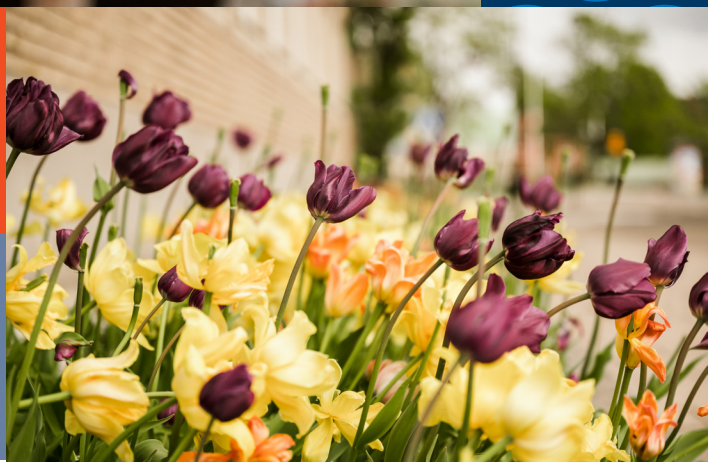
Till dig som varit med om en allvarlig händelse

INFORMATION FRÅN KOMMUNENS POSOM-GRUPP



SÄFFLE KOMMUN

saffle.se

Reaktioner vid en allvarlig händelse

I den här broschyren informerar vi kort om vilka reaktioner du kan förvänta dig efter att ha varit med om en allvarlig händelse. Det är vanligt att drabbade reagerar på olika sätt och under olika tidpunkter efter händelsen. Någon reagerar mycket starkt och kraftigt, någon annan blir innesluten och tyst.

De som inte har varit med vid händelsen kan ibland bli oroliga för hur drabbade reagerar. Låt därför de i din närhet läsa igenom denna information.

De reaktioner vi beskriver här är exempel på reaktioner som betraktas som vanliga under den första tiden efter en allvarlig händelse. Vanligtvis minskar reaktionerna efter hand som du får chansen att bearbeta det du varit med om. Till slut kommer minnena inte upp lika ofta och känslorna som minnena väcker blir mindre plågsamma men det tar tid.

Olika reaktioner

AKUT REAKTION- OVERKLIGHET
Det som inträffat känns overkligt och ofattbart. Du kan få svårt att komma ihåg väsentliga delar av det som skett. Vissa känner en känslomässig ”stumhet”. Efter ett tag blir händelseförloppet tydligare och då kan starkare reaktioner uppkomma.

PÅTRÄNGANDE MINNESBILDER
Under lång tid efteråt händer det ofta att man återvänder i tankarna till händelsen vare sig man vill eller inte. Minnen som till exempel synbilder och lukter kan upplevas verkliga och du får en känsla av att vara tillbaka i händelsen igen. Kan uppkomma både i vaket tillstånd och i drömmar.

ORO OCH IRRITATION
En känsla av sårbarhet och stark inre oro är vanlig och kan under en tid bli starkare och mer plågsam när du i minnet återupplever det som hänt. Du kan få svårt att koncentrera dig på andra saker, du blir rastlös, lättirriterad och får svårt att företa dig något. En del personer vill vara ensamma, medan andra tvärtom vill undvika ensamhet eftersom de inte orkar med sina egna tankar och känslor.

KROPPSLIGA REAKTIONER
Darrningar, fumlighet, svettningar, huvudvärk, hjärtklappning, yrsel, svimningskänsla, muskelspänningar och total matthet är vanliga kroppsliga reaktioner. Aptitlöshet är mycket vanligt. Försök äta så regelbundet du orkar och kan.

”KATASTROFKÄNSLA”
Många upplever en ökad vaksamhet och kan rycka till vid oväntade ljud. Du kan känna oro och ängslan att en ny allvarlig händelse ska drabba dig och din familj. Om du tidigare varit med om andra svåra händelser kan minnet av dessa tidigare händelser komma tillbaka på nytt.

SÖMNPROBLEM
Det är vanligt att få problem med att somna och när du väl somnat kan sömnen vara orolig och göra så att du vaknar ofta. Mardrömmar där händelsen upprepar sig eller där andra hotfulla situationer uppstår är vanliga. Dålig sömn leder snabbt till att du blir sliten och lättretlig. Försök att få tillräckligt med sömn, vila så snart du får tillfälle.

ÖVERLEVNADSÅNGEST OCH SKULDKÄNSLOR

Om du förlorat anhöriga, vänner eller att andra skadats allvarligt kan det leda till en känsla av skuld. Den känslan kan i sin tur leda till att du inte tillåter dig att känna lättnad över att du själv har klarat dig.

RELATIONEN TILL ANDRA

En del har stort behov av att dra sig undan och vara ensamma. För andra känns ensamheten svår eller helt omöjlig. Ilska och irritation är vanliga reaktioner och kan rikta sig mot närstående utan att du menar det. Den reaktionen kan förstärka dina skuldkänslor ytterligare vilket är en helt normal reaktion.

FRÅGAN OM LIVETS MENING

När du varit med om en tragisk och svår händelse är det mycket vanligt att du börjar fundera på livets mening. Det som tidigare varit självklart för dig kan nu vara helt omvärderat.

Några råd

PRATA
Det kan vara svårt att berätta när känslor hela tiden rivs upp men ofta är det bra att dela upplevelser, tankar och känslor med andra, dina närmaste eller andra som varit med om samma händelse.

ÅTERVÄND TILL PLATSEN
Du kan efter en allvarlig händelse känna stor ängslan och oro för att besöka händelseplatsen. Ta med dig någon du känner dig trygg med och återvänd/besök platsen som väcker oro.

SÄNK KRAVEN
Försök att sänka kraven på dig själv och vad du presterar den närmaste tiden. Räkna inte med att du ska fungera som vanligt den första tiden till exempel på arbetet eller i skolan. Du som arbetar eller går i skolan kan gärna berätta för din chef eller din lärare om vad du har varit med om. På så vis kan personen hjälpa dig att komma tillbaka till ditt arbete eller skola i en takt som passar dig.

SÖK STÖD I TID
Reaktioner kan av olika orsaker bli så starka, plågsamma och långvariga att du behöver hjälp. Vänta inte för länge med att kontakta en samtalsmottagning. Det kan exempelvis vara din vårdcentral, svenska kyrkan, företagshälsovård alternativt psykiatrisk mottagning.

Hur du stöttar barn

BARN PÅVERKAS AV HUR VUXNA MÅR

Barn och tonåringar har ofta inte samma möjligheter att förstå eller tolka sina upplevelser som vuxna. Du kan hjälpa ett barn att hantera sina upplevelser genom att upprepade gånger försäkra barnet om att faran är över. Du stöttar barnet genom att vara tillgänglig för frågor och funderingar och berätta om det som hänt och händer på ett begripligt sätt, på en nivå som de kan förstå. Försök att vara ärlig. Det är det bästa för barnet på sikt. Anpassa det du berättar till personens ålder och mognad. Ställ frågor för att ta reda på om barnet verkligen har förstått.

Barn behöver inte höra allt som vuxna säger. Undvik att följa eventuell nyhetsrapportering om det som hänt, eller liknande händelser. Berätta i stället om det du vet, med dina egna ord. Det passar inte alla barn att prata direkt efter att något har hänt. Det kan också vara svårt för barn att sätta ord på det man varit med om. Pröva att ge barnet möjlighet att uttrycka sig på andra sätt genom att rita, skriva eller leka.

Inledningsvis kan det vara lämpligt att ordna återkommande tillfällen dagligen, för att samlas och ha en fin stund tillsammans. Till exempel kan man tända ett ljus och minnas vad som hänt, vilka som drabbats och få prata eller sörja de som skadats allvarligt eller omkommit. Det kan hjälpa barn att orka med och bearbeta det som hänt, att veta att man samlas en viss tid och plats för att inte behöva tänka på vad som hänt hela tiden som kanske vuxna gör.

Försök att så snart som möjligt komma tillbaka till vardagsrutiner och aktiviteter, gå till förskolan eller skolan, fortsätta att göra roliga saker på fritiden. Att få vara med kompisar kan vara viktigt. Försök att leva så vanligt som möjligt hemma. Fasta rutiner för mat och sömn är viktigt och att komma ut och röra på sig.

LÅT BARNET FÖLJA MED

Det kan vara bra att komma tillbaka till platsen där händelsen inträffade, om det finns en sådan. Om det finns ett dödsfall kan det vara bra för barn att följa med på begravning och vara med om den döda personen ska visas. Det är viktigt att barnet får förbereda sig på det som ska hända innan. Du eller någon annan nära vuxen behöver vara med som stöd och lyssna om barnet behöver prata om det hen varit med om efteråt.

GE BARNET HOPP

Det kan vara svårt för barn att förstå att saker förändras med tiden. Du kan behöva prata med ditt barn om att det kommer att bli bättre igen. Barnet kan behöva få höra att faran är över, om och om igen för att känna sig trygg. Sök hjälp om du är orolig för ditt barns utveckling eller om du märker att något inte är som det ska.

Telefonnummer och kontaktvägar

SJUKVÅRDSUPPLYSNINGEN
Tel: 1177

SPES, SUICIDPREVENTION OCH EFTERLEVANDES STÖD
Tel: 020 -18 18 00 (kl. 19-22)

JOURHAVANDE PRÄST
Tel: 112 (kl. 21-06)

JOURHAVANDE MEDMÄNNISKA
Tel: 08-702 16 80 (kl. 21-06)

HUMANISTISK MEDMÄNNISKA
Tel: 010-551 55 90 (kl. 19-23)

BRIS, BARNENS RÄTT I SAMHÄLLET
Tel: 116 111

BUP, BARN- OCH UNGDOMSPSYKIATRI, KARLSTAD
Tel: 010-831 83 00

SVENSKA KYRKAN, SÄFFLE PASTORAT
Växel: 0533-69 13 00

Webbsidor

Handbok för att stötta barn som upplevt svåra händelser - Rädda barnen

Sorg hos barn och unga - 1177

Så stöttar du ett barn som mist en förälder - BRIS

Psykologisk hjälp för barn i kris - Rädda barnen

Lugna, lyssna, stärk - Rädda barnen (PDF)

Comfort, Listen, Support - Save the children (english version, PDF)

Information jag fått

Datum:_____

_____

_____

_____

_____

_____

TA GÄRNA KONTAKT MED:

Namn: _____

Organisation: _____

Telefonnummer: _____

E-post: _____

Läs mer på vår webbsida:

saffle.se/POSOM