

Gode råd til dig, der har oplevet en voldsom hændelse, og dine pårørende

Du har været udsat for en alvorlig hændelse. Det kan helt naturligt medføre nogle psykiske reaktioner.

På disse sider får du nogle gode råd om, hvad du kan gøre i de første timer og dage, hvis du kan mærke, at du er ved at blive overvældet af ubehag, følelser og tanker om det, der er sket.

Du får også information om mulige reaktioner, der kan vise sig på lidt længere sigt – og hvad du kan gøre, hvis du oplever nogle af dem.

Pårørende, der er tæt på dig, kan også have det svært efter det, der sket, og de kan være i tvivl om, hvad de skal gøre. På side 5 og 6 er der nogle gode råd særligt henvendt til dem.

Vær opmærksom på, hvordan du reagerer

Mennesker reagerer forskelligt på alvorlige hændelser. Nogle rammes af en voldsom reaktion med det samme, og hos andre er reaktionen mindre – eller den kommer først efter et stykke tid.

Vær opmærksom på, hvordan du har det. Stå ved de reaktioner, der melder sig – og søg hjælp, hvis du får brug for det. Se, hvor du kan henvende dig, bagerst i pjecen.

Gode råd i de første 6 timer efter hændelsen

- Gør noget, der kan berolige dig.
- Undgå at sove.
- Vent med at fortælle i detaljer om det, du har oplevet.
- Undgå at være alene.
- Overlad det til andre at følge op på præcis, hvad der er sket.

De 5 råd uddybes og forklares i de følgende afsnit.

GODE RÅD I DE FØRSTE TIMER

Det, du gør, i de allerførste timer efter hændelsen, kan have stor betydning for, hvor dybt ubehagelige minder vil lagre sig i din hukommelse.

Det bedste, du kan gøre, er at rette din opmærksomhed mod noget, som kan aflede dine tanker på en god måde.

Følg disse råd i de første 6 timer:

1. Gør noget, der kan berolige dig

Prøv så vidt muligt at slappe af, så den strøm af følelser, du sikkert er ramt af, kan dæmpes noget.

Lav rolige aktiviteter, der er behagelige for dig.

Lyt fx til stille musik eller se en film med en rolig handling.

Du kan også spille et ukompliceret computerspil, fx Tetris.

Sådanne aktiviteter kan være med til at aflede dine tanker fra det, der er sket.

Lykkes det at finde lidt ro, dannes der mindre adrenalin i kroppen, og det vil i sig selv være godt for dig.

Undgå intensiv fysisk aktivitet, der får pulsen op.

Undgå også brug af alkohol.

2. Læg dig ikke til at sove

Det kan være fristende at prøve at sove fra det hele, men vent til der er gået mindst 6 timer.

Søvn i de første timer vil øge risikoen for, at erindringer om det, du har været udsat for, lagrer sig dybt i din hukommelse.

3. Fortæl ikke detaljeret om det, du har oplevet

Gengiv så vidt muligt kun kort, faktuel information om hændelsen i de første timer.

Fortæller du i detaljer om det, der er sket, vil det øge risikoen for, at de ubehagelige indtryk og sanseoplevelser lagres dybt i hukommelsen. Det kan medføre, at du senere vil opleve tilbagevendende flashbacks – i form af overvældende erindringer eller mareridt.

Undgå også at fortælle i detaljer om de følelser eller kropslige reaktioner, hændelsen har fremkaldt.

4. Tag imod omsorg – og vær ikke alene

Du bør ikke være alene i de første timer. Det er godt at være omgivet af nogen, der kan give dig omsorg – og være der for dig. Hold igen med at tale om det, der er sket – mærk hellere efter, hvad der vil føles godt lige nu, fx et tæppe om skulderen, et krus med te, en hånd at holde i.

Det vigtige er følelsen af ikke at være alene. Det kan reducere de negative følelsesmæssige indvirkninger på sigt.

5. Få hjælp til at få overblik over, hvad der er sket

Er der hjælpepersonale eller andre til stede, så få deres hjælp til at få en form for overblik over, hvad der er sket. Når du ved det, kan det være med til at dæmpe nogle af dine bekymringer og spekulationer.

Prøver du selv at stykke en forklaring sammen ud fra det, du umiddelbart kan huske, er der risiko for, at du holder fast på de ubehagelige indtryk, du har fået – og det bør du undgå.

Stil dig tilfreds med, hvis du i denne fase kan få de store træk i hændelsesforløbet på plads.

Senere kan det være nyttigt, hvis du taler med andre, der har været involveret i hændelsen, så I sammen kan prøve at nå frem til beskrivelse af forløbet, der er så sammenhængende og objektiv som mulig.

Det at få talt sammen om hændelsen kan reducere en eventuel følelse af ensomhed hos jer hver især.

TYPISKE REAKTIONER I DEN FØRSTE TID

Mennesker reagerer forskelligt efter en voldsom hændelse. Her er en oversigt over reaktioner, der typisk kan opstå i de første timer og døgn:

Det kan føles uvirkeligt – nærmest som om alting sker i en drøm.

- **Ændret tidsfornemmelse.** Det kan føles, som om tiden står stille – eller flyver af sted.
- **Sanseindtryk** kan 'brænde sig fast' og 'sætte sig fast' i bevidstheden med en intensitet ud over det

sædvanlige, så fx lugte og lyde huskes meget tydeligt.

- **Fysiske reaktioner.** Kroppen kan reagere med fx rystelser, hjertebanken, ildebefindende, hovedpine, og man kan skiftevis fryse eller svede.
- **Følelsesmæssige reaktioner.** Lige efter den voldsomme hændelse kan sanseindtryk opleves meget pinefulde, fordi de har fæstnet sig i hukommelsen som meget detaljerede billeder. Tankerne kan kredse om fx meningsløshed og død.
- **Ingen reaktion.** Ikke alle reagerer følelsesmæssigt på det, de har oplevet – og for nogen kan det medføre nogle spekulationer om, hvorvidt det er normalt at være så upåvirket.

Acceptér de følelsesmæssige reaktioner, der melder sig, men undgå så vidt muligt at forstærke dem ved at 'fordybe' dig i dem.

Andre reaktioner, der kan opstå i den første tid

En voldsom oplevelse kan sætte gang i nogle 'store' tanker og følelser, som kan være meget overvældende:

Man kan med ét miste troen på, at verden er tryk og forudsigelig. Måske fyldes man af tanker som "Hvordan kunne det her ske?" og "Hvad skal jeg gøre, hvis det sker igen?". Det kan medføre, at man pludselig føler sig magtesløs eller hjælpeløs.

Man kan også opleve et tab af kontrol – eller at livet nu har mistet sin mening.

Tilliden til andre kan blive påvirket – fx med tanker som: "Hvem kan jeg stole på?" eller "Der findes ingen Gud, når noget som det her kunne ske".

Man kan blive ramt af selvbebrejdelser og en følelse at have svigtet. "Jeg burde have forudset, det her ville ske", eller "Hvorfor gjorde jeg ikke noget" kan være nogle af de tanker, der følger med.

Giv slip, hvis du rammes af skyld eller skam

Rammes du af tunge tanker om, hvad du skulle og burde have gjort i situationen, så vær ikke for hård ved dig selv. Husk, at vi alle handler i nuet - ud fra det, vi ser og opfatter på det givne tidspunkt.

Bagefter, når vi får mere overblik over det, der er sket, kan det vise sig, at noget burde være håndteret anderledes. Den indsigt var dog ikke til rådighed, da hændelsen skete, og derfor giver det ikke mening at bebrejde sig selv, at det ikke blev gjort.

Andre reaktioner kan også forekomme:

- Man kan blive irriteret, vred eller direkte fjendtlig over for omgivelserne.
- Man kan blive meget vagtsom og/eller mistænksom.
- Man kan blive indesluttet og selvdestruktiv.

Nogle mennesker vil helt miste interessen for det, der sker omkring dem – eller det kan føles fjernt, som om de ikke selv er en del af det. Andre er ikke i stand til at føle positive følelser.

Mange vil opleve søvnbesvær.

REAKTIONER EFTER 4 UGER

Psykiske reaktioner har det med at vise sig "drypvist". De kan dukke op og forsvinde igen – med varierende styrke og gennem kortere eller længere tid.

Forløbet vil være forskelligt fra person til person. Nogle kan hurtigt lægge hændelsen bag sig og vende tilbage til den almindelige hverdag, mens andre kan være påvirket i en længere periode.

Stærke reaktioner hen over den første måned, behøver dog ikke at betyde, at de vil vare ved i lang tid.

Søg hjælp, hvis reaktionerne forstærkes eller varer ved

Hvis du efter 4 uger fortsat er meget påvirket, bør du søge professionel hjælp.

Begynd med at kontakte din egen læge, der kan vurdere, om du har brug for behandling, fx hos en psykolog.

Mulighed for tilskud til psykologhjælp

Er du medlem Sygeforsikringen 'Danmark', gruppe 1 eller 2, kan du blive henvist til et forløb med psykologisk krisehjælp. Egen læge eller Lægevagten kan henvise til relevant psykolog.

Tilbuddet vil bestå af op til 12 konsultationer, der skal påbegyndes inden 6 måneder og afsluttes senest 12 måneder efter den begivenhed, der har udløst behovet.

Du skal ikke klare alt alene

Er du en person, der plejer at klare det meste selv, kan du have svært ved at erkende, at du har brug for hjælp.

Husk dog på, at det, du har været udsat for, er voldsomt og usædvanligt. Betragt det derfor ikke som et nederlag, hvis du i denne særlige situation har brug for, at nogen hjælper dig.

Symptomer, du skal være opmærksom på

Hvis du efter de første uger eller måneder fortsat er belastet af de symptomer, der beskrives her, så bør du overveje at søge professionel hjælp:

- **Hændelsen opleves igen og igen.** Stærke indtryk har 'brændt sig fast' i erindringen med stærke billeder. De dukker især op, når du skal sove, og det forringer din søvn.
- **Angst og uro.** Du kan fx være angst for, at der skal ske noget alvorligt med dig selv eller din familie. Måske føler du dig utryk, urolig og rastløs – eller du har eller en stærk følelse af være hjælpeløs eller magtesløs.

- **Fysiske reaktioner** – i form af spændinger, mavpine, hovedpine, træthed med videre.
- **Følelsesmæssig ubalance** – i form af fx uforholdsmæssigt stærke reaktioner på små daglige problemer.
- **Irritabilitet** - og nedsat tålmodighed.
- **Vrede** – typisk i form af voldsom vrede mod den eller de ansvarlige for hændelsen.
- **Skyld, skam og selvbebrejdelser** – følelser, der kan opstå, selvom der reelt ikke er grund til det.
- **Tendens til at isolere sig** – fx en stærk trang til at 'trække sig' fra andres selskab og kun omgås de allernærmeste. Måske oplever du, at du er passiv og uden initiativ, selv i forhold til simple daglige gøremål.
- **Koncentrations- og hukommelsesbesvær** – fx kan det være svært at holde fokus på arbejdsopgaver eller praktiske gøremål. De daglige opgaver kan opleves ligegyldige.

STIL REALISTISKE KRAV TIL DIG SELV – OG INVOLVÉR ANDRE I DIN SITUATION

De reaktioner, du oplever, kan koste dig mange kræfter, måske gennem længere tid. Hvis du i en periode ikke kan overkomme alt det, du plejer, så acceptér, at det er sådan, det er.

Tag eventuelt imod hjælp fra andre, så du kan blive aflastet.

Det, du har været udsat for, må ikke komme til at overskygge hele dit liv. Prioritér derfor at være sammen med mennesker, du holder af, og som betyder noget for dig.

Gode råd om at vende tilbage til hverdagen

- Bliv ikke bange for de reaktioner, der melder sig, hverken de følelsesmæssige eller de fysiske. Du reagerer sandsynligvis normalt på en unormal oplevelse.
- Forsøg ikke at dulme dine reaktioner med medicin, alkohol eller andre rusmidler.
- Genoptag de daglige gøremål så hurtigt som muligt. Det kan give en form for tryghed at gøre det, du plejer. Det kan også give et pusterum fra den angst, du til tider kan opleve.
- Kan du ikke præstere det, du plejer, fx på jobbet eller i skolen, så acceptér, at det er sådan, det er – og at det er en naturlig reaktion.
- Prioritér det, der er vigtigst at gøre.
- Tal med nogen om det, du har været udsat for. Sæt ord på, hvordan du har det, og hvad du går og tænker på. Når du er sammen med familie eller venner, kan du i en tryk atmosfære genopleve det traume, som du er nødt til at lære at leve med.
- Tag imod hjælp og støtte fra venner og familie.
- Undgå at isolere dig derhjemme - invitér eventuelt familie og venner på besøg.
- For nogle kan det være en hjælp at skrive om det, de har været igennem. Vent dog med at gøre det, til der er gået et stykke tid.

Giv ikke op

Måske har du svært ved at koncentrere dig – eller din evne til at føle motivation, lys eller glæde kan være udfordret. Prøv alligevel at gøre noget af det, der plejer at gøre dig glad.

Vær opmærksom på, at du måske reagerer anderledes, end du plejer, når du er sammen med andre – og acceptér, at det er sådan det er lige nu.

Har hændelse medført, at du har svært at se en mening med tilværelsen, kan du overveje at lave en aftale med en præst eller en psykolog. Det er fagpersoner, der er vant til at tale om de svære ting i livet.

INFORMATION TIL PÅRØRENDE

Er du pårørende til en person, der har været udsat for en voldsom hændelse, er det helt naturligt, at det også fremkalder stærke følelser og reaktioner hos dig.

Du vil sikkert gøre, hvad du kan for at hjælpe, men vær også opmærksom på, hvordan du selv har det, og hvor mange ressourcer du har at gøre godt med.

Sådan kan du hjælpe

Her er nogle gode råd om, hvordan du kan hjælpe – i den første tid og på lidt længere sigt:

- **Sig, at du er der.** I den første, akutte fase er det vigtigt, at den kriseramte ikke føler sig alene. Vær derfor til stede og sig direkte til vedkommende: "Du er ikke alene, jeg er her sammen med dig".
- **Giv omsorg – lyt, tal og hold om.** Lyt og spørg om, hvordan den kriseramte har det. Han eller hun kan have behov for at fortælle om oplevelsen igen og igen, men det er også vigtigt med pauser, så hændelsen eller sorgen ikke kommer til at fylde alt.
- **Flyt fokus.** Foreslå at I går en tur eller laver noget andet sammen. Sig, at du gerne vil lytte, men tag også ansvar for, at I taler om andet – eller gør noget sammen, der kan aflede fra det, der er svært.
- **Acceptér reaktioner og udbrud.** Særligt i den første tid kan den kriseramte gøre eller sige ting, som ikke skal tages for pålydende. Selv personer, som ellers er i balance, kan blive irritable og/eller vrede, og de stærke negative følelser kan blive rettet mod dem, der er nærmest.
- **Vær der for den anden.** Vær nærværende og prøv om du kan berolige den kriseramte, hvis der er behov for det. Børn finder typisk ro, hvis de stryges blidt på ryggen mellem skulderbladene. Samme berøring kan lindre, hvis en voksen er meget angst eller græder voldsomt, men må ikke

anvendes, hvis en person har været udsat for et fysisk overgreb. Læg i stedet et tæppe rundt om personen - eller foreslå, at I går en tur sammen. Gå langsomt og stop op, hvis der er brug for det.

- **Vær opmærksom** – og skærp din opmærksomhed, hvis der er tegn på, at personen vil gøre skade på sig selv eller andre.
- **Vær tålmodig.** Det tager tid at bearbejde alvorlige hændelser.
- **Vær til rådighed** - i det omfang du har mulighed for det. Tilbyd at blive sammen med den kriseramte i de første dage og nætter.
Tilbyd også at hjælpe med det praktiske (madlavning, tøjvask med videre). Du kan også hjælpe med det, der skal foregå uden for hjemmet, fx indkøb, men vær opmærksom på, om den kriseramte er på vej til at isolere sig derhjemme.
- **Gør noget sammen.** Hjælp hinanden med det praktiske – eller lav noget andet sammen. Det at være fælles om noget kan hjælpe med til at reducere en eventuel stærk følelse af ensomhed og smerte hos den kriseramte.

Omsorg og hjælp i de første 6 timer

Stil ikke for mange spørgsmål om, hvad der er sket. Vis omsorg og hjælp den, der har lidt overlast med at finde ro.

Læs mere om, hvad der er vigtigt i de første timer efter hændelsen på side 1 og 2.

Hjælp forsigtigt med at bringe personen 'tilbage til virkeligheden'

Personer, der har været udsat for en voldsom hændelse, kan være tilbøjelige til at benægte det, der er sket. Det er en ret normalt reaktion, der kan handle om at beskytte sig selv.

En variant af denne reaktion er, at personen lukker af for den følelsesmæssige smerte.

På sigt kan det medføre problemer, hvis ikke den kriseramte begynder at 'åbne op' og forholde sig til det, der er sket.



Det skal du være opmærksom på, når du gerne vil hjælpe – og det kan være lidt af en balancegang:

- Træng dig ikke på, hvis personen ikke er klar til at tale "i dybden" om det, der er sket.
- Acceptér, at du kan blive afvist, og tag det ikke personligt.
- Spørg forsigtigt ind til situationen. Så viser du, at du er parat til at tale om det, selv om det er svært.
- Det er godt, hvis du prøver at opmuntre og slå en lysere stemning an, men vis også forståelse for, at den kriseramte kan have brug for, at du kan være sammen med ham/hende i smerten.
- Vær tålmodig og pres kun lidt. Det hjælper ikke at sige "tag dig sammen", det vil sandsynligvis forstærke svære følelser hos den berørte, der kan have en oplevelse af, at det hun eller han faktisk prøver at gøre, ikke er godt nok, fordi den følelsesmæssige smerte er så uudholdelig.
- Foreslå aktiviteter, der midlertidigt kan flytte fokus væk fra den angst og smerte, den kriseramte oplever. Det kan være med til at genopbygge en selvtillid og tro på tingene. Det kan aflede fra de mange svære tanker og grublerier.

HUSK: Som pårørende kan din rolle også være at hjælpe den kriseramte til at opsøge professionel hjælp eller rådgivning. Se kontaktmuligheder herefter.

Vær opmærksom på din egen begrænsning

Som pårørende kan du være en værdifuld støtte. Det er dog vigtigt, at du er opmærksom på dine egne begrænsninger:

- Fortæl den kriseramte, hvis du er usikker på, hvordan du bedst hjælper og støtter, men fortæl også, at du gerne vil hjælpe.
- Vær også opmærksom på, om du selv har brug for at tale med nogen for at få situationen bearbejdet.

Det er langt fra usædvanligt, at pårørende får behov for professionel hjælp. Kontakt egen læge, en socialrådgiver eller en psykolog. For nogle kan det også være en hjælp at tale med en præst.

HVIS DER ER BRUG FOR MERE HJÆLP

Både dig, der har været udsat for en voldsom hændelse, og dine pårørende kan få brug for at opsøge professionel hjælp. Her er en oversigt over nogle af de tilbud, I kan gøre brug af:

Egen læge kan enten selv hjælpe eller henvise til/skabe kontakt til fx en psykolog eller en rådgivningsgruppe. Lægens telefonnummer står på dit sundhedskort.

Lægevagten – tlf. 70 150 300

Uden for egen læges åbningstid kan Lægevagten kontaktes ved akut behov. Lægevagten træffes alle årets dage fra kl. 16.00-08.00.

Psykiatrisk Skadestue - tlf. 98 13 42 02

Skadestuen er åben hele døgnet – alle årets dage. Benyttes ved akut behov.

Ring gerne i forvejen – eller mød op i skadestuen, der findes på psykiatrisk sygehus i Aalborg, Mølleparkvej 10. Ved fremmøde bliver du først tilset af en sygeplejerske. Ved behov vil du blive tilbudt en samtale med en læge.

Andre tilbud om telefonrådgivning

- Offerrådgivningen, tlf. 72 19 36 60, www.offerraadgivning.dk
- Den Sociale Skadestue, tlf. 98 12 32 92, www.densocialeskadestue.dk
- Landsforeningen Hjælp Voldsofre, tlf. 20 11 66 12, www.voldsofre.dk
- Livslinien, tlf. 70 20 12 01, www.livslinien.dk.