

Psykologisk krisehjælp

Når ulykken pludselig rammer



FALCK

Kriseberedskab

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

Du kan ringe til os døgnet rundt på 7010 2012.

Når ulykken pludselig rammer

Når mennesker mister én, der står dem nær – eller kommer ud for et alvorligt ulykkestilfælde, oplever de fleste, at deres reaktioner er anderledes end sædvanligt.

Det er naturligt at reagere

Det er ganske normalt, at en ry-stende og unormal begivenhed giver anledning til usædvanlige reaktioner og stærke følelser i en periode. Det er ikke tegn på svaghed, eller at man er ved at blive "skør i hovedet". Familie, venner og eventuelle arbejdskolleger vil måske også lægge mærke til, at man har forandret sig. Det er derfor vigtigt at kende til disse forandringer, både for én selv og for omgivelserne.

Hvis man kender de reaktioner, der er normale og almindelige efter svære hændelser, er det lettere at acceptere egne reaktioner og godtage dem som rimelige i forhold den påvirkning, man har været udsat for.

Del tanker og følelser med andre

I tiden efter hændelsen oplever

mange, at jo mere de taler om det, der er sket, jo mindre (pinagtige og ubehagelige bliver tankerne om det. Det opleves som en lettelse at tale med andre. De fleste kan ved egen, familiens 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 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 man 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 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 følelser og reaktioner kan være stærke, men er normale

Overvej om du har brug for hjælp til at komme videre

Tal eventuelt med én, der står dig nær. Find ud af, hvilke hjælpemuligheder der er, og vælg den, der tiltaler dig mest.

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

Sådan kan omgivelserne hjælpe

Tilbyd praktisk hjælp

Selv almindelige dagligdags gøremål kan opleves som fuldstændig uoverskuelige at få gennemført.

Tilbyd følelsesmæssig støtte

Man har brug for igen og igen at fortælle om det, der er sket, og man har brug for at være både fortvivlet, vred, opgivende og bange. Følelserne er ofte modstridende og voldsomme, men det hjælper at få luft for dem – og det hjælper at græde.

Foreslå enkle gøremål

Det er vigtigt også at søge adspredelse og foretage sig noget, man godt kan lide.

Vær til rådighed

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

Reaktionerne i de første timer

Når man udsættes for en chokerende hændelse, vil man – mens det står på og i nogle timer efter – opleve forskellige reaktioner, som beskytter en mod psykisk sammenbrud.

Følelse af uvirkelighed

I begyndelsen kan tidsfornemmelsen blive helt anderledes end den plejer. Ofte føles det, som om tiden går meget langsomt eller helt er gået i stå. Det er som om tingene er “fastfrosset” omkring én. Nogle indtryk kan sætte sig så fast i hukommelsen, at de dukker op igen og igen. Mange oplever det som om, de er med i en film, der kører i “slowmotion”.

Sanserne skærpes, så man får mulighed for 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 vanligt. Alting kan forekomme uvirkeligt og uvedkommende og føles som om, man er i en glasklokke eller som i et mareridt, man håber snart at vågne op fra.

Fysiske reaktioner

Kroppen reagerer også. Det er almindeligt at få kraftig og hurtig hjerterebanken og en fornemmelse af

kvalme. Man kan føle sig svimmel og skiftevis varm og kold med tendens til at få kulderystelser. Man kan være bange for at være alene, og man har brug for nærhed og støtte samt hjælp til praktiske ting.

Reaktionerne i tiden efter

Giv plads til følelser og reaktioner

Mennesker reagerer forskelligt på chokerende hændelser. I det følgende er beskrevet de psykiske eftervirkninger, som er almindelige efter oplevelser, der har gjort et voldsomt indtryk. Du behøver ikke at opleve alle de reaktioner, der er beskrevet her, men det er vigtigt at huske, at det er normalt at reagere.

Genoplevelser

I dagene og ugerne efter kommer tankerne og fantasierne om det, som er hændt. De sanseindtryk, der således dukker op, kan give anledning til, at man genoplever alle de stærke og svære indtryk samt følelser, der var forbundet med hændelsen. Dette kan opleves meget skræmmende, men det er en normal reaktion.

Genoplevelserne kan give anledning til følelse af ubehag og påtrængende tanker, der kredser om hændelsen. De kan komme når som helst, men har en tilbøjelighed til at dukke op, når man skal sove.

Søvnproblemer

Søvnproblemer er derfor almindelige. Man vågner let op i løbet af natten og plages måske af mareridt. Det er erfaringen, at man plages mindre af mareridt, hvis man taler med andre om det, der er hændt.

Svært ved at koncentrere sig

Mange får besvær med at huske og oplever, at det er svært at koncentrere sig. At det bliver svært at samle tankerne til for eksempel at læse, se film eller klare de daglige pligter.

Kroppen reagerer

Kroppen kan vise tegn på stress og overbelastning. Man kan få mavebesvær og kvalmefølelse. Ofte føler man sig træt hele dagen, eller man synes, man hurtigere bliver træt. Det fører måske til problemer på arbejdet og hjemme, hvor man ikke længere overkommer det, der forventes af én.

Fortvivlelse

I tiden efter en begivenhed føler mange sig hjælpeløse, triste og fortvivlede og har svært ved at overskue tilværelsen og fremtiden.

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. Man bebrejder måske sig selv, at man ikke gjorde nok for at forhindre det, der skete. "Hvis bare jeg..." er en almindelig forekommende tanke.

Sårbarhed

Ofte opstår en ubestemmelig frygt for fremtiden med angstfølelse og indre uro. Nogle bliver mere utålmodige og irritable over for omgivelserne, tit over for dem, man er sammen med til daglig. Man kan føle sig ved siden af sig selv og blive ligeglad med det, der tidligere betød meget for én.

Omgivelserne vil ofte have svært ved at forstå eller acceptere den ændring, der er sket med én, og det kan føre til misforståelser og skabe problemer såvel i familien som på arbejdspladsen.

Mening med livet

Mange vil igen og igen forsøge at forstå det, der er hændt. Tanker om liv og død er meget almindelige. Svære følelsesudbrud og gener er helt forventelige reaktioner på oplevelsen af at være et sårbart menneske, som kan rammes af ulykkelige hændelser. Man ved nu, at det ikke længere kun er naboen eller de andre, der rammes af ulykke og død. Man kan ikke længere tro på sin egen usårlighed, og man ved ikke, hvornår ulykken rammer igen. Hvor stærke og langvarige efterreaktionerne bliver, er meget individuelt. For nogen har situationen normaliseret sig i løbet af nogle uger. For andre kan det tage længere tid.

Har du brug for hjælp

Hvis reaktionerne er meget plagsomme, eller hvis de er vedvarende,

bør man søge hjælp. Med professionel hjælp kan man få bearbejdet det, der er hændt, så man ikke plages unødigt af eftervirkningerne.

Hvor kan man søge hjælp

Man vil kunne få hjælp og støtte hos sin praktiserende læge eller få støtte til at søge andre muligheder for krisehjælp, f.eks. psykolog, gennem egen læge eller Falcks tilbud om psykologisk krisehjælp. Der er gennem disse ordninger skabt mulighed for, at man kan få en hurtig og kvalificeret hjælp.

På nogle sygehuse vil der være mulighed for at få hjælp på en psykiatrisk skadestue. Mange vil finde det naturligt at søge hjælp hos præsten eller kontakte hjælpeorganisationer eller grupper, som i lokalområdet tilbyder krisehjælp.

Også børn føler sorg

Der er i princippet ingen forskel på børn 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 kan ikke holdes udenfor

Børn kan ikke holdes udenfor. Hvad enten de er til stede ved en ulykkelig begivenhed eller ej, så vil de opfatte, at noget er galt. Ved at tie eller bortforklare lader vi dem alene med deres angstfulde tanker, forestillinger og ubesvarede spørgsmål med al den usikkerhed og uvished, det skaber. Uden information overlades alt til barnets fantasier, der ofte vil være værre end realiteterne.

Disse fantasier 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 og 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, 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 børn kæmper med sorg og

trænger til 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 sker, er sket, hvordan det kunne ske og hvorfor. Forklaringen må naturligvis tilpasses børnenes alder og udviklingstrin på det givne tidspunkt.

Der er forskel på dødsårsager

Der er forskel på, om døden skyldes forudgående sygdom eller en ulykke. Ved sygdom er der tid til at forberede børnene på det, som vil ske. Børnene kan besøge den syge på hospitalet. De kan forberedes på, at døden kommer.

De bør have lov til at se den døde. De kan, hvis de vil, give den døde en lille gave med i kisten til afsked. Måske en blomst, et brev, en tegning eller andet.

Hvor mulighed for at se den døde ikke er til stede

Ved trafik- og andre pludselige ulykker er der ingen mulighed for forberedelse, men også her gælder, at børnene bør have lov til, hvis det er muligt at se den døde, og de må tages med til begravelsen. Der kan være situationer, hvor man må fraråde, at børn ser den døde. Det gælder f.eks. hvis døden skyldes stærk

forbrænding, eller hvis den døde først, findes efter lang tid.

Børn skal altid forberedes

Børnene skal altid forberedes på det, de vil få at se på hospitalet, ved dødslejet, i kirken eller ved begravelsen. Også at alle er kedede af det, og mange måske vil græde. Naturligvis må et barn aldrig tvinges, men de skal have lov, hvis de vil. Selv små børn kan være med. Det har betydning for dem, når de bliver ældre, at man kan fortælle dem, "du var med – du fik sagt farvel".

Omgivelsernes reaktion

Desværre vil omgivelserne ofte fraråde forældrene eller andre i deres sted at lade børnene være med, som det er beskrevet her. Det kan være et misforstået ønske om at beskytte børnene.

Lyt til barnet

Det er bedst, at det er forældrene, der informerer og forbereder børnene, og kan det ikke lade sig gøre, så en anden person som barnet kender og har tillid til. Der må være tid og ro til at snakke. Den voksne må lytte til barnets spørgsmål, besvare dem sandfærdigt og acceptere og respektere barnets følelser.

Lad barnet reagere

Børn reagerer forskelligt, nogle med gråd og protest, mistro eller benægtelse, andre med apati nærmest som om de ikke har hørt det, der er sagt. Det er alt sammen naturligt og det

enkelte barns måde at beskytte sig på. Børn må føle, at de når som helst, kan vende tilbage med deres spørgsmål, og at de vil få oprigtige svar. Findes der ingen svar, må man sige det. Også det kan børn forstå.

Der findes gode bøger til børn og voksne om tab og død. Man kan evt. få råd om dette på biblioteket.

Professionel hjælp kan være nødvendig

De, som har omsorg for børnene – forældre eller andre – 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 der blive tale om 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.

Varigheden af terapien er individuel, dog vil der almindeligvis være tale om en kort periode.

Falck Healthcare A/S

Sydhavnsgade 18
2450 Copenhagen SV
CVR nr 1616 5948

Telefon +45 70 33 33 22
www.falckhealthcare.dk



FALCK