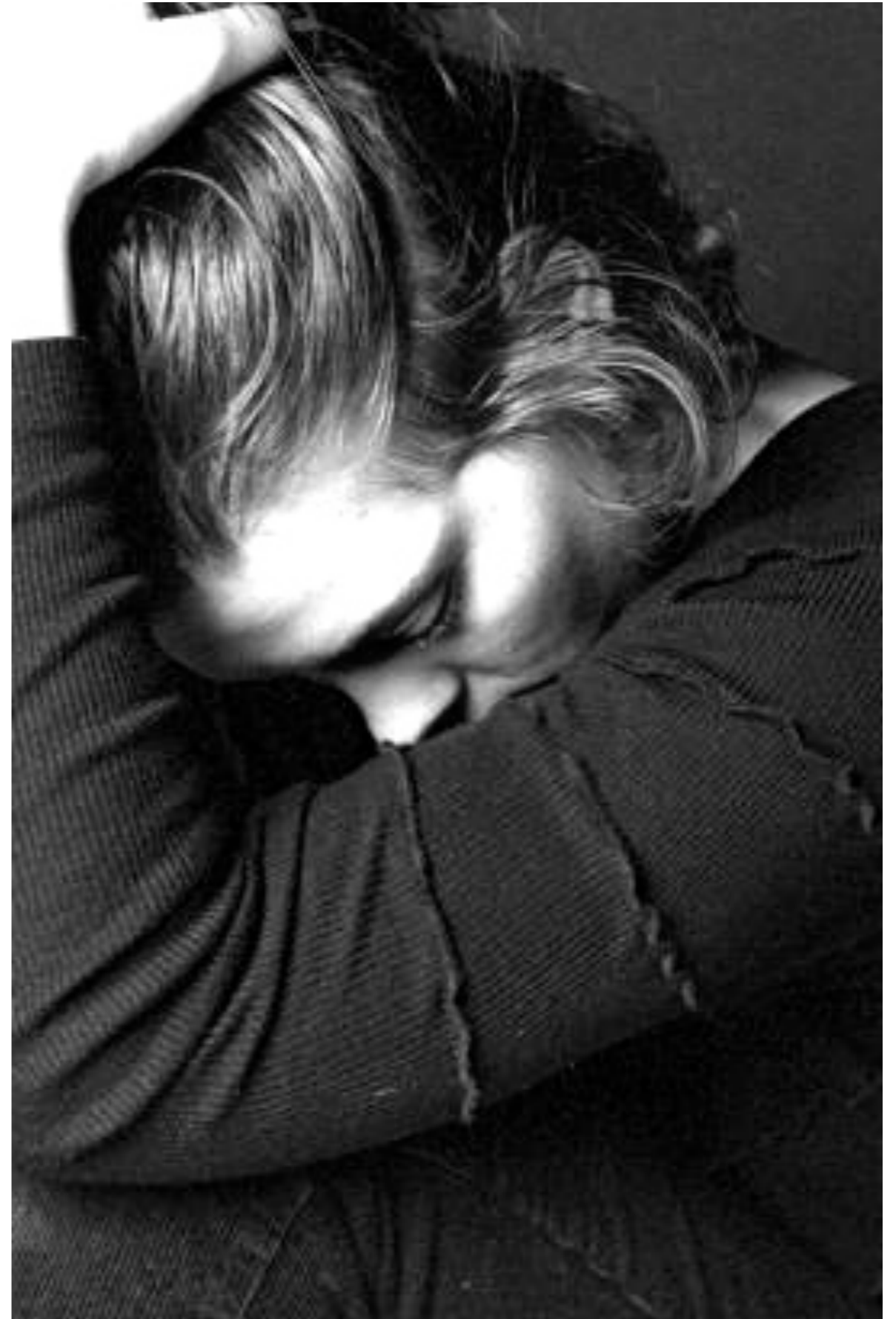

Når vi rammes af en voldsom hændelse



Håndbogen er udarbejdet som hjælp til dig, din familie og kollegaer.



Når vi rammes af en voldsom hændelse

Når vi rammes af en voldsom hændelse

En traumatisk hændelse er enhver begivenhed, der kan anses for at være uden for en persons sædvanlige erfaring og ressourcer, og som forårsager fysisk, følelsesmæssig eller psykisk skade.

Når du eller dine nærmeste har oplevet noget forfærdeligt, er det ikke sikkert, at du reagerer, som du troede, du ville. Måske bliver du endda bange for dine egne reaktioner. Det kan være en hjælp at vide, at det er helt normalt at reagere, som du gør. Vi reagerer alle forskelligt på alle omstændigheder, men denne håndbog fremhæver de mest almindelige reaktioner, man kan opleve efter en hændelse. Håndbogen kan give et indblik i og redskaber til at hjælpe med at lindre de reaktioner, sådanne hændelser kan forårsage. Håndbogen vil kunne bistå i den helbredende proces og hjælpe til med at identificere YDERLIGERE hjælpeklender.

Den afgørende faktor omkring de følelsesmæssige reaktioner for alle, der er involverede i - eller reagerer på - hændelsen, kan henføres til vores personlige opfattelse af ting og til vores inderste overbevisninger om os selv, eller hvordan vi ser verden. F.eks. ved vi, at vi kan dø inden for de næste 24 timer, f.eks. ved at blive kørt over af en bil, men hvis vi virkelig troede, at vi ville dø i morgen, kunne det godt være, at vi ville revidere, hvad vi valgte at bruge tiden på - snarere end at jeg sidder og skriver, eller at du læser det!

Det er vigtigt at huske på, at andre faktorer i dit liv kan bidrage til din sårbarhed overfor enhver hændelse og dens indvirkning på dig. Både tidligere faktorer og dem, som evt. måtte udspille sig nu. På de følgende sider vil du møde en beskrivelse af de reaktioner, du kan risikere at møde, og en beskrivelse af, hvordan du evt. kan forholde dig til dem. Det er vigtig at understrege, at der ikke er noget rigtigt eller forkert i denne sammenhæng.

Reaktioner

Chokket

I de første timer eller døgn efter hændelsen vil du befinde dig i en choktilstand.

Det hele føles uvirkeligt - som en film i slowmotion eller et mareridt, man bare ønsker at vågne op fra. Mange beskriver det som at være i en glasklokke. Andre får det, vi kalder en ud-af-kroppen-oplevelse.

Chokket får adrenalinen til at pumpe i kroppen. Dette bevirker, at man kan tænke og handle hurtigt og instinktivt. Mange føler, at de kører på autopilot. Kroppen reagerer desuden med kraftig og hurtig hjertebanken, svimmelhed og kvalmefornemmelse.

Når man er kommet ud af den farlige situation og føler sig i sikkerhed, kommer der hos de fleste en stærk følelsesmæssig og fysisk reaktion; en afreagering, hvor man f.eks. ryster over hele kroppen og græder. Disse reaktioner kan være skræmmende, men de er normale og synes at være kroppens måde at komme af med den ophobede spænding på.

Efterreaktioner

Når chokket har lagt sig, kommer efterreaktionerne. De varer typisk nogle uger, og de fleste vil opleve, at de langsomt får det bedre indenfor den første måned efter hændelsen.

Tanker

Hovedet er fyldt med påtrængende spørgsmål og tanker, der kredser om, hvad der skete, og hvad der kunne være sket. Mange spørger sig selv, om det på en eller anden måde var deres skyld, eller om de burde have gjort noget anderledes. Det er normalt, at sådanne tanker og spørgsmål dukker op mange gange i løbet af en dag. Det kan derfor være svært at huske, koncentrere sig og samle tankerne om andet end hændelsen. Nogle gør alt muligt for at undgå at tænke på det, der er sket, fordi det gør for ondt.

Erkendelse

Samtidig er det en tid, hvor man erkender det, der er sket. Det var ikke bare en ond drøm. I starten kan man svinge mellem stadig at føle, at man er med i en film, til pludselig at indse, at det virkelig er sket. Det kan udløse svære og intense følelser. Man bliver ind imellem overvældet af fortvivlelse og hjælpeløshed. I denne periode er man derfor meget sårbar, og man kan pludselig blive vred eller irritabel på andre uden åbenlys grund.

Sanseindtryk

Det er almindeligt, at nogle bestemte lyde, lugte, fornemmelser eller billeder fra hændelsen bliver ved med at dukke op. Ofte er det bestemte scener fra hændelsen, der genopleves meget intenst og i en bestemt rækkefølge. Flashback, som vi kalder det. Noget står knivskarpt og genopleves meget livagtigt, mens der er andre ting, man slet ikke kan huske fra hændelsen. Disse sanseindtryk dukker op imod ens vilje. Det kan være meget ubehageligt, fordi man kan føle, at man har mistet kontrollen over sig selv. Det er derfor ikke ualmindeligt at tro, at man er ved at blive skør – men faktisk er det en meget almindelig reaktion hos mennesker, der har haft en traumatisk oplevelse.

Reaktioner på en voldsom hændelse har en tendens til at være værre hvis:

- Der har været død involveret.
- Hvis der er en følelse af, at man kunne have gjort mere.
- Hvis der ikke er nogen støtte og forståelse fra kollegaer, familie og venner.
- Hvis hændelsen sker umiddelbart efter - eller oven i - en stressende periode eller begivenhed i ens liv.

Nogle af de fysiske reaktioner efter en voldsom hændelse kan være:

- Voldsom hjertebanken.
- Rysten i kroppen.
- Muskelspændinger.
- Træthed.
- Søvnproblemer.
- Flashbacks.

Nogle af de psykiske reaktioner kan være:

Gråd/tristhed

- over død, skader og tab af enhver art.

Vrede

- over, hvad der er sket.
- mod den, der end har forårsaget det eller ladet det ske.
- over uretfærdigheden i det hele.
- over manglende forståelse fra andre.
- over mangel på effektivitet fra systemet eller arbejdsgiver.
- hvorfor mig?

Frygt

- for at tabe kontrollen.
- for at måtte bukke under.
- for at en lignende hændelse vil ske.

Skyld

- over ikke at have gjort mere.
- over at have overlevet.
- over at have været en medvirkende årsag.

Skam

- over ikke at have reageret, som man havde troet eller ønsket.
- over at have virket følelsesmæssigt hjælpeløs eller over at have brug for andre.

Erindringer

- følelsen at tab eller bekymring for andre i dit liv.
- om fortiden eller lignende hændelser.

Magtesløshed

- følelsen af ikke at kunne gøre noget.

Normale reaktioner på en unormal hændelse. Det er derfor vigtigt at have for øje, at det er kroppens naturlige måder at reagere på, og at det som udgangspunkt går over igen. At forsøge at skjule - eller stikke af fra - sine følelser, kan være med til at forlænge helingsprocessen.

Fysiske og psykiske reaktioner

Man kan have fysiske reaktioner med eller uden de følelser, der er beskrevet på foregående side.

Nogle gange kan de opstå længe efter den voldsomme hændelse. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på, hvad der sker med dig selv i tiden efter.

De fysiske reaktioner kan omfatte træthed, søvnløshed, hjertebanken, kvalme, hovedpine, nakke- og rygsmerter, muskelspændinger, trykken for brystet og i halsen, ændringer i spisevaner og ændret seksuel interesse.

De psykiske reaktioner kan være tab af koncentration og motivation, dårlig hukommelse, mareridt, flashbacks (en gengivelse af oplevelsen), **højt alarmberedskab** (altid på vagt), eller at man let bliver forskrækket.

Irritabilitet, tab af fornuft, humor og utålmodighed med sig selv og andre er meget almindeligt og kan sætte forholdet til familie og venner under pres. Prøv at huske på, at de også kan blive ramt af den stressende situation, føle sig holdt udenfor; eller de forstår ikke, hvordan de bedst kan støtte dig.

Du kan opleve, at du trækker dig fra dem, der står dig nærmest; at du er ude af stand til at udtrykke dine følelser; og at du afviser, hvad der tilbydes.

Stop op og spørg dig selv, hvad du har brug for – og fortæl dine omgivelser det. Vær opmærksom på, at ingen ønsker at gøre dig fortræd, men prøver at hjælpe dig efter bedste evne.

Efter hændelsen

Der findes nogle strategier, du kan bruge, der kan gøre det nemmere for dig at håndtere dine reaktioner.

Dit sinds forsvarsmekanismer kan ikke lade dig mærke den fulde effekt af en hændelse med det samme. Ofte er du rystet eller i chok til at starte med. Dine følelser vil langsomt komme til overfladen og blive synlige, efterhånden som tiden går.

Du kan føle dig følelsesløs, hvis dine følelser er blokerede, og hændelsen kan synes uvirkeligt, næsten drømmeagtig.

- At holde dig beskæftiget med andre ting kan måske hjælpe dig. Dine hobbys, træning som løb eller fitness, almindeligt arbejde osv. Prøv at opretholde en så normal hverdag som muligt. Det er dog vigtigt at være opmærksom på ikke at bedøve dine følelser, da dette så kan forlænge helingsprocessen.

- At vende tilbage til ulykkesstedet er en måde at konfrontere virkeligheden i det hele på.

- At drømme om hændelsen, formentlig gentagende gange, er ikke ualmindeligt. Det er naturens egen måde at indsamle og absorbere informationerne på.

- At tale med venner eller kollegaer, som også har været involverede i hændelsen, om hændelsen, og hvad du føler. Andre som har oplevet tilsvarende.

- At have støtte fra kollegaer, familie og venner kan være uvurderligt. Sig ikke nej, hvis du bliver tilbudt den. Støtte kan også komme fra andre, der har haft en lignende oplevelse. Det er vigtigt, at du ikke isolerer dig men giver dig selv plads til at tage i mod alt det, livet også er.

Der kan være tidspunkter, hvor du har brug for at være alene med dine tanker og følelser. Igen - det er naturligt. Ligeledes har du måske brug for at være blandt kollegaer, venner eller familie.

Den smerte, du kan føle, kan være en del af helingsprocessen og derfor en nødvendighed. Tillad dem at være til stede, når der er brug for det, men lad dem ikke overskygge det gode, der også er.

Når du bearbejder dine følelser

Lad værd med at:

- Pak ikke dine følelser ind.
- Undgå ikke at snakke om, hvad der er sket.
- Forvent ikke, at minderne, tanker og følelser om hændelsen forsvinder med det samme. De vil kunne være hos dig i en lang periode, men aftag.
- Vær ikke for hård ved dig selv. Giv dig selv mulighed for at forholde dig til, hvad der er sket, mens du har mulighed for det.

Sørg for at:

- Vis dine følelser – til nogen.
- Grib muligheden for at dele dine erfaringer med andre – de har måske noget at byde ind med, der kan hjælpe dig.
- Giv dig tid til at gennemgå hændelsen for dig selv - men prøv at undgå at isolere dig.
- Brug tid på at være sammen med familie og venner.
- Prøv at fortælle din familie, dine venner, kollegaer og din leder, hvordan du har det – oprigtigt har det.
- Forsøg at holde fast i dine faste rutiner i dagligdagen - så meget, det er muligt.
- vær opmærksom på at din koncentration kan være berørt.

Vigtigheden i at opretholde balancen i dit liv

Ud over at være opmærksom på nogle af de strategier, man kan anvende efter en voldsom hændelse, er der mange andre måder at opretholde balancen i sit liv på efter en sådan.

Disse vil være med til at give dig mulighed for at gøre fremskridt. Ved at være opmærksom på nedenstående vil du opdage, at kroppen finder en styrke til at genvinde balancen i kølvandet på, at have været udsat for eller have overværet en voldsom hændelse.

Sørg for:

- Spis regelmæssigt – både morgenmad, frokost og aftensmad.
- Spis sundt og næringsrigt.
- Dyrk motion – motionen minimerer bl.a. det fysiske ubehag, du kan føle.
- Få søvn nok!!!
- Forsøg - så vidt det er muligt - at give dig selv et frirum fra sociale medier, telefon mv.
- Vær til stede i nuet. Fokuser på det, du er i gang med, og nyd det, du kan.
- Søg hjælp, hvis du føler, at du ikke har det godt.

En anden mulighed er at skrive om dine tanker og følelser vedrørende hændelsen. Dette giver dig mulighed for at læse om og reflektere over de tanker og følelser, der kommer som følge af den voldsomme hændelse – at kunne se dem rationelt og fra en anden vinkel, når du læser dem igen.

Psykologisk selvhjælp

- Sørg for tid til selvrefleksion.
- Vær åben for inspiration.
- Værn om positive tanker og håb.
- Læs bøger, der ikke er relateret til dit job.
- Gør noget, du ikke plejer at gøre, og hvor du ikke har ansvaret.
- Forsøg at holde stressniveauet nede i din hverdag.
- Lyt til dine tanker, fordomme, overbevisninger, holdninger og følelser.
- Tag imod hjælp fra andre til praktiske ting.

Følelsesmæssig selvhjælp

- Brug tid sammen med mennesker, hvis selskab du nyder.
- Hold kontakten til vigtige personer i dit liv.
- Find en måde at øge din følelse af selvværd på.
- Find noget, der får dig til at grine, og som gør dig glad.
- Slap af.

Hvornår skal du søge en anden form for hjælp?

Du skal søge en anden form for hjælp, hvis du føler, at du ikke kan håndtere dine følelser – hvis de bliver for voldsomme eller ikke aftager.

Hvis du føler dig følelsesløs, og dine følelser er fritliggende.

- Hvis du er nødt til at være over aktiv for at kunne være i dig selv.
- Hvis du bliver ved med at have mareridt eller sover dårligt.
- Hvis du ikke har nogen, du kan dele din oplevelse og dine følelser med, hvis du føler trang til det.
- Hvis det påvirker dit parforhold meget, eller du får seksuelle problemer.
- Hvis du ryger eller drikker markant mere end før hændelsen.
- Hvis du lider af depression eller udmattelse.
- Hvis du ikke kan styre dine erindringer om hændelsen, og de påvirker din følelse af personlig velvære.

Husk på, at du forsat er den samme person som før hændelsen. At tale om hændelsen og dine følelser kan hjælpe dig.

Når din pårørende er blevet ramt

Du er en vigtig støtte

Det er ikke rart at opleve, at ens nærmeste bliver påvirkede af en voldsom hændelse på arbejdspladsen. Den voldsomme hændelse kan både være en traumatisk oplevelse, vold, trusler om vold eller fysisk skade m.v.

Deres reaktioner kan være uforståelige og forvirrende, og du kan blive rådvild og være i tvivl om, hvordan du kan gøre situationen nemmere for den ramte.

Til tider opleves det, at en pårørende selv bliver ramt af frustration, magtesløshed og vrede, hvis den pårørende ikke bliver involveret eller får lov til at hjælpe, men bare må se til, mens hans kære har det dårligt og er ved at falde fra hinanden.

Det bedste, du kan gøre, er at bruge din sunde fornuft. Det er dig, der kender din nærmeste bedst. Derfor kan du være med til at skabe nogle rammer, som den ramte føler sig tryk i, og hvor han eller hun får den hjælp, som der er behov for.

Tal om det, der skete

Stil spørgsmål og **lyt** – det hjælper ofte den ramte at sætte ord på sin oplevelse af episoden og på sine følelser og tanker. Spørg gerne efter detaljer – det kan være vigtigt at få skabt orden på det kaos, der ofte er opstået i hovedet på den ramte efter en voldsom hændelse.

Lad den ramte tale

Lad være med at kritisere eller ”tage over” og fortælle om dine egne erfaringer med voldsomme oplevelser. Nøjes med at lytte og aflaste. Anerkend de følelser og den oplevelse, den ramte har. Ingen af os oplever og håndterer ting ens. Det er derfor vigtigt, at du anerkender **deres** måde at reagere på.

Skab ro og tag dig tid

Det kræver tid og ro for den ramte at bearbejde episoden – det kan du hjælpe med at skabe. Få for eksempel børnene passet, så der er ro og tid til at tale om, hvad der skete, og hvad den ramte har behov for. Tag væk, hvis det kan være en hjælp. Gør noget, som I normalt ville nyde sammen.

Hjælp til med det praktiske

Det kan være svært for en person, der har været udsat for en voldsom hændelse på arbejdspladsen, at klare de praktiske ting i hverdagen. Du kan hjælpe. Du kan tilbyde at hente børnene fra institution, at lave aftensmad, at købe ind eller aflyse det planlagte møde med banken. Tag en ekstra tørn på det praktiske uden at spørge, om du skal gøre det.

Støtte og opbakning er vigtigt

Det er vigtigt at anerkende, at den ramte nogle gange har brug for hjælp fra andre – for eksempel en behandler eller en kollega. Det betyder ikke nødvendigvis, at du ikke er god nok eller gør det godt nok, men at det kan være en lettelse at tale med nogen, der i forvejen kender til hændelsen - måske fordi de selv var med - eller med en, som ikke er følelsesmæssigt involveret. Den ramte ønsker ofte ikke at gøre nogen tæt på unødigt ked af det eller bekymret.

Det er vigtigt, at du som pårørende støtter og bakker op dette.

Hvad har du brug for?

Det er ikke kun den ramte, der kan have brug for nogen at snakke med. Også du kan stå i en situation, hvor du har brug for at tale om alt det, der sker, og de følelser, du har omkring det. Det er vigtigt, at du tager dine egne reaktioner og følelser alvorligt. Den ramte ser og hører ikke nødvendigvis, hvor du er henne i det, hvis du ikke også er åben og ærlig omkring det. Gør den ramte opmærksom på det uden at virke anklagende og bebrejdende.

Vær bevidst om, at de reaktioner, der kommer fra den ramte, ikke handler om dig, men om hans eller hendes evne til at håndtere en traumatisk oplevelse. Det er derfor vigtigt, at du ikke tager det personligt og begynder at bebrejde dig selv eller at være anklagende over for den ramte, så der eventuelt opstår en konflikt mellem jer.

Husk børnene!

Hvis der er børn i familien, er det vigtigt at tale med dem om, hvorfor far eller mor måske opfører sig anderledes, end de plejer. Giv børnene en forklaring, som de kan forstå og håndtere, men vær åben og ærlig. Lad dem ikke føle sig oversete - de fornemmer mere, end vi voksne lægger mærke til. I værste fald risikerer du, at de begynder at give sig selv skylden, hvis de ikke ved besked og forstå hvorfor.

Hvis du eller din pårørende har brug for hjælp, er der flere muligheder

Du kan henvende dig på din arbejdsplads, hvor hændelse er sket, og bede om hjælp.

Du kan gå til venner og familie.

Din læge.

En psykolog.

Anden form for terapi og behandling relateret til voldsomme hændelser.

Det er vigtigt, at du søger hjælp, hvis du har brug for det; men det er endnu mere vigtigt, at du søger den form for hjælp, der føles rigtig for dig.

Der findes flere gratis hjælpeorganisationer, som står til rådighed 24/7, bl.a.:

www.offerrådgivningen.dk

www.offerforum.dk

www.psykiatrifonden.dk

www.voldsofre.dk

Når vi rammes af en voldsom hændelse

Sprog: Dansk
Kategori: psykologi
Udgiver: MIND THE HUMAN
Version: 1.0
Publiceret: 2014
Størrelse: 1 MB
Udskriftlængde: 10 sider

Krav til hentning i iBooks:

Denne håndbog kan ses i iBooks. Du skal have adgang til en ISO-enhed med iBooks 1.5 eller nyere. Du kan også hente den på en Mac med iBooks 1.0 OSX 10.9 eller nyere.

© Copyright 2014 MINDTHEHUMAN

Alt indhold i denne håndbog, er beskyttet af gældende regler for copyright - det er ikke tilladt at kopiere, oversætte eller redigere tekst.