



Når ulykken pludselig rammer

Psykologisk krisehjælp



Falck

Healthcare

Indholdsfortegnelse

Når ulykken pludselig rammer	3
Det er naturligt at reagere	3
Del tanker og følelser med andre	3
Hvad har du brug for?	4
Overvej, om du har brug for hjælp	4
Sådan kan du hjælpe én i krise	5
Reaktionerne i de første timer	6
Reaktionerne i tiden efter	7
Hvor kan du søge hjælp?	10
Også børn reagerer og oplever sorg	11
Hjælp til børn	13
Kriseberedskab	16

Når ulykken pludselig rammer

Når mennesker mister én, der står dem nær, kommer ud for et ulykkestilfælde eller en anden voldsom begivenhed, vil de fleste opleve en række stærke reaktioner.

Det er naturligt at reagere

Det er helt normalt, at et pludseligt tab eller en voldsom begivenhed vil påvirke dig – og i en periode bringe dig i en form for undtagelsestilstand. Det er et udtryk for, at du er i gang med at forstå, hvad der er sket og ikke tegn på, at du er ved at blive „skør“, selvom det måske kan føles sådan.

Familie, venner og eventuelle arbejdskolleger vil måske også lægge mærke til, at du opfører dig anderledes end normalt. Det er derfor vigtigt at kende til forandringerne – både for dig selv og for omgivelserne. Hvis du kender nogle af de reaktioner, der er normale efter svære hændelser, er det lettere at forstå reaktionerne og acceptere dem som naturlige i forlængelse af det, du har været udsat for.

Del tanker og følelser med andre

I tiden efter hændelsen oplever mange, at det at tale om det, der er sket, gør tankerne om det en smule mindre pinagtige og ubehagelige. Du kan opleve det som en lettelse at tale med andre. De

fleste kan ved egen, familien og venners hjælp komme gennem den svære tid og efterhånden vende tilbage til en normal hverdag, hvor oplevelserne på en naturlig måde er kommet på afstand. Nogle hændelser griber dog så voldsomt ind i vores liv, at det at tale med en professionel fagperson kan være et godt og nødvendigt supplement til den hjælp, vi giver hinanden.

Hvad har du brug for?

Sørg for, at du har nogen at tale med

Gerne en person, der har din fortrolighed, så du frit kan give udtryk for dine tanker og følelser.

Forsøg at opretholde dine sædvanlige rutiner

Gå på arbejde så snart som muligt, men husk, at din arbejdskapacitet er mindre i en periode, og at du hurtigere kan føle dig træt.

Dine reaktioner og følelser kan være stærke, men er normale.

Overvej, om du har brug for hjælp til at komme videre

Tal gerne med én, der står dig nær. Find ud af, hvilke hjælpemuligheder der er, og vælg den, du tænker, der er bedst for dig.

Giv dig selv den tid, du har brug for til at komme ovenpå igen.

Sådan kan du hjælpe én i krise

Er du pårørende til én i krise, er der her en række gode forslag til, hvordan du kan hjælpe og støtte.

Tilbyd praktisk hjælp

Selv almindelige dagligdags gøremål som fx madlavning, tøjvask eller hente børn i institution kan virke uoverskuelige at gennemføre.

Tilbyd følelsesmæssig støtte

Et menneske i krise har brug for at have nogen, der roligt lytter til fortællingen om det, der er sket, og som kan rumme de stærke følelser af fx fortvivlelse, vrede eller angst. Følelserne er ofte modstridende og voldsomme, og det hjælper at få luft for dem. For mange hjælper det også at græde.

Foreslå enkle gøremål

Det er vigtigt at søge adspredelse og få pauser fra tankerne omkring det, der er sket.

Vær til rådighed

Fortæl, at du står til rådighed med hjælp og støtte også i tiden fremover.

Reaktionerne i de første timer

Når du bliver udsat for en chokerende hændelse, kan du, undervejs og i timerne efter, opleve forskellige reaktioner, som beskytter dig mod psykisk sammenbrud.

Følelse af uvirkelighed

I begyndelsen kan tidsfornemmelsen blive anderledes, og du kan føle, at tiden går meget langsomt, meget hurtigt eller helt er gået i stå. Du kan opleve det som om, tingene sidder fast eller gentager sig igen og igen i hukommelsen. Mange oplever det som om, de er med i en film, der kører i „slowmotion“. Sanserne bliver skærpet, så det bliver muligt at vurdere situationen og handle med henblik på at undgå fare for liv og helbred og eventuelt finde flugtveje.

Oplevelsen af omgivelserne er i de første timer efter påvirkningen som regel også anderledes end normalt. Alting kan forekomme uvirkeligt og uvedkommende, og du kan få følelsen af at være i en glasklokke eller som i et mareridt, som du håber snart at vågne op fra.

Fysiske reaktioner

Kroppen reagerer også. Det er almindeligt at få kraftig og hurtig hjertebanken og en fornemmelse af kvalme. Du kan føle dig svimmel og skiftevis varm og kold med tendens til at få kulderystelser.

Reaktionerne i tiden efter

Mennesker er forskellige

Mennesker reagerer forskelligt på voldsomme hændelser. Du oplever sikkert ikke samtlige af de reaktioner, der er beskrevet her. Det vigtige er, at du husker, at det er normalt at reagere. Hvor stærke og langvarige dine reaktioner bliver, er meget individuelt og selvfølgelig afhængig af, hvad der er sket. For nogen har situationen normaliseret sig i løbet af nogle dage eller uger. For andre kan det tage længere tid.

Genoplevelser

I dagene og ugerne efter kredser tanker og fantasierne let om det, som er hændt. Sansendtryk kan dukke op og medføre, at du genoplever nogle af de svære indtryk og stærke følelser, der var forbundet med hændelsen. Det kan opleves som meget skræmmende, men det er en normal reaktion.

Genoplevelserne og de påtrængende tanker kan være ubehagelige, og de kan komme når som helst, og ofte når du skal sove.

Søvnproblemer

Søvnproblemer er almindelige. Du kan have svært ved at falde i søvn, sover kun let og har mareridt. Mange oplever, det kan være pinefuldt at vågne om morgenen og blive konfronteret med den nye virkelighed og det, der er sket.

Svært ved at koncentrere sig

Mange oplever et mylder af tanker, og at det kan være svært at tænke en tanke til ende, inden den næste tanke melder sig. Hukommelsen kan være svækket og evnerne til at koncentrere sig markant nedsat. Det kan derfor være svært at læse selv korte tekster eller følge med i en film.

Kroppen reagerer

Kroppen kan vise tegn på stress og overbelastning. Det er normalt at få mavebesvær og kvalme. Mange er kronisk trætte eller bliver hurtigere trætte. Det kan føre til problemer på arbejdet og hjemme, hvor det for en tid måske ikke er muligt at overkomme det, der bliver forventet.

Fortvivlelse og irritabilitet

I tiden efter en begivenhed føler mange sig triste og fortvivlede, og det kan være svært at overskue tilværelsen og fremtiden. Dét, uden varsel at miste en meget vigtig person, kan blandt andet efterfølges af en trang til at give op, da man ikke ønsker at leve videre uden den mistede person.

Nogle mennesker bliver mere irritable over for omgivelserne, som kan have svært ved at forstå eller acceptere den ændring, der er sket med én. Det kan føre til misforståelser og skabe problemer såvel i familien som på arbejdspladsen.

Skyldfølelse

Nogle får skyldfølelse over at være i live eller ved godt helbred, hvis der er andre, der har mistet livet, eller er kommet til skade. Du bebrejder måske dig selv, at du ikke gjorde nok for at forhindre det, der skete. „Hvis bare jeg ...” er en helt almindelig tanke.

Sårbarhed

Mange vil være optaget af tanken om, hvor kort afstand der er mellem livet og døden. Du kan være overvældet af følelsen af at være et sårbart menneske, som uden varsel kan blive ramt af ulykker og tragedier. Illusionen om, at det 'slemme' ikke sker for mig, men for de andre, er bristet, og du kan føle dig sårbar og utryg ved, hvornår næste ulykke eller tragedie rammer dig. Det kan resultere i en forståelig, men uhensigtsmæssig tendens til at være overpåpasselig i forhold til din egen og andres sikkerhed.

Meningen med livet

Mange vil igen og igen i tankerne gennemgå det, der er hændt og søge et svar på, hvorfor det skete. Det er normalt at være optaget af, hvilken mening livet nu har i lyset af det, der er sket. Nogle er meget optagede af, at hændelsen ikke må være sket forgæves og kan have behov for at stille nogen til ansvar. Det kan give en følelse

af retfærdighed og en form for trøst og håb om, at andre i fremtiden vil blive skånet for at lide samme skæbne som én selv.

Nogle kan opleve, at deres liv ikke længere giver mening, og de bliver ligeglade med sig selv, andre eller med ting, der tidligere betød meget for dem.

Har du brug for hjælp?

Hvis reaktionerne er meget plagsomme, eller hvis de er vedvarende, bør du søge hjælp. Med professionel hjælp kan du få bearbejdet det, der er hændt, så du ikke bliver plaget unødigt af eftervirkningerne.

Hvor kan du søge hjælp?

Du kan få hjælp og støtte hos din praktiserende læge eller få støtte til at søge andre muligheder for krisehjælp ved fx psykolog, som du kan få gennem Sygesikringen eller Falck Healthcares tilbud om psykologisk krisehjælp. Der er gennem disse ordninger skabt mulighed for, at du kan få en hurtig og kvalificeret hjælp. På nogle sygehuse vil der også være mulighed for at få hjælp på en psykiatrisk skadestue. Mange vil finde det naturligt at søge hjælp hos præsten eller kontakte hjælpeorganisationer og grupper, som i lokalområdet tilbyder krisehjælp.

Også børn reagerer og oplever sorg

Der er i princippet ingen forskel på børns og voksnes følelser, når de kommer ud for alvorlige begivenheder, hvor pårørende dør, eller de selv og deres nærmeste kommer alvorligt til skade. Også børn oplever chok og angst, de oplever følelser som vrede, skyld, savn, længsel og tristhed. Børns evner til at føle sorg undervurderes ofte. Dels fordi børn benytter sig af andre udtryksmåder, end dem voksne gør brug af. Dels fordi tendensen til at „beskytte“ børn mod sorg og lidelser er stærk i vores kultur.

Børn skal være med

Børn hverken kan eller skal holdes udenfor. Uanset om de er direkte involveret i begivenheden eller ej, vil de opfatte, at noget er galt. Ved at tie eller bortforklare lader vi børnene alene med deres angstfulde tanker, forestillinger og ubesvarede spørgsmål med al den usikkerhed og uvished, det skaber. Uden information bliver alt overladt til barnets fantasier, der ofte vil være værre end realiteterne. Fantasierne kan give anledning til en følelse af angst og rædsel, som kan sætte sig varige spor i form af øget fysisk og psykisk sårbarhed.

Børn har andre udtryksmåder

Børns reaktioner afhænger naturligvis af deres alder og udvikling samt af ulykkens eller tabets følelsesmæssige betydning for dem. Børn har svært ved at sætte ord på deres følelser. Følelserne kommer ofte til udtryk gennem adfærd i form af uro, rastløshed, vredesudbrud, angst for mørke, overdreven artighed, søvnproblemer, mareridtsagtige drømme og angst for at blive forladt. De kan klage over fysiske symptomer som hovedpine eller mavesmerter. Mindre børn, der ellers er blevet renlige, kan igen begynde at tisse i bukserne og forlange at sove hos forældrene om natten. Tilsyneladende umotiverede grådanfald og tristhed er andre signaler om, at barnet er kriseramt eller i sorg og har brug for hjælp.



Hjælp til børn

Giv klar besked

Hjælp til børn adskiller sig egentlig ikke fra hjælp til voksne. Hjælpen består først og fremmest i en åben og sandfærdig information om, hvad der er sket, hvordan det kunne ske og hvorfor. Forklaringen må naturligvis tilpasses børnenes alder og udviklingstrin.

Der er forskel på dødsårsager

Der er forskel på, om døden skyldes forudgående sygdom, en ulykke eller en kriminel handling. Ved sygdom er der tid til at forberede børnene på det, som vil ske. Børnene kan besøge den syge på hospitalet. På den måde kan de blive forberedt på, at døden kommer og skal, efter den er indtrådt, have mulighed for at se den døde. Mange børn er glade for at give den døde en lille gave med i kisten til afsked. Måske en blomst, et brev, en tegning eller andet.

Lad børnene se den døde

Ved trafikulykker og andre pludselige ulykker er det ikke muligt at forberede barnet, men også her gælder det, at børnene som udgangspunkt skal have mulighed for at se den døde og også deltage i begravelsen.

Der kan undtagelsesvis være situationer, hvor vi må fraråde, at børn ser den døde. Det gælder fx hvis døden skyldes stærk forbrænding, eller hvis den døde først findes efter lang tid.

Forbered børnene

Forbered altid børnene på det, de vil få at se på hospitalet, ved dødslejet, i kirken eller ved bisættelsen. Fortæl fx, at de voksne også vil være kedede af det, og at mange sikkert vil græde. Naturligvis skal børnene ikke tvinges til at deltage, men de skal opfordres og have lov, hvis de vil. Selv små børn kan være med. Det har betydning for dem, når de bliver ældre, og når de voksne kan fortælle dem, „du var med – du fik sagt farvel“.

Lyt til barnet

Det er godt, at det er forældrene, der informerer og forbereder børnene, men er det ikke muligt, så vælg en anden person, som barnet kender og har tillid til. Børn foretrækker ofte informationer lidt af gangen, så du skal snarere forberede dig på en række af små samtaler end én lang samtale. Du skal lytte med alvor til barnets spørgsmål, besvare dem sandfærdigt og acceptere og respektere barnets følelser. Børn må føle, at de når som helst kan vende tilbage med spørgsmål, og at de vil få oprigtige svar. Findes der ingen svar, må du sige det. Også det kan børn forstå. Der er mange gode bøger til børn og voksne om tab og død.

Lad barnet reagere

Børn reagerer forskelligt. Nogle gør det med gråd og protest, mistro eller benægtelse og andre med nærmest apati, som om de ikke har hørt det, der er sagt. Det er alt sammen naturligt og det enkelte barns måde at beskytte sig mod den smertefulde viden.

Professionel hjælp kan være nødvendig

De, som står børnene nærmest, kan være så fortvivlede, at de ikke kan klare også at hjælpe og støtte børnene. Så er det vigtigt og rigtigt at bede andre om hjælp. Alt efter ulykkens omfang og betydning for forældre og børn kan det være relevant med professionel hjælp til et barn. Det gælder, hvis barnets reaktioner er meget voldsomme eller langvarige. Det kan være samtale-, tegne- eller legeterapi afhængig af barnets alder.

Kriseberedskab

I Falck Healthcare sidder medarbejdere, der er særligt uddannede til at tage imod henvendelser om krisehjælp.

Du kan ringe til os døgnet rundt på

70 10 20 12

Når du ringer, kan vi fortælle dig, om du har et abonnement på Psykologisk Rådgivning. Er du ikke abonnent, kan vi stadig vejlede dig til krisehjælp.

Få yderligere oplysninger på telefon 70 33 04 04 eller på salg@falckhealthcare.dk.



Falck

Healthcare