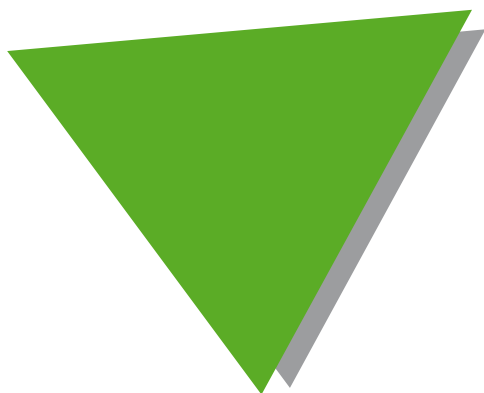




Hvordan hjælper vi os selv og hinanden efter chokerende oplevelser



Udgivet af Psykologcentret Trekanten
www.trekanten.dk

Udarbejdet af cand. psych. Tom Malling
og cand. psych. Lise Myhre Lildholdt
Psykologcentret Trekanten
København 2009

Pjecen kan downloades på vores hjemmeside
www.trekanten.dk
eller bestilles for et mindre beløb hos
Psykologcentret Trekanten
Linnésgade 25, 1. sal
1361 København K
Telefon 33 91 40 41

INDHOLD

ALMINDELIGE REAKTIONER EFTER EN CHOKERENDE OPLEVELSE	4
Under selve hændelsen Lige efter hændelsen I tiden efter	
GODE RÅD TIL DEN BERØRTE	6
Lige efter hændelsen I tiden efter	
GODE RÅD TIL KOLLEGER	8
Lige efter hændelsen I tiden efter	
GODE RÅD TIL FAMILIE OG VENNER	10
Lige efter hændelsen I tiden efter	

ALMINDELIGE REAKTIONER EFTER EN CHOKERENDE OPLEVELSE

De fleste, som udsættes for en chokerende eller belastende begivenhed, oplever en række forskellige psykiske og fysiske reaktioner hos sig selv. Det er helt normalt, at man reagerer, og det er ikke unormalt, at man oplever flere reaktioner gennem en længere periode efter hændelsen. Vores reaktioner på den slags begivenheder er vidt forskellige, både i form og omfang. Nogle reagerer voldsomt, mens andre ikke reagerer særlig meget. Begge dele er normalt.

Denne pjece handler om, hvordan man kan reagere i og efter en voldsom episode, og hvad man efterfølgende kan gøre for at hjælpe sig selv eller andre.

Under selve hændelsen

Vi opfatter, føler og handler meget forskelligt, når vi oplever noget voldsomt eller chokerende. Man kan eksempelvis opleve

- panik, forvirring og en følelse af at man løber rundt uden at kunne finde ud af at gøre noget hensigtsmæssigt
- unaturlig ro i situationen og en følelse af at handle på rygraden
- en følelse af at se en uvirkelig film
- kropslige reaktioner som anspændthed, hjertebanken, kulde- eller varmek fornemmelser, uro i kroppen, følelse af lammelse m.fl.

Lige efter hændelsen

Når hændelsen er overstået eller faren er drevet over, kan det opleves som om man kommer til sig selv og begynder at kunne mærke flere følelser og reaktioner. Det kan også være, at man ikke umiddelbart føler sig påvirket. Hyppige reaktioner kan eksempelvis være

- en følelse af tomhed, forladthed, fortvivelse, unaturlig opstemthed, magtesløshed, vrede, indre uro, kaos indeni m.fl.
- gråd
- kropslige reaktioner som at benene eller kroppen ryster, svedeture, svimmelhed, kvalme, hovedpine, hjertebanken, muskelsmerter, ondt i maven, diarre m.fl.

I tiden efter

I de første dage eller uger efter en voldsom oplevelse, vil de fleste tænke meget på hændelsen. Det kan variere, hvor meget en hændelse fylder i ens tanker, og hvor meget og hvornår man reagerer. I tiden efter en voldsom hændelse er det normalt at opleve

- uro, ubehag og angst
- træthed og udmattelse
- humørsvingninger og nedtrykthed – også selvom man måske ikke lige tænker på hændelsen
- rastløshed og irritation
- øget følsomhed og let til tårer
- angst for at være alene, for bestemte situationer som minder om hændelsen, for mørke osv.
- følsomhed overfor lyde og andre indtryk, som kan minde om hændelsen
- grublen over hvad der skete, hvorfor det skete, og om man kunne have gjort noget anderledes
- skyldfølelse

- nedsat appetit, nedsat lyst til socialt samvær, nedsat lyst til sex
- søvnproblemer: det kan være man har problemer med at falde i søvn, eller at man vågner mange gange i løbet af natten eller har mareridt
- at man kommer til at tænke på eller drømme om tidligere chokerende oplevelser
- hvis man har været udsat for trusler eller overfald, er man måske bange for at møde personen igen eller optaget af, om der vil komme repressalier eller måske får man hævntanker
- hvis hændelsen er sket på arbejdet, kan man være nervøs for at skulle på arbejde igen

GODE RÅD TIL DEN BERØRTE

Lige efter hændelsen

- hvis du er alene, så tilkald hjælp lige meget hvad klokken er og tænk ikke på, om du forstyrrer nogen
- hvis det er muligt, så lad andre overtage det praktiske: at telefonere og hvad der ellers kan være brug for
- vær opmærksom på, at du muligvis ikke er den bedste til at træffe beslutninger lige nu
- du har brug for nogen at støtte dig til
- du kan have brug for ro, omsorg og tryghed
- du skal give dig tid til at fortælle en eller flere om den oplevelse du har haft
- du må gerne gentage dig selv
- hvis I har været flere til stede under hændelsen, kan det være

godt, at I samles og fortæller hinanden om, hvordan I har oplevet episoden (husk på, at I kan have oplevet det skete helt forskelligt)

- vær ikke alene første nat eller dag, spørg evt. om du kan overnatte hos en anden, f.eks. en kollega
- lad nogen følge dig hjem og få evt. hjælp til afhentning af børn fra institution
- bed om hjælp til at skrive begivenhedsforløbet ned
- hvis du bliver opfordret til at tale med en psykolog, så sig ja

I tiden efter

- tal om din oplevelse – igen og igen – til venner, bekendte, kolleger og pårørende, det er vigtigt, at du er indstillet på at ”tage andres tid”, for du har brug for at blive lyttet til
- hvis du grubler over hændelsen og evt. har skyldfølelser, er det ekstra vigtigt at fortælle om det til andre
- husk på, at du selv skal gøre andre opmærksom på, hvad du har brug for og har behov for at tale om, da andre ikke er tankelæsere og kan have svært ved at vide det
- giv dig god tid til at bearbejde og ”fordøje” hændelsen
- for de flestes vedkommende er det rigtig godt med fysisk aktivitet: en cykeltur, gåtur, en tiltrængt rengøring eller havearbejde
- andre har brug for at ligge ned og hvile
- hvis du oplever vedvarende søvnproblemer og ikke får sovet i flere nætter, så kan du kontakte din læge og tale med vedkommende om muligheden for at få sovemedicin i en kortere periode
- pas på ikke at øge din brug af stimulanser som alkohol og nervemedicin (dette vil modvirke en god bearbejdning af den chokerende oplevelse)
- hvis hændelsen er sket på arbejdet, er det som regel godt at komme på arbejde igen, inden der er gået al for lang tid: du

skal ”op på hesten”, men der skal være god sikkerhed for, at du ikke falder af igen

- hvis du føler dig tappet for energi, når du starter på jobbet igen, kan det være nødvendigt at blive fritaget for koncentrationskrævende arbejde, du kan have brug for en skåneposition i nogle dage eller uger
- brug de kolleger du plejer at have det bedst med til at få talt ud om hændelsen og dine tanker og følelser
- lad være med at isolere dig selv om du måske kan have lyst til det
- mærk godt efter og find ud af, evt. i samråd med en psykolog, hvornår og hvordan det vil være godt for dig at genoptage arbejdet

GODE RÅD TIL KOLLEGER

Lige efter hændelsen

- overtag beslutningstagning og sørg for at nødvendigt arbejde udføres
- udvis almindelig omsorg overfor din kollega og hjælp med praktiske ting
- vær nærværende, skab tryghed og vis at du er der
- lad den berørte fortælle hvad der er sket (igen og igen)
- undgå at kritisere din kollegas handlinger
- følg evt. din kollega hjem, undersøg om der er nogen til at tage imod
- tilbyd evt. at din kollega kan overnatte hos dig, hvis vedkommende er alene, det er som regel ikke godt at være alene efter en voldsom oplevelse

- sørg for at jeres leder bliver informeret om hændelsesforløbet
- vær behjælpelig med at informere pårørende
- hjælp evt. din berørte kollega med at lave en skriftlig forløbsbeskrivelse
- hvis din kollega har større eller mindre fysiske smerter eller skader, så bør du opfordre vedkommende til at opsøge skadestue eller læge og tilbyd selv at tage med (hvis der bliver tale om en arbejdsskade er det godt, at en læge hurtigst muligt har set de evt. skader)
- sørg for at din kollega får tilbudt psykologbistand, hvis det er muligt
- vær opmærksom på, hvordan begivenheden har påvirket dig selv - at stå i periferien af en voldsom begivenhed kan nogen gange være lige så slemt som at befinde sig i centrum, det kan også give angst, uro og skyldfølelser

I tiden efter

- vær til rådighed som en god lytter
- tal åbent og direkte om det der er sket
- hvis der er tale om sygefravær, weekend eller helligdage umiddelbart efter din kollegas chokerende oplevelse, så hold kontakt ved at ringe, maile eller sende en sms
- din kollega kan være sårbar i en periode, så sørg for at hun/han ikke føler sig svigtet af dig/jer
- vær imødekommende, men ikke omklamrende
- giv en realistisk beretning til andre som spørger og undgå at overdramatisere
- vær fortsat behjælpelig med det praktiske og hjælp din kollega med anmeldelse af arbejdsskade hvis relevant
- vær evt. behjælpelig med at diskutere mulighederne for "skånetjenste" i nogle dage eller uger med din kollega
- vær stort set som du plejer og tag ikke særlige hensyn, som ikke er aftalt, når din kollega vender tilbage til arbejdet

GODE RÅD TIL FAMILIE OG VENNER

Lige efter hændelsen

- vær en god lytter, lad den berørte fortælle om oplevelsen mange gange
- prøv at lade være med at bagatellisere eller glatte ud ("det går snart over", "det glemmer du hurtigt", "jeg har prøvet noget der var meget værre, nu skal du høre..."), bare lyt og vis, at du er der
- vis overbærenhed, det kan være at den berørte er ude af stand til at overholde aftaler i dag og de næste dage, kun kan tale om sig selv og sin oplevelse og er urimelig eller træt
- vær nærværende og til rådighed
- bliv ikke bange, hvis den berørte græder, det kan være en god måde at få oplevelsen ud af kroppen på
- hjælp med praktiske opgaver
- følg til læge eller skadestue, hvis den berørte klager over ømhed eller smerter

I tiden efter

- vær ekstra tolerant og forstående, måske i en længere periode
- der vil nok være brug for din hjælp og støtte i et stykke tid
- fortsæt med at lægge øre til, det kan være nødvendigt at tale om oplevelsen mange gange
- det kan stadig være nødvendigt at lægge skulder til, hvis tårerne presser på
- husk på, at det kan tage uger og måneder at få færdigbearbejdet en chokerende oplevelse
- hvis du bliver urolig for om det går den rigtige vej, kan du opfordre den berørte til at kontakte en psykolog



Psykologcentret Trekanten
Linnésgade 25, 1. sal
1361 København K
Telefon 33 91 40 41
trekanten@city.dk
www.trekanten.dk