gradvis og erstattes av mer realistisk virkelighetsoppfatning. Når inntrykk og følelser blir for sterke, kan en i en periode distansere seg fra det som er hendt. Slike følelsesmessige blokkeringer rett etter en hendelse kan virke beskyttende. Virkeligheten vender gradvis tilbake etter hvert som en klarer å ta innover seg det som har skjedd.

Økt alarmberedskap

Noen vil oppleve intens redsel og angst i situasjonen. Det er ikke uvanlig å være mer skvetten eller urolig i etterkant av en alvorlig hendelse. Du kan reagere på lyder eller bevegelser på en annen måte enn før. Denne alarmberedskapen er en naturlig reaksjon. Det å være i konstant beredskap er slitsomt og du kan oppleve at du tappes for energi. Beredskapen avtar normalt i styrke og intensitet etter hvert.

Fysiske reaksjoner

Mange kan oppleve ulike kroppslige plager som skjelving, svette, kvalme, brekninger, svimmelhet, hodepine, hjerteklapp, press i brystet, kraftløshet, eller spenninger i kroppen, som stiv nakke og skuldre. Smerter eller andre tidligere plager kan også oppleves som sterkere etter en alvorlig hendelse.

Magesmerter og fordøyelsesvansker kan forekomme. Matlysten kan endre seg med økt eller redusert appetitt.

Søvnforstyrrelser

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

Sinne

Økt grad av sinne, frustrasjon og humørsvingninger er vanlig. Sinne kommer ofte til uttrykk overfor de nærmeste.

Tristhet

Når sjokkfasen er over og konsekvensene av hendelsen går opp for de involverte, reagerer mange med tristhet og fortvilelse og en følelse av meningsløshet. Noen kan oppleve seg som følelsesmessig tom og avflatet.

Sorg

Sorgreaksjoner er knyttet til opplevelse av tap, for eksempel av nære pårørende. Sorg kan også være knyttet til tap av rolle eller posisjon, tap av håp eller at fremtiden blir noe helt annet enn det en hadde planlagt.

Konsentrasjon

Konsentrasjonsvansker og nedsatt hukommelse er vanlig den første tiden, og kan påvirke evnen til arbeid, bilkjøring, lesing mm.

Hva kan du gjøre selv?

- Vær forsiktig med å dele for mye informasjon i starten.
- Beskytt deg selv og sett grenser. Du velger selv hva du vil delta på, hvem du vil dele tanker og følelser med.
- Det er lurt å være sammen med noen og ikke å være alene, søk støtte hos venner og familie som det er godt å være sammen med - det gir trygghet og ro.
- Beskytt deg fra presse, sosiale medier og utenforstående. Eksponering kan skape ubehag i ettertid. Like etter en hendelse kan dømmekraften din være svekket fordi en kan være følelsesmessig avstengt.
- Ta imot praktisk hjelp, når du blir tilbudt det.
- Vær forsiktig med rus og beroligende midler den første tiden – det kan forstyrre og utsette nødvendig bearbeiding.
- Struktur og rutiner i hverdagen er viktig, som faste måltider og søvnrytme.
- Gå på skole eller jobb så snart du er i stand til det. Tilpass hvor mye du klarer. Aksepter at du kanskje ikke mestrer alt like godt som før hendelsen.
- For å forebygge uheldige senvirkninger er det viktig å søke en vekselvirkning mellom det å være i hendelsen og å tillate seg pauser fra egen og andres smerte. Dette er nødvendig for god bearbeiding og skal ikke gi deg dårlig samvittighet.

- Selv om du ikke har lyst til å gjøre noe, så forsøk å koble av med ting du tidligere syntes var hyggelig, som å gå på fotballkamp eller konsert.
- Disse rådene er dokumentert gjennom forskning.
- Vær ekstra snill og raus med deg selv.

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

- Kontakt Bærum kommunes psykososiale kriseteam for råd, veiledning og samtaler.

Vakttelefon - Tlf 67 56 44 40

- Kontakt fastlege hvis du har vedvarende konsentrasjonsproblemer, uro og søvnevansker.

Støtte til barn og unge

Barn reagerer ofte annerledes enn voksne og går gjerne mer «ut og inn» av situasjonen. Husk at barn fortsatt skal være barn selv om familien eller de andre voksne er i en krevende situasjon. Ulike barn reagerer forskjellig. Hovedregelen er at ingenting er «riktig» eller «gal» reaksjon. Forsøk å få rede på hva barnet har oppfattet. Forklar med enkle ord hva som har skjedd.

Slik skapes trygghet for barn:

- Voksne som kan formidle ro og stabilitet – unngå unødig atskillelse mellom barnet og nære omsorgspersoner.
- Kort og saklig informasjon om det som har skjedd. Det du sier må være sant, men du trenger ikke fortelle alle detaljer.
- Forutsigbarhet – både følelsesmessig og ved å opprettholde daglige rutiner som er kjent for barnet, som skole, fritidsaktiviteter og andre positive innslag.
- Vær åpen for barnets reaksjoner, lytt til dem og gi støtte.
- Forklar at barn ikke har ansvar for det som har skjedd.

Ungdom er i en overgangsfase. De kan ha reaksjonsmønstre både som barn og voksen. Mange vil ha behov for ekstra omsorg og trygghet. 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 kan også være inne i en løsrivningsprosess, og kan søke seg mer mot venner og nettverk utenfor familien.

Råd til pårørende og venner

Mennesker i krise tar sjelden eget initiativ til bistand. Det er derfor viktig at familie og venner tar kontakt når behovet er der. Opplevd sosial støtte kan ha avgjørende betydning for hvordan de rammede takler tiden etter krisen.

Følelsene og reaksjonene endrer seg med tiden. Når den første oppmerksomheten fra omgivelsene avtar, begynner ofte den tyngste tiden. Det er derfor viktig at støtte og omsorg fra nærstående og venner fortsetter utover den første tiden. Det er fint om venner og pårørende tar initiativ til å fordele praktiske oppgaver seg i mellom, og lager konkrete avtaler over tid.

- Vær tilgjengelig og lyttende når den andre har behov for det. La de rammede selv vurdere når og hva de ønsker å snakke om.
- Vær varsom og unngå å stille for mange spørsmål.
- Bistå med praktiske gjøremål slik at hverdagen kan gjenopptas på en måte som gir struktur, stabilitet og gir håp.

For informasjon og råd om hvordan håndtere etterreaksjoner, se følgende nettsider:

www.rvts.no

Stressmestring SMART app

www.krisepsykologi.no

www.kognitiv.no

www.ung.no

Bærum kommunes psykososialekriseteam tilbyr involverte, pårørende, vitner og hjelpere rådgivning, veiledning og samtaler.

Vakttelefon – Tlf 67 56 44 40

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