

# Bemästring av allvarliga händelser

## Tips för drabbade Andra utgåvan

Kunskapscentrum för katastrofpsykiatri (KcKP)

Detta material är delar av en översättning av det amerikanska ”Psychological First Aid, Field Operations Guide, 2<sup>nd</sup> Edition”, som är utgivet av Terrorism an Disaster Branch National Child Traumatic Stress Network och National Center for PTSD, USA.

Huvudförfattarna i alfabetisk ordning är Melissa Brymer, Anne Jacobs, Chris Layne, Robert Pynoos, Josef Rusek, Alan Steinberg, Eric Vernberg och Patricia Watson.

Översättningen är gjord av Per-Olof Michel, Kunskapscentrum för Katastrofpsykiatri.

Framtagandet av den amerikanska ursprungsversionen av föreliggande arbete är understött av Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Departement of Health and Human Services (HHS). Åsikterna, uppfattningarna och innehållet i denna användarinstruktion är författarnas och speglar inte nödvändigtvis SAMHSA eller HHS syn.

# Innehåll

1. Kontakt med andra - söka socialt stöd	3
2. Kontakt med andra - förmedla socialt stöd	4
3. När allvarliga händelser inträffar	6
4. Tips för stöd till småbarn efter allvarliga händelser	9
5. Tips för stöd till förskolebarn efter allvarliga händelser	13
5. Tips för stöd till barn i skolåldern efter allvarliga händelser	15
6. Tips för stöd till tonåringar efter Allvarliga händelser	17
7. Tips för vuxna efter allvarliga händelser	19
8. Tips för avslappning	21
9. Användning av alkohol, läkemedel eller droger efter en allvarlig händelse	22

# 1. Kontakt med andra - söka socialt stöd

- Att kontakta andra kan bidra till att minska känslor av bedrövelse
- Barn och tonåringar kan vara hjälpta av att få vara ihop med andra med samma ålder
- Kontakterna kan vara med familjen, vänner eller andra som försöker bemästra samma svåra händelse

## **Möjligheter till socialt stöd**

- Make/maka, sambo eller partner
- Nära familjemedlemmar
- Nära vänner
- Någon från ett religiöst samfund
- Sjukvårdspersonal
- Någon stödperson
- Stödgrupp
- Arbetskamrat
- Husdjur

## **Vad man kan göra när man söker socialt stöd**

- Var noggrann när du väljer vem du ska tala med
- Bestäm i förväg vad du vill tala om
- Välj en bra tidpunkt och en lämplig plats
- Börja med att prata om praktiska saker
- Förklara för andra att du behöver prata eller att du bara behöver vara i närheten av dem
- Prata om smärtsamma tankar och känslor först när du är redo för det
- Fråga andra om det är en lämplig tidpunkt att prata
- Berätta för andra att du uppskattar att de lyssnar
- Berätta för andra vad du behöver eller hur de kan vara till hjälp – ta upp *en* sak de skulle kunna göra för att hjälpa dig just nu

## **Vad man bör undvika när man söker socialt stöd**

- Vara tyst för att du inte vill göra andra upprörda
- Vara tyst för att du inte vill vara en börda
- Utgå från att andra inte vill lyssna
- Vänta tills du är så stressad och utpumpad att du inte kan tillgodogöra dig någon hjälp

## **Olika sätt att få kontakt**

- Ring till familjemedlemmar eller vänner
- Öka kontakten med befintliga bekantskaper och vänner
- Återuppta eller börja med gruppaktiviteter inom religiösa samfund
- Ta kontakt med stödgrupp
- Engagera sig i kommunens aktiviteter för återhämtning

## 2. Kontakt med andra – förmedla socialt stöd

Du kan hjälpa familjemedlemmar och vänner att bemästra den svåra händelsen genom att avsätta tid för dem och lyssna noggrant. De flesta människorna återhämtar sig lättare om de känner att de har kontakt med andra som bryr sig om dem. En del väljer att inte tala om sina erfarenheter särskilt mycket medan andra har större behov av att tala. För en del kan det som hänt efter en allvarlig händelse kännas mindre överväldigade om de talar om det. För andra kan det kännas bäst att bara vara tillsammans med människor de känner närhet till och accepterade av utan att behöva prata. Här följer några råd om hur man förmedlar socialt stöd till andra.

### ***Skäl till varför människor undviker socialt stöd***

- Vet inte vad man behöver
- Känner sig generad eller svag
- Är rädd för att tappa kontrollen
- Vill inte vara en börda för andra
- Är tveksam till att stödet kan vara till någon hjälp eller att andra inte kan förstå
- Vill undvika att tänka på eller ta fram känslor kring händelsen
- Rädsla för att andra ska bli besvikna eller fördömande
- Vet inte vart man ska vända sig för att få hjälp

### ***Vad man kan göra när man ger socialt stöd***

- Visa intresse, var uppmärksam och visa omsorg
- Hitta en tidpunkt och en plats där man kan tala utan att bli avbruten eller störd
- Avstå från att uttrycka förväntningar eller omdömen
- Respektera olika individers reaktioner och bemästringssätt
- Bekräfta att denna typ av stress kan ta tid att hantera
- Hjälptill att komma på olika positiva sätt att hantera reaktionerna
- Tala om förväntade reaktioner efter katastrofer och bra bemästringssätt
- Utgå från att man kan återhämta sig
- Erbjud att avsätta den tid som behövs

### ***Vad man bör undvika när man ger socialt stöd***

- Tidigt säga att det blir bra eller att individen ska försöka komma över händelsen
- Tala om egna upplevelser istället för att lyssna på den drabbade
- Hindra individen att tala om vad som oroar denne
- Markera att individen är svag eller överdriver för att denne inte hanterat situationen så bra som du själv gör
- Ge råd istället för att fråga vad som fungerar för den drabbade
- Säga att de kan vara nöjda med att det inte var värre

***När ditt stöd inte räcker***

- Du kan behöva informera individer om att experter anser att undvikande och isolering kan öka besvären medan socialt stöd underlättar återhämtningen
- Man kan också uppmuntra den drabbade att delta i en stödgrupp med andra som har liknande erfarenheter
- Uppmuntra drabbade att söka professionell hjälp hos distriktsläkare, religiösa företrädare, stödgrupper eller samtalsterapeuter och erbjud dig att följa dem dit
- Man kan också hämta mer hjälp från andra i sitt sociala nätverk så att alla kan hjälpa till med stödet för den drabbade.

## 3. När allvarliga händelser inträffar

### *Tidiga reaktioner*

Det finns ett stort antal positiva och negativa reaktioner som drabbade kan uppleva under och medelbart efter en allvarlig händelse.

Typ	Negativa reaktioner	Positiva reaktioner
Kognitiva	Förvirring, desorientering, oro, påträngande tankar och bilder, självanklagelser	Beslutsamhet och bestämdhet, skärpt uppfattningsförmåga, mod, optimism, förtröstan
Känslomässiga	Chock, bedrövelse, sorg, nedstämdhet, rädsla, ilska, känslomässig stumhet/avdomning, irritation, skuld och skam	Känsla av närvaro, utmaning och att man är samlad
Sociala	Extremt undandragande, interpersonella konflikter	Social samhörighet, behov av att hjälpa andra
Kroppsliga	Trötthet, huvudvärk, muskelspänningar, magbesvär, ökad hjärtfrekvens, sprittighet, sömnsvårigheter	Alert, beredd att ingripa, ökad energi

### *Vanliga negativa reaktioner som kan fortsätta*

#### **Påträngande reaktioner**

- Plågsamma tankar eller minnesbilder av händelsen både i vaket tillstånd och i form av mardrömmar
- Obehagliga känslomässiga eller kroppsliga reaktioner i samband med att man blir påmind om händelsen
- En känsla av att återuppleva händelsen (engelska: "Flashback")

#### **Undvikande och isolering**

- Undviker att tala om, tänka på eller ha känslor är förknippade med händelsen
- Undviker aktiviteter, platser eller personer som framkallar minnen av händelsen
- Begränsning av känslolivet; känslomässig stumhet/avdomning
- Känsla av avskildhet och främlingskap inför andra människor
- Minskat intresse för trevliga aktiviteter

#### **Hyperkänslighet**

- Överdriven vaksamhet, lättskrämthet
- Irritabilitet eller vredesutbrott
- Svårt att somna eller orolig sömn, svårigheter att vara uppmärksam och koncentrerad

#### **Reaktioner vid påminnelser om händelsen**

- Reagerar på platser, människor, syner, lukter och känslor som påminner om händelsen

- Påminnelser kan ge plågsamma minnesbilder, tankar, känslomässiga eller kroppsliga reaktioner
- Vanliga exempel är: plötsligt höga ljud, sirener, platser där händelsen utspelade sig, att se människor med handikapp, begravningar, årsdagar efter händelsen samt TV- och radioutsändningar om händelsen

### **Positiva förändringar när det gäller prioriteringar, syn på världen och förväntningar**

- Förstärkt uppskattning av familj och vänner, att de är värdefulla och viktiga
- Kan uppleva en känsla av utmaning i att hantera andra svårigheter genom att förbereda sig aktivt, ändra inriktning på tankar, använda humor och utveckla tolerans
- Ändrade inriktning på vad man kan förvänta sig av vardagen och vad som utmärker en bra dag
- Ändrade prioriteringar för att fokusera mer på familj och vänner
- Tar på sig ökade förpliktelser när det gäller sig själv, familj, vänner eller i andliga/religiösa frågor

### **Vanliga reaktioner när någon nära anhörig omkommer**

- Känsla av förvirring, känslomässig stumhet/avdomning, misstro eller bortkommenhet
- Ilska riktad mot den omkomne eller mot dem som anses vara ansvariga
- Starka kroppsliga reaktioner som till exempel illamående, trötthet, skakighet och muskelsvaghet
- Överlevnadsskuld
- Intensiva känslor av extremt vemod, ilska eller rädsla
- Ökad risk för kroppslig sjukdom eller att skada sig
- Minskad ork och svårigheter att bestämma sig
- Tankar om den omkomne även vid tidpunkter när man inte vill
- Längtan och saknad efter och behov av att leta efter den omkomne
- Barn och tonåringar oroar sig ofta för att de själva eller att någon förälder ska dö
- Barn och tonåringar kan bli ångestfyllda om de skiljs från sina vårdnadshavare eller anhöriga

### **Detta kan hjälpa**

- Att tala med en annan person för att få stöd och vara tillsammans med andra
- Ta del i positiva, avledande aktiviteter som sport, hobby, eller läsning
- Få rimliga möjligheter till vila och att äta nyttig mat
- Försök att upprätthålla vanliga rutiner och aktiviteter
- Planera trevliga aktiviteter
- Ta pauser
- Tänka på en när anhörig som omkommit och ägna sig åt goda minnen
- Fokusera på praktiska saker som man kan ägna sig åt direkt för att hantera situationen bättre
- Använda sig av avslappningsmetoder, andningsövningar, meditation, tala lugnande till sig själv eller lyssna på skön musik
- Delta i stödgrupper
- Motionera rimligt
- Skriva dagbok
- Söka hjälp vid behov

***Detta bör man undvika***

- Använda alkohol eller droger för att bemästra situationen
- Dra sig undan från familj och vänner
- Äta för mycket eller för lite
- Inte delta i trevliga aktiviteter
- Arbeta för mycket
- Ilska eller våld
- Göra riskfyllda saker, till exempel att köra omdömeslöst, missbruk, inte ta adekvat hänsyn
- Skylla på andra
- Extremt undvikande av att tänka på eller prata om händelsen eller den omkomne
- Inte ta hand om eller vårda sig själv
- Överdrivet TV-tittande eller överdriven användning av datorspel



# 4. Tips för stöd till småbarn efter allvarliga händelser

Sid. 1(4)

Om ditt barn	Förstå	Sätt att hjälpa
<p>...har svårt att somna, inte vill gå till sängs, inte vill sova ensamt, vaknar på natten och skriker.</p>	<p>► När barn är rädda vill de vara med någon som hjälper dem att känna sig trygga och de blir oroliga när de inte får vara tillsammans med dem. ► Om ni blev åtskilda under händelsen kan barn bli påmind om den separationen om de måste gå till sängs ensamma. ► Det är vanligt att komma ihåg saker vid sänggåendet eftersom man då inte är upptagen med annat. Många drömmer om det som skrämmer och kan därför bli rädda vid sänggåendet.</p>	<p>► Om du vill kan du låta barnet sova hos dig men säg till att det gäller bara nu. ► Skapa rutiner för sänggåendet: berätta en historia, läs något eller gulla en stund. Klargör rutinen för barnet varje dag så att det vet vad som väntar. ► Håll om barnet och tala om att det kan känna sig tryggt; att du finns där och inte kommer att försvinna. Förstå att barnet inte är besvärligt med flit. Det kan ta tid men när barnet känner sig tryggare kommer det att sova bättre.</p>
<p>...oroar sig för att något allvarligt kommer att hända dig (Du kanske oroar dig för samma sak.)</p>	<p>► Det är naturligt att uppleva denna typ av rädsla efter att ha varit i fara. ► Sådan rädsla kan också vara mer uttalad om barnet varit skilt från sina anhöriga under en allvarlig händelse.</p>	<p>► Påminn ditt barn och dig själv om att ni just nu kan känna er säkra och trygga. ► Om ni inte känner er trygga tala då om vad som görs för att det ska bli bättre. ► Planera för vem som ska ta hand om ditt barn om det skulle hända dig något. Det kan minska din egen oro. ► Gör positiva saker tillsammans som hjälper barnet att tänka på annat.</p>
<p>...gråter eller klagar varje gång du lämnar det även om du bara går på toaletten.  ...inte står ut med att vara ifrån dig.</p>	<p>► Barn som inte kan tala eller berätta hur de känner sig kan visa sin rädsla genom klängighet eller gråt. ► Avsked kan påminna barnet om en eventuell separation som inträffat under den svåra händelsen. ► Barn kan få kroppsliga sensationer som reaktion på separationer, till exempel ont i magen eller hjärtklappning. Något på insidan säger: "Oh nej, mamma kan försvinna." ► Ditt barn försöker inte manipulera eller kontrollera dig, det är rädsla. Rädslan kan uppträda även om någon annan ska gå (inte bara du) det är avskedet som skrämmer.</p>	<p>► Försök att vara tillsammans med ditt barn nu. ► Vid korta separationer (affären, badrummet) kan du hjälpa barnet genom att sätta namn på känslan och koppla det till vad barnet varit med om. Låt barnet veta att det betyder allt för dig och att din frånvaro denna gång är annorlunda, att du snart kommer att vara tillbaka: "Du är så rädd. Du vill inte att jag ska gå, för senast vi var isär visste du inte vart jag var." ► Vid längre frånvaro bör barnet få vara tillsammans med någon bekant person. Tala om vart du ska ta vägen, varför och när du återkommer. Låt barnet få höra att du kommer att tänka på det. Lämna ett foto eller något annat som tillhör dig och ring om du kan. När du återkommit, berätta då att du saknat barnet, tänkte på det och att du kommit tillbaka. Detta kan du behöva upprepa flera gånger.</p>
<p>...har problem med ätandet, äter för mycket eller vägrar äta.</p>	<p>► Stress påverkar barn på olika sätt, även aptiten kan påverkas. ► Att äta hälsosamt är viktigt men att fokusera för mycket på det kan skapa stress och spänningar i relation till barnen.</p>	<p>► Ta det lugnt. Vanligen är det så att när barnets stress minskar kommer även matvanorna att återgå till det normala. Tvinga inte ditt barn att äta. ► Inta måltider tillsammans och gör det till trevliga och avslappnade situationer. ► Se till att det finns frukt eller annat nyttigt ätbart tillgängligt. Små barn äter ofta i farten. ► Om du oroar dig eller om barnet går ner mycket i vikt bör du kontakta vårdcentral eller barnläkare.</p>

# Tips för stöd till småbarn efter allvarliga händelser

Sid. 2(4)

Om ditt barn	Förstå	Sätt att hjälpa
<p>...inte klarar av att göra det som fungerad tidigare, till exempel sitta på pottan.</p> <p>...inte pratar som tidigare.</p>	<p>► Barn som är stressade eller rädda kan ofta tillfälligt förlora förmågor och färdigheter som de nyss lärt sig. ► Det är ett sätt för barn att visa oss att allt inte står rätt till och att de behöver vår hjälp. ► När barn tappar en färdighet som de nyss lärt sig, till exempel att börja sängvätta igen, kan få dem att känna sig generade och skamsna. Vårdnadshavare bör vara förstående och stödjande. ► Ditt barn gör inte detta med flit.</p>	<p>► Undvik att kritisera. Det skapar en rädsla för att barnet aldrig kommer att kunna lära sig. ► Tvinga inte ditt barn, det leder ofta till utveckling av en maktkamp. ► Istället för att fokusera på förmågan (att inte behöva använda pottan) bör du hjälpa ditt barn att känna sig förstått, accepterat, älskat och att känna att det får stöd. ► När ditt barn känner sig säkrare kommer det att återfå sin förmåga.</p>
<p>...är omdömeslöst, gör farliga saker.</p>	<p>► Det kan verka konstigt men när barn känner sig otrygga kan de bete de sig lite dumdrigt. ► Det är ett sätt att säga: "Jag behöver dig. Visa mig att jag är viktig genom att se till att jag kan känna mig trygg."</p>	<p>► Gör så att barnet känner sig tryggt. Gå lugnt fram till barnet och håll om det om det behövs. ► Låt barnet veta att det sätt det betar sig på inte är bra, att barnet är viktigt och att du inte vill att det ska hända barnet något. ► Visa på bättre sätt för barnet att få din uppmärksamhet.</p>
<p>...är rädd för saker som inte skrämde tidigare.</p>	<p>► Småbarn har föreställningen att deras föräldrar är allsmåttiga och kan skydda dem mot allt. Denna föreställning får dem att känna sig trygga. ► På grund av den svåra händelsen har denna föreställning fått sig en törn och utan den kommer världen att te sig som mycket farligare. ► Det är många saker som kan påminna om händelsen och skrämma ditt barn: ambulanser, högljudda människor eller om du ser rädd ut. ► Tänk på att det inte är ditt fel - det var händelsen i sig.</p>	<p>► När ditt barn blir skrämt, berätta för barnet hur du ska se till att hon kan känna sig trygg. ► Om ditt barn på något sätt blir påmint om händelsen och är rädd för att den ska inträffa igen, hjälp då barnet att förstå att det som händer nu (tex. ambulanssirener) är något annat än den svåra händelsen. ► Om barnet pratar om monster, jaga bort dem tillsammans med barnet: "Försvinn monster och kom inte hit och stör mitt barn." "Jag ska jaga bort monstret så att det inte kommer tillbaka: Försvinn med dig monster!" ► Ditt barn är för litet för att förstå och inse hur du beskyddade det men kommer att påminna dig om det goda du gjorde.</p>
<p>...verkar överaktivt, kan inte sitta still eller koncentrera sig på något.</p>	<p>► Rädsla kan skapa nervös energi som blir kvar i kroppen. ► Vuxna kan bli uppvarvade vid oro och småbarn springer, hoppar och blir rastlösa. ► När vi fastnar i att tänka på allt dåligt är det svårt att koncentrera sig på annat. ► En del barn är dock naturligt aktiva.</p>	<p>► Hjälp barnet att känna igen sina känslor av rädsla och oro och försäkra barnet om att det är tryggt omhändertaget. Hjälp barnet att bli av med nervös energi genom att stretcha, springa, idka idrott eller genom djupa in- och utandningar. ► Var tillsammans med barnet och gör saker tillsammans: kasta boll, läsa, lek eller rita. Även om barnet inte slutar springa omkring kommer det ändå att hjälpa. ► Om ditt barn av naturen är aktivt, fokusera då på det positiva. Tänk på all energi som barnet har och som kan leda till att saker blir gjorda och försök hitta aktiviteter som passar barnets behov.</p>
<p>...leker våldsamma lekar. ...fortsätter tala om händelsen och de otäcka saker det såg.</p>	<p>► Småbarn uttrycker sig ofta genom lekar. Att delta i våldsamma lekar kan vara deras sätt att berätta om de obehagliga saker de upplevt och hur de känner sig inombords. ► När ditt barn berättar om vad som hänt kan starka känslor välla fram både hos barnet och hos dig, till exempel, rädsla, nedstämdhet eller ilska.</p>	<p>► Om du kan tolerera det är det bra att "lyssna på" vad ditt barn vill säga. ► När ditt barn leker försök då notera barnets känslor och hjälp barnet att benämna känslorna och stötta barnet (håll om och lugna). ► Om barnet blir för upprört, ursinnigt eller leker samma uppsplitande lek ofta, försök att lugna, skapa trygghet och överväg att söka professionell hjälp.</p>

# Tips för stöd till småbarn efter allvarliga händelser

Sid. 3(4)

Om ditt barn	Förstå	Sätt att hjälpa
<p>...har blivit krävande och kontrollerande.</p> <p>...verkar ”envist” och bestämd på att allt ska göras på barnets sätt.</p>	<p>► Mellan 18 månader och 3 år kan småbarn ofta verka ”kontrollerande.” ► Det kan vara nog så påfrestande men är en normal del av uppväxten och hjälper barnet att lära sig att det är viktigt och att de kan få saker att hända. ► När barn är otrygga kan de bli ännu mer kontrollerande än vanligt. Det är ett sätt att hantera rädsla. Vad de försöker säga är att ”saker är så konstiga nu så att jag behöver känna att jag har kontroll över <u>något</u>.”</p>	<p>► Kom ihåg att ditt barn inte är kontrollerande med flit. Det är ett normalt beteende men kan förvärras på grund av att barnet känner sig otryggt. ► Låt barnet ha kontroll över småsaker. Ge barnet valmöjlighet över vad det ska äta, vilka kläder som ska användas, spel eller vilka sagor som ska läsas. Om barnet har kontroll över dessa saker kan det kännas bättre. Balansera dessa val och behovet av kontroll med att ge struktur och rutiner. Barn blir osäkra av att få bestämma allt. ► Heja på barnet när det försöker pröva nya saker. Barnet kan också uppleva mer kontroll om det får sätta på sig skorna själv, sätta samman ett pussel eller hälla upp juice själv.</p>
<p>...får vredesutbrott och är lynnigt.</p> <p>...skriker mycket – mer än vanligt</p>	<p>► Barnet kan ha haft vredesutbrott även före den svåra händelsen. Det är normalt om man är liten. Det är frustrerande när man inte kan göra en viss sak och när man inte har orden att meddela vad man vill eller behöver. ► Nu har ditt barn en hel del att vara orolig för, precis som du och kan verkligen behöva att gråta och låta.</p>	<p>► Låt barnet förstå att det är svårt. ”Det är verkligen svårt just nu. Det har varit en jobbig tid. Vi har inte dina leksaker och inte någon TV och du är arg.” ► Försök att stå ut med mer vredesutbrott än du annars skulle gjort och svara med vänlighet istället för med krav. Du skulle normalt inte gjort det men tingens tillstånd är inte normala just nu. Om barnet skriker eller gråter, stanna då hos barnet och låt det förstå att du finns där för dess skull. Rimliga gränisar ska sättas om utbrotten blir för frekventa eller extrema.</p>
<p>...slår dig.</p>	<p>► När barn slår är det för att uttrycka ilska. ► När barn slår vuxna känner de sig otrygga. Samtidigt är det svårt att slå någon som egentligen ska skydda en. ► Att slå kan också vara att härma när andra slår varann.</p>	<p>► Varje gång ditt barn slår måste det förstå att det inte är okej. Håll i händerna så att barnet inte kan slå, sätt barnet ned. Säg något i stil med: ”Det är inte okej att slå, man kan skada andra. Om du slår blir du tvungen att sitta här.” ► Om barnet är gammalt nog, försök att förmedla ord som barnet kan använda eller beskriv vad barnet måste göra. Säg: ”Använd dina ord. Säg jag vill ha den leksaken istället.” ► Hjälp barnet att uttrycka ilska på andra sätt: genom att leka, prata eller att rita. ► Om du befinner dig i konflikt med andra vuxna, försök då att hantera det så att barnen inte ser eller hör dig. Tala med en vän eller någon annan samtalspartner vid behov.</p>
<p>...säger: ”gå din väg, jag hatar dig!”</p> <p>...säger att allt är ditt fel.</p>	<p>► Det verkliga problemet är den svåra händelsen och det som följde i dess spår men ditt barn är för litet för att förstå det. ► När saker blir fel kan småbarn bli arga på sina föräldrar eftersom de kan ha föreställningen att föräldrarna borde kunna ha förhindrat händelsen. ► Det är naturligtvis inte ditt fel men det viktigaste nu är inte att du försvarar dig utan att du hjälper ditt barn som behöver dig.</p>	<p>► Kom ihåg vad ditt barn har gått igenom. Barnet menar inte allt det säger: den lille är arg och måste hantera så många svåra känslor. ► Stötta barnet och dess känslor av ilska men försök att försiktigt rikta om ilskan mot själva händelsen. ”Du är verkligen arg nu. Vi har varit med om svåra saker. Jag är också arg. Jag önskar verkligen att det inte hänt men inte ens mammor kan förhindra allvarliga händelser. Det är svårt för både dig och mig.”</p>

# Tips för stöd till småbarn efter allvarliga händelser

Sid. 4(4)

Om ditt barn	Förstå	Sätt att hjälpa
<p>...vill inte leka eller göra något.</p> <p>...verkar inte ha några känslor: varken glad eller ledsen.</p>	<p>► Ditt barn behöver dig. Det har hänt så mycket och barnet kan vara nedstämt och överväldigat. ► När barn drabbas av stress kommer några att vara uppvarvade medan andra stänger igen. Båda grupper behöver stöd från sina närmaste.</p>	<p>► Sitt med ditt barn och håll det nära. Låt det förstå att du finns där för dess skull. Om du kan, försök att sätta ord på barnets känslor. Låt barnet veta att det är okej att vara ledsen, arg eller orolig. ”Det verkar som om du inte vill göra något. Jag undrar om du är ledsen? Det är okej att vara ledsen. Jag finns här hos dig.” ► Gör något tillsammans med ditt barn, vad som helst som det tycker om: läsa, sjunga, leka.</p>
<p>...gråter mycket.</p>	<p>► Din familj kan ha upplevt stora förändringar som följd av händelsen och det är rimligt att ditt barn är nedstämt. ► Om du låter ditt barn vara ledset och stöttar det kommer du att hjälpa barnet även om det fortsätter att vara ledset. ► Om du själv är nedstämd kan det vara bra att söka stöd. Ditt barns tillstånd är kopplat till hur du själv mår.</p>	<p>► Låt ditt barn uttrycka känslor av nedstämdhet. ► Hjälp ditt barn att sätta namn på känslorna och försök förstå varför barnet känner så. ”Jag tror att du är ledsen. Det har hänt en massa svåra saker som till exempel...” ► Stötta barnet genom att vara nära det och ge extra uppmärksamhet. Avsätt mer tid med barnet. ► Hjälp barnet med hoppfulla tankar om framtiden. Det kommer att vara viktigt att tänka på och prata om hur livet kommer att fortsätta och de bra saker man kommer att göra framöver, som att gå ut och gå, besöka någon djurpark eller leka med vänner. ► Ta hand om dig själv.</p>
<p>...saknar människor som ni inte längre kan träffa efter den svåra händelsen.</p>	<p>► Även om småbarn inte alltid kan uttrycka det de känner bör du vara medveten om att det är svårt för dem när de förlorar kontakten med viktiga personer. ► Om någon omkommit som stod barnet nära kan barnet uppvisa starka känslor i relation till den svåra händelsen. Om sådana reaktioner verkar mycket uttalade och varar längre än två veckor kan det vara nödvändigt att söka professionellt stöd. ► Småbarn förstår inte döden och kan ha föreställningen att den omkomne kan återvända.</p>	<p>► Hjälp barnet att hålla kontakt med viktiga personer som flyttat genom att skicka kort eller ringa. ► Hjälp barnet att tala om dess viktiga personer: ”Även om vi inte är tillsammans med människor kan vi ha positiva känslor om dem genom att komma ihåg dem och prata om dem.” ► Bekräfta hur svårt det är när man inte kan träffa de människor man tycker om. Det är sorgligt. ► I det fall någon har omkommit, svara då enkelt och ärligt på dina barns frågor.</p>
<p>...saknar sådant som gått förlorat under den svåra händelsen.</p>	<p>Om en allvarlig händelse leder till stora förluster för familjer och samhällen kan det vara svårt att tänka på hur svårt förlusten av en filt eller leksak kan vara för ett litet barn. ► Att sörja förlusten av en leksak är också ett sätt för ett litet barn att sörja det ni hade före händelsen.</p>	<p>► Tillåt ditt barn att uttrycka ledsna känslor. Det är sorgligt att ditt barn förlorade en leksak eller en filt. ► Om det är möjligt försök då att finna något som barnet skulle acceptera som någon form av ersättning för det som förlorats. ► Distrahera barnet med andra aktiviteter.</p>

## 5. Tips för stöd till förskolebarn efter allvarliga händelser

Reaktioner eller beteenden	Din respons	Exempel på vad man kan göra eller säga
<p><u>Hjälplöshet och passivitet</u> Förskolebarn vet att de inte kan skydda sig själva. I en allvarlig händelse kan de känna sig än mer hjälplösa. De vill veta att deras föräldrar kan skydda dem. De kan uttrycka detta genom att vara ovanligt tysta eller uppvarvade.</p>	<p>► Trösta, se till att barnen får vila, mat, dryck och gör det möjligt för dem att leka och rita. ► Om barn spontant ritar teckningar eller leker lekar om den traumatiska händelsen försök då att lägga till något som kan förstärka känslan av säkerhet. ► Försäkra ditt barn om att du och andra vuxna gör allt för att skydda alla barn.</p>	<p>► Krama ditt barn mer, håll om det och låt det sitta i knäet mer. ► Skapa en säker plats för barnen att leka på, under tillsyn. ► Under en lek låter en fyraåring orkanen fälla träd och förstöra hus. Föräldern frågar ”Kan vi skydda husen mot orkanen?” Barnet bygger en hög vall och säger ”Nu kan inte orkanen nå oss.” Föräldern kan säga: ”Vallen verkar stor och skyddande” och tillägger ”Vi gör en massa nu för att vi ska vara säkra.”</p>
<p><u>Allmän ängslighet</u> Förskolebarn kan bli mer rädda för att vara ensamma, vara i badrummet, gå till sängs eller att vara ifrån sin förälder. Barn vill tro att deras föräldrar kan skydda dem i alla situationer och att andra vuxna som lärare och poliser är där för att hjälpa dem.</p>	<p>► Var så lugn som du rimligtvis kan. Undvik att ventilera din egen rädsla inför barnet. ► Hjälp barnet att återvinna tron på att du inte ska lämna det och att du kan skydda det. ► Påminn dem om att det finns folk som jobbar med att familjerna ska vara trygga och att din familj kan få mer hjälp om det behövs. ► Om du måste lämna barnet en stund, försäkra barnet om att du kommer tillbaka. Ange en realistisk tid på ett sätt som barnet förstår och var tillbaka då. ► Hjälp barnet att berätta om sina rädslor för dig.</p>	<p>► Undvik att ditt barn hör dig uttrycka rädsla när du talar med andra eller i telefon. ► Säg saker som: ”Det är ingen fara för oss längre och många människor jobbar för att det ska bli bra.” ► Säg: Om du börjar blir rädd kom då och håll min hand. Då vet jag att du behöver prata med mig.”</p>
<p><u>Oklarheter kring om faran är över</u> Förskolebarn kan höra saker från vuxna, från lite äldre barn eller se på TV eller bara få för sig att faran inte är över och att allt obehag kommer tillbaka. De tror att faran är närmare även om det hände längre bort.</p>	<p>► Ge enkla, upprepade förklaringar, vid behov kanske varje dag. Säkerställ att barnet uppfattat de ord du använder. ► Försök att få barnet att berätta andra saker som det hört och som behöver förklaras. ► Om ni är en bit ifrån faran är det viktigt att låta barn veta att faran inte är nära.</p>	<p>► Fortsätt att förklara för ditt barn att faran är över. ► Rita en teckning eller visa på en karta hur långt bort från faran ni är och att ni är säkra på den plats ni befinner er. ”Se här, händelsen inträffade här och vi är här borta på en säker plats.”</p>

# Tips för stöd till förskolebarn efter allvarliga händelser

Reaktioner eller beteenden	Din respons	Exempel på vad man kan göra eller säga
<p><u>Barnet pratar inte</u> Barnet är tyst eller har svårt att berätta vad som bekymrar.</p>	<p>► Sätt namn på vanliga känslor hos barn som ilska, ledsenhet och oro för föräldrars, vänner och syskons säkerhet. ► Tvinga inte barnet att tala men låt det förstå att det kan tala med dig när som helst.</p>	<p>► Rita ansikten med olika känslouttryck och säg något om varje känsla: "Kommer du ihåg när vattnet steg och vi var oroade, precis som det här ansiktet?" ► Säg något som: "Barn kan bli riktigt ledsna när deras hem blir översvämmade." ► Ge möjlighet för barn att rita och teckna för att kunna uttryck sig själva. Använd känslord för att kolla hur de känner sig: "Det är en lite skrämmande teckning, var du rädd när vattnet steg?"</p>
<p><u>Rädsla för att den svåra händelsen ska återkomma</u> När man blir påmind, när man ser, hör eller på annat sätt känner något som påminner om händelsen.</p>	<p>► Förklara skillnaden mellan att själva händelsen inträffade och saker som bara påminner om den. ► Skydda barnen mot sådant som påminner dem, så gott du kan.</p>	<p>► "Även om det regnar nu så är det för lite för att det ska bli översvämning igen." ► Försök att hålla barn borta från TV, radio eller datorer där man talar om eller visar bilder av händelsen och som kan återväcka rädsla för att det ska hända igen.</p>
<p><u>Sömnpromblem</u> Rädsla för att vara ensam på natten, sova ensam, vakna och vara rädd, eller ha mardrömmar.</p>	<p>► Försäkra barnet att det är på en trygg plats. Avsätt mer "tyst" tid tillsammans med barnet vid sänggåendet. ► Låt barnet sova med någon lampa tänd eller låt det sova med dig under en tid. ► En del barn kan förstå skillnaden mellan drömmar och verkliga händelser.</p>	<p>► Se till att det blir lugna aktiviteter innan det är sängdags. Berätta en historia eller saga som har ett tröstande tema. ► Vid sänggåendet kan du säga: "Du får sova med oss i natt men imorgon kommer du att åter kunna sova i din egen säng." ► "Mardrömmar kommer från tankar inom dig om att vara rädd och inte från verkliga händelser."</p>
<p><u>Återgång till tidigare beteenden</u> Suga på tummen, sängvätning, prata som en baby, ökat behov av att sitta i ditt knä.</p>	<p>► Fokusera inte för mycket på sådant beteende även om det fortgår en tid efter den svåra händelsen.</p>	<p>► Om ditt barn åter börjar sängväta, byt sängkläder utan att kommentera det hela. Låt ingen kritisera barnet eller få det att skämmas genom att till exempel säga: "Du är som en liten baby."</p>
<p><u>Inte förstå vad död innebär</u> Förskolebarn förstår inte att det inte går att komma till baks efter att man dött. De kan ha lite "magiskt tänkande" och kan få för sig att deras tankar orsakat dödsfall. Förlusten av ett husdjur kan vara väldigt svårt för ett barn.</p>	<p>► Ge förklaringar om döden på ett sätt som överensstämmer med barnets ålder och som inte inger falska förhoppningar. ► Förminska inte barnets förlustkänslan när det gäller husdjur eller en speciell leksak som försvunnit. ► Utgå från vad barnet undrar över, svara enkelt och fråga efter fler funderingar.</p>	<p>► Tillåt barn att delta i begravningar och andra kulturyttringar. ► Hjälプ dem att finna egna vägar att ta farväl genom att rita ett trevligt minne, tända ljus eller något annat. ► "Nej, Laban kommer inte tillbaks men vi kan tänka på honom, prata om honom och komma ihåg vilken tokrolig hund han var." ► "Brandmännen berättade att det inte var möjligt att rädda Laban och det var inte ditt fel. Jag vet att du saknar honom mycket."</p>

## 6. Tips för stöd till barn i skolåldern efter allvarliga händelser

Reaktioner eller beteenden	Din respons	Exempel på vad man kan göra eller säga
<u>Oklarheter kring vad som hänt</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ge tydliga förklaringar till vad som hänt när ditt barn undrar. Undvik detaljer som kan skrämma barnet. Korrigera eventuell information som är oklar för ditt barn när det gäller om faran är över eller inte.</li> <li>▶ Påminn barnet om att det finns personer som jobbar för att familjer ska vara trygga och att man kan få mer hjälp om det behövs.</li> <li>▶ Låt ditt barn veta vad som pågår.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ”Jag vet att andra barn har sagt att vattnet kommer att stiga ytterligare men vi är nu på en säker plats.”</li> <li>▶ Fortsätt att svara på dina barns frågor utan att bli irriterad och försäkra att familjen är på en säker plats.</li> <li>▶ Berätta om vad som pågår och speciellt om var och när man kan börja skolan igen och var man ska bo.</li> </ul>
<u>Känslor av ansvar och skuld</u> Barn i skolåldern kan oroas för att de gjort något fel eller att de skulle kunna ha påverkat det som skett. De kan också tveka inför att berätta om detta inför andra.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ge möjlighet för barn att tala med dig om sin oro.</li> <li>▶ Berätta och försäkra dem om varför det inte var deras fel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tala enskilt med ditt barn. Förklara att: ”Efter en allvarlig händelse som denna kommer många barn – och vuxna med – att tänka: Vad kunde jag gjort annorlunda?” Eller ”Jag skulle ha gjort något då. Det betyder inte att de har gjort något fel.”</li> <li>▶ ”Kom ihåg vad brandmannen sa, att ingen kunde rädda Laban och att det inte var ditt fel.”</li> </ul>
<u>Rädsla för att händelsen skall ske igen eller rädsla för reaktioner om man blir påmind</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hjälp barnet att känna igen sådant som påminner: människor, platser, ljud, lukter, känslor, tid på dygnet, och klargör skillnaden mellan själva händelsen och påminnelserna som kommer efter den.</li> <li>▶ Försäkra barnen så ofta det behövs att de är säkra nu.</li> <li>▶ Skydda barnen från medias bevakning av händelsen eftersom det kan öka rädslan för att det ska ske igen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ När barn blir påmind på något sätt, säg: ”Försök att tänka – Jag blir rädd för att jag påminns om översvämningen för att det regnar, men det är ingen översvämning nu och jag är på en säker plats.”</li> <li>▶ ”Jag tror vi ska vila lite från TV-tittandet just nu.”</li> </ul>
<u>Återberättar händelsen eller upprepar lekar om händelsen flera gånger</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tillåt barnet att prata och agera ut dessa reaktioner. Låt det veta att det är normalt.</li> <li>▶ Uppmuntra positiv problemlösning i lekar eller i samband med att de tecknar eller ritar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ”Jag ser att du ritar flera bilder av händelsen. Vet du att många barn gör så?”</li> <li>▶ ”Det kunde kanske hjälpa att rita hur du skulle vilja att din skola blev återuppbyggd för att den ska vara säker.”</li> </ul>

## Tips för stöd till barn i skolåldern efter allvarliga händelser

Reaktioner eller beteenden	Din respons	Exempel på vad man kan göra eller säga
<u>Rädsla för att överväldigas av sina känslor</u>	► Ordna en bra plats där de kan uttrycka sina rädslor, ilska, ledsenhet mm. Tillåt barnen att gråta eller vara ledsna; förvänta inte av dem att de ska vara modiga eller starka.	► ”När skrämmande saker händer, kommer människor att få starka känslor, som att vara arg på alla eller att vara väldigt ledsna. Vill du sitta här på filten tills det känns bättre?”
<u>Sömnpblem</u> Bestående av mardrömmar, rädsla för att sova ensam, krav på att få sova med föräldrarna.	► Låt barnet berätta om sina mardrömmar. Förklara att det är normalt med mardrömmar och att de kommer att försvinna. Be inte barnet om att berätta om detaljer i drömmen. ► Det är inget problem att göra tillfälliga förändringar när det gäller var barn ska sova men kom överens med barnet om att det snart ska återgå till det vanliga.	► ”Det låter om en skrämmande dröm. Vi kan väl tänka på några bra saker du kan drömma om så ska jag massera dig på ryggen tills du somnar.” ► ”Du kan sova här hos oss, i vårt sovrum ett par nätter. Sedan kommer jag att vara med dig i din säng innan du somnar. Om du skulle bli rädd igen kan vi prata om det.”
<u>Oroar sig och är bekymrade</u> Kring deras egen och andras säkerhet.	► Hjälp dem att berätta som sin oro och ge realistisk information.	► Skapa en ”bekymmerlåda”. Låt barnen skriva om sina bekymmer och lägga lapparna i lådan. Bestäm en tid när ni ska ta itu med dem, komma på lösningar och hantera bekymren.
<u>Förändrat beteende</u> Ovanligt aggressivt eller rastlöst beteende.	► Uppmuntra barnet att vara med i olika aktiviteter och övningar för att få utlopp för känslor och frustration.	► ”Jag vet att du inte tänkte på att du slog i dörren. Det måste vara jobbigt att känna sig så arg.” ► ”Vad säger du om en promenad? Ibland hjälper att hantera starka känslor om man får röra på kroppen.”
<u>Kroppsliga reaktioner</u> Huvudvärk, ont i magen, muskelsmärk där man i övrigt inte finner någon annan orsak.	► Klarlägg om det är orsakat av någon sjukdom. Om inte, förmedla trygghet och försäkringar om att det är normalt. ► Var faktainriktad; att ge dessa icke-medicinska klagomål för mycket uppmärksamhet kan öka dem.	► Se till att barnet sover tillräckligt mycket, äter och dricker ordentligt och får tillräckligt med fysisk aktivitet. ► ”Slå dig ner här ett tag. Säg till när du känner dig bättre så kan vi spela kort.”
<u>Är väldigt uppmärksam på föräldrarnas sätt att hantera situationen och dennes återhämtning</u> Vill inte störa föräldern med sin egen oro eller sina bekymmer.	► Ge barn möjlighet att tala om sina känslor såväl som dina egna. ► Var så lugn som du möjligen kan för att inte öka på barnets oro.	► ”Ja, min fot är bruten, men det känns bättre efter att sjuksköterskan satte bandage om den. Jag tänker att det måste varit otäckt för dig att se mig bli skadad, eller hur?”
<u>Bekymrar sig för andra drabbade och familjer</u>	► Uppmuntra konstruktiva aktiviteter tillsammans med andra utan att belasta barnet med orimligt ansvar.	► Hjälp barn att hitta projekt som är anpassade för deras ålder och meningsfulla som till exempel att hjälpa till att städa skolgården efter att den varit översvämmad.



## 7. Tips för stöd till tonåringar efter allvarliga händelser

Reaktioner eller beteenden	Din respons	Exempel på vad man kan göra eller säga
<u>Likgiltighet, skuld och skam</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Avsätt tid med din tonåring för att diskutera händelsen och dennes känslor.</li> <li>▶ Understryk att dessa känslor är vanliga och korrigera självpåtagen skuld genom att ge realistiska beskrivningar av vad som kunde ha gjorts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ”Många barn och vuxna känner som du, de är arga och tar på sig skuld för att de tycker de kunde ha gjort mer. Det är inte ditt fel – kom ihåg; även personalen från räddningstjänsten sa att det inte fanns något mer vi kunde ha gjort.”</li> </ul>
<u>Självmedvetenhet</u> Om sina rädslor, sin sårbarhet och rädsla för att bli betraktad som onormal	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hjälptonåringen att förstå att dessa känslor är vanliga.</li> <li>▶ Uppmuntra tonåringen att vara tillsammans med familjen och sina vänner för att få stöd under återhämtningen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ”Jag kände på samma sätt. Jag var rädd och kände mig hjälplös. De flesta människorna känner så när man är med om en allvarlig händelse, även om de ser lugna ut på utsidan.”</li> <li>▶ ”Mobiltelefonen fungerar igen, ta och ring till din vän Peter och kolla hur det är med honom.”</li> <li>▶ Tack för att du tog dig tid med att leka med din lillasyster, det hjälpte henne.”</li> </ul>
<u>Utagerande beteende</u> Använder alkohol eller droger; agerar ut sexuellt eller genom risktagande beteende.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hjälptonåringen att förstå att utagerande beteende är ett farligt sätt att uttrycka starka känslor, till exempel ilska, över vad som hände.</li> <li>▶ Begränsa möjligheterna till åtkomst av alkohol eller droger.</li> <li>▶ Tala om farorna med sexuellt högriskbeteende.</li> <li>▶ Begär att under en begränsad tid få veta var de tänker ta vägen och vad de tänker göra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ”Många tonåringar - och en del vuxna känner att de tappat kontrollen och är arga efter en händelse som den här. De tror att dricka alkohol eller ta droger skulle hjälpa på något sätt. Det är rimligt att känna så – men det är ingen bra idé att agera på det viset.”</li> <li>▶ ”Det är viktigt nu, när det är som det är, att jag vet vart du är och hur jag ska få tag på dig.”</li> <li>Försäkra att denna extrakontroll bara är tillfällig tills situationen har stabiliserat sig.</li> </ul>
<u>Rädsla för att händelsen skall ske igen eller rädsla för reaktionerna om man blir påmind</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hjälptill att känna igen sådant som påminner: människor, platser, ljud, lukter, känslor, tid på dygnet, och klargör skillnaden mellan själva händelsen och påminnelserna som kommer efter den.</li> <li>▶ Förklara för tonåringar att medias bevakning av händelsen kan öka rädslan för att det ska ske igen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ”När något påminner dig om händelsen skulle du kunna säga till dig själv: – Jag blir rädd för att jag påminns om översvämningen för att det regnar, men det är ingen översvämning nu och jag är på en säker plats.”</li> <li>▶ Föreslå: ”Att titta på nyheterna kan göra saker värre eftersom de visar samma bilder om och om igen. Vad sägs om att stänga av TV nu?”</li> </ul>

# Tips för stöd till tonåringar efter allvarliga händelser

Reaktioner eller beteenden	Din respons	Exempel på vad man kan göra eller säga
<p><u>Snabba förändringar av förhållanden till andra människor</u></p> <p>Tonåringar kan dra sig undan från föräldrar, familjer och även från vänner. De kan reagera starkt på föräldrars reaktioner i kriser.</p>	<p>► Förklara att det är förväntat att relationer kan bli ansträngda i situationer som denna. Understryk att man ändå behöver familjen och vänner för stöd under tiden man återhämtar sig. ► Uppmuntra tolerans för familjemedlemmars olika sätt att återhämta sig på. ► Ta ansvar för dina egna känslor.</p>	<p>► Avsätt mer tid för att betona familjens betydelse för hur det går för var och en. Säg: "Hör ni, det faktum att vi är stingsliga mot varandra är egentligen normalt med hänsyn till vad vi gått igenom. Jag tycker vi klarar det här jättebra. Det är tur att vi har varann." ► Du kan säga: "Det var bra att du var så lugn igår kväll när din lillebror skrek så. Jag förstår att han väckte dig med." ► "Jag vill be om ursäkt för att jag var så irriterad igår. Jag ska jobba mer på att hålla mig lugn."</p>
<p><u>Dramatiska förändringar i attityder</u></p>	<p>► Förklara att det är vanligt att människor ändrar attityd efter en allvarlig händelse men att man hittar tillbaka till sig själv igen efteråt.</p>	<p>► "Vi är alla hårt pressade nu. När människors liv drastiskt påverkas på det här sättet kan vi alla bli rädda, arga och hämndlystna. Det kanske inte känns så just nu men vi kommer alla att tycka att det blir bättre när vi kan återgå till våra vanliga rutiner."</p>
<p><u>Vill snabbt bli vuxen</u></p> <p>Till exempel, vill omedelbart sluta skolan.</p>	<p>► Uppmuntra uppskjutandet av stora framtidsbeslut. Försök att hitta andra vägar för att få tonåringen att återfå någon känsla av kontroll över saker och ting.</p>	<p>► "Jag förstår att du vill sluta skolan för att börja jobba men det är viktigt att du inte fattar sådana stora beslut just nu. Kristid är inte bästa tillfället för att göra stora förändringar."</p>
<p><u>Bekymrar sig för andra drabbade och familjer</u></p>	<p>► Uppmuntra konstruktiva aktiviteter tillsammans med andra utan att belasta tonåringen med orimligt ansvar.</p>	<p>► Hjälpt tonåringar att hitta projekt som är anpassade för deras ålder och meningsfulla som till exempel att hjälpa till med penninginsamlingar för den svåra händelsens offer.</p>

# 8. Tips för vuxna efter allvarliga händelser

Sid. 1(2)

Reaktioner eller beteenden	Din respons	Exempel på vad man kan göra eller säga
<p><u>Hög ångestnivå eller hyperkänslighet</u> Spänningar och ångest är vanligt efter en allvarlig händelse. Vuxna kan uppvisa uttalad oro för framtiden, ha svårt att sova, svårt att koncentrera sig och kan känna sig lättskrämde och nervösa. Reaktionerna kan också bestå av hjärtklappning och svettningar.</p>	<p>► Använd andningsövningar eller avslappningstekniker.</p>	<p>► Avsätt tid under dagen för att lugna dig själv genom avslappningsövningar för att göra det lättare för dig att sova och för att hitta mer energi. ► Gör följande andningsövning: Andas in långsamt genom näsan och fyll dina lungor ända ned till magen, samtidigt som du säger till dig själv, ”Min kropp är fylld med lugn.” Andas ut långsamt genom munnen och töm dina lungor samtidigt som du säger till dig själv, ”Min kropp släpper spänningarna.” Upprepa detta långsamt fem gånger och genomför denna övning så många gånger per dag som behövs.</p>
<p><u>Oro eller skamkänslor</u> Över sina egna reaktioner. Många människor får starka reaktioner efter en allvarlig händelse: rädsla, ångest, svårigheter att koncentrera sig, skamkänslor över hur man reagerat och kan känna skuld för något. Det är förväntat och förståeligt att uppfyllas av många olika känslor efter en allvarlig händelse.</p>	<p>► Hitta ett lämpligt tillfälle att diskutera dina reaktioner med någon anhörig eller förtrogen vän. ► Kom ihåg att dessa reaktioner är vanliga och att det kan ta tid för dem att försvinna. ► Korrigera dina självanklagelser med en mer realistisk värdering av vad som egentligen var möjligt att göra.</p>	<p>► När du vill tala med någon, försök då finna en lämplig plats och tidpunkt och fråga om det är okej att pratat om dina känslor. ► Påminn dig själv om att dina känslor är förväntade och att du inte håller på att bli psykiskt sjuk och att du inte har förorsakat den svåra händelsen. ► Om reaktionerna fortsätter över en månad så kan det finnas anledning att söka professionell hjälp.</p>
<p><u>Känner sig överväldigad</u> Av allt som måste ordnas: boende, mat, försäkringshandlingar, barnomsorg, och att själv ta hand om barnen.</p>	<p>► Klara ut de viktigaste prioriteringarna. ► Ta reda på vilka inrättningar som är tillgängliga för att hjälpa dig att hantera dina behov. ► Gör en plan som bryter ned problemen i hanterbara enheter.</p>	<p>► Gör en lista över det du måste hantera och bestäm vad du ska ta itu med först. Ta sedan en sak i taget. ► Ta reda på vilka samhällsinrättningar som kan hjälpa dig med dina behov och hur du ska komma i kontakt med dem. ► Beroende på vad som är lämpligast, luta dig mot anhöriga, vänner och kommunala tjänster för att få praktisk stöd.</p>
<p><u>Rädsla för att händelsen ska inträffa igen och för sådant som påminner om händelsen</u> Det är vanligt att drabbade är rädda för att händelsen ska upprepas och att man reagerar på sådant som påminner om den svåra händelsen.</p>	<p>► Var medveten om att du kan påminnas av människor, platser, ljud, lukter, känslor och tiden på dygnet. ► Kom ihåg att mediebevakningen kan påminna och trigga rädsla för att allt ska inträffa igen.</p>	<p>► Om du påminns, försök då att säga till dig själv: ”Jag är orolig därför att jag påminns om den svåra händelsen men skillnaden är att händelsen inte inträffar nu och jag känner mig trygg.” ► Ta kontroll över och begränsa ditt bevakande av nyhetsprogram så att du får den information du behöver.</p>
<p><u>Förändrad attityd, syn på omvärlden och på sig själv</u> Det är vanligt med stora förändringar i människors attityder efter en allvarlig händelse. Det kan handla om att man ifrågasätter sina andliga övertygelser, och sitt förtroende för samhällsinrättningar. Man kan också oroa sig för sina egna förmågor och beredskap att hjälpa andra.</p>	<p>► Skjut upp större förändringar i livssituationen den närmaste tiden. ► Kom ihåg att hanterandet av en allvarlig händelse också kan öka din känsla av mod och effektivitet. ► Bidra till och delta i kommunens ansträngningar för återuppbyggnad.</p>	<p>► Kom ihåg att återgången till en mer strukturerad tillvaro kan underlätta beslutsfattande. ► Påminn dig själv om att erfarenheterna från en allvarlig händelse kan ha positiv effekt på hur man värderar olika saker i framtiden och hur man använder sin tid. ► Överväg deltagande i kommunens återuppbyggnad.</p>

# Tips för vuxna efter allvarliga händelser

Sid. 2(2)

Reaktioner eller beteenden	Din respons	Exempel på vad man kan göra eller säga
<p><u>Använda alkohol eller droger eller att ägna sig åt spel eller annat högriskbeteende</u>                      En del människor tappar kontrollen efter en allvarlig händelse och känner rädsla, hopplöshet och ilska. De kan då hänge sig åt sådana beteenden för att en stund känna sig lite bättre. Det kan var problematiskt om det funnits beroende- eller missbruksproblematik innan händelsen.</p>	<p>► Förstå att användandet av droger eller att återgå till missbruk är en farlig väg att gå för att försöka bemästra det som hänt. ► Skaffa information var du kan få stöd.</p>	<p>► Kom ihåg att användandet av beroendeframkallande medel eller missbruksbeteende leder till problem med sömnen, relationer, arbete och fysisk hälsa. ► Skaffa adekvat stöd och hjälp.</p>
<p><u>Förändringar i interpersonella relationer</u>                      En del människor kan uppleva en förändringar i sitt sätt att förhålla sig till sina närmaste och vänner. Till exempel kan de bli överbeskyddande och väldigt oroliga föra andras säkerhet, frustrerade över någon anhörigs sätt att reagera, alternativt dra sig undan familj och vänner.</p>	<p>► Förstå att familj och vänner utgör det viktigaste stödet under återhämtningen. ► Det är viktigt att förstå och tolerera att det finns olika sätt som familjemedlemmar återhämtar sig på. ► Förlita dig på att det finns andra familjemedlemmar som kan hjälpa till med att ta hand om barn eller andra dagliga aktiviteter om du skulle bli för orolig eller stressad.</p>	<p>► Låt inte bli att söka stöd för att du tror att du skulle var en börda för andra. De flesta har nytta av stödet från andra efter en allvarlig händelse. ► Var inte rädd för att fråga dina vänner eller anhöriga hur de har det istället för att bara ge råd och för att få dem att "komma över det hela." Låt dem veta att du förstår och erbjud ett lyssnande öra eller en hjälpande hand. ► Avsätt tid för att tala med familj och vänner om hur de har det. Säg: "Ni förstår, att vi är lite taggiga mot varandra ibland är helt normalt, om man betänker vad vi varit med om. Jag tycker att vi ändå hanterar det här jättebra. Det är tur att vi har varandra."</p>
<p><u>Uttalad ilska</u>                      En viss grad av ilska är förståelig och förväntad efter en allvarlig händelse, särskilt om något känns orättfärdigt. Men om det leder till våldsamt beteende utgör extrem ilska ett allvarligt problem.</p>	<p>► Försök att hitta ett sätt att hantera din ilska så att det hjälper dig snarare än att det ställer till skada.</p>	<p>► Hantera din ilska genom att: ta dig tid att lugna ner dig, lämna en stressfull situation, tala med en vän om vad som gör dig arg, ägna dig åt någon fysisk aktivitet, distrahera dig själv med positiva aktiviteter eller försök att hitta andra, bättre vägar att hantera det som gör dig arg. ► Påminn dig själv om att vara arg inte hjälper dig att uppnå det du vill och att det istället kan skada viktiga relationer. ► Om du blir våldsam, skaffa hjälp omedelbart.</p>
<p><u>Sömnsvårigheter</u>                      Sömnproblem är vanliga efter allvarliga händelser eftersom människor är uppvarvade och oroar sig för kommande svårigheter samt för hur livet kommer att förändras. Det kan leda till svårigheter att somna eller frekventa uppvaknanden på natten.</p>	<p>► Skapa bra sömnrutiner.</p>	<p>► Försök att gå till sängs vid samma tidpunkt varje dag. ► Undvik koffeinhaltiga drycker på kvällen. ► Minska alkoholkonsumtionen. ► Öka mängden fysisk aktivitet på dagen. ► Slappna av innan sänggåendet. ► Begränsa sömnperioder under dagen till 15 minuter och ta ingen tupplur efter klockan 16.</p>



## 9. Tips för avslappning

Spänningskänsla och ångest är vanligt efter allvarliga händelser. Oturligt nog kan det bidra till att det blir svårare att göra allt det man behöver göra för att återhämta sig. Det finns inga enkla lösningar för att hantera problem efter en allvarlig händelse men att ta sig tid under dagen för att lugna dig själv genom avslappningsövningar kan underlätta för dig att sova, koncentrera dig, och för att få energi för att bemästra livet. Sådana övningar kan vara muskelavslappning, andningsövningar, meditation, simning, stretching, yoga, annan fysisk träning, lyssna till lugnande musik, vara ute i naturen eller att ägna dig åt andaktsstunder om du är troende. Här följer några enkla andningsövningar som kan vara till hjälp:

### **För dig själv**

1. Andas in långsamt (räkna: ett-tusen-ett; ett-tusen-två; ett-tusen-tre osv.) genom näsan och fyll dina lungor med luft ända ned i magen.
2. Säg tyst och vänligt till dig själv: ”Min kropp är fylld av lugn.” Andas ut långsamt (räkna: ett-tusen-ett; ett-tusen-två; ett-tusen-tre osv.) genom munnen och töm dina lungor ända ned till magen.
3. Säg tyst och vänligt till dig själv: ”Min kropp släpper nu spänningarna.”
4. Upprepa fem gånger långsamt och lugnt.
5. Gör detta så många gånger dagligen som är nödvändigt.

### **För barn**

Led barnet genom en andningsövning

1. ”Vi ska pröva ett annat sätt att andas som kan hjälpa till att lugna ner våra kroppar.
2. Lagg ena handen på din mage, så här (visa)
3. Bra, nu ska vi andas in långsamt genom näsan. När vi andas in ska vi fylla på med en massa luft så att våra magar putar ut, så här (visa).
4. Sedan ska vi andas ut långsamt genom munnen. När vi andas ut, kommer magen att dras in, så här (visa).
5. Vi ska andas in riktigt långsamt medan jag räknar till tre. Jag räknar också till tre medan vi andas ut långsamt.
6. Nu övar vi tillsammans. Bra!”

Gör en lek av det hela

- Blåsa såpbubblor
- Göra bubblor med tuggummi
- Blåsa papperstussar över ett bord, vilket kan göras till ett spel!
- Berätta en historia där barnen hjälper dig att härma någon som tar djupa andetag.

# 10. Användning av alkohol, läkemedel eller droger efter en allvarlig händelse

En del människor ökar sitt intag av alkohol, förskrivna läkemedel eller andra substanser efter en allvarlig händelse. Du kanske känner att användningen av droger och alkohol hjälper dig att hålla bort jobbiga känslor eller kroppsliga symtom såsom huvudvärk eller muskelspänningar vilka är koppade till din stress. Tyvärr kan det istället göra saker värre för dig med tiden eftersom dessa medel rubbar normal sömn, kan skapa andra hälsoproblem, ofta krånglar till relationer och ökar risken för att utveckla ett beroende. Om din användning av alkohol eller droger har ökat efter händelsen eller ställer till problem för dig är det viktigt att minska intaget eller söka hjälp för att få kontroll över användningen.

## **Hantera användningen av alkohol, läkemedel och droger**

- Var uppmärksam på förändringar i ditt användande av alkohol och/eller droger.
- Använd endast läkemedel enligt receptanvisningarna.
- Ät ordentligt, rör på dig, se till att få ordenligt med sömn och använd din familj och dina vänner för att få stöd.
- Om du märker att du överanvänder läkemedel, sök hjälp för att hantera detta.
- Sök också professionell hjälp för att på bättre sätt minska ångest, depression, muskelspänningar och sömnsvårigheter.
- Om du märker att du har svårare att hantera alkohol eller droger efter katastrofen, sök stöd för detta.
- Om du märker att du börja få problem med intag av olika substanser, ta upp det med din distriktsläkare.

## **Om du tidigare haft problem med alkohol, läkemedel eller droger**

För individer som tidigare med framgång lyckats att sluta använda alkohol eller droger kan en allvarlig händelse ibland leda till ett starkt sug efter att börja dricka eller använda droger igen. I andra fall kan det faktum att de klarat av svårigheter tidigare istället leda till att de stärks i känslan av att klara sig genom återhämtningen. Oavsett hur det är det är för dig är det viktigt att medvetet jobba för en positiv återhämtning.

- Öka din närvaro i stödgrupp för missbrukare om du är med i en sådan
- Om du får krisstöd berätta för krisstödjaren om dina tidigare problem med missbruk
- Utnyttja familj och vänner för att få stöd för att undvika användning igen
- Ta kontakt med de behandlare eller inrättningar där du tidigare fått hjälp för att hantera ditt missbruk