

Hvad skal jeg IKKE gøre?

- Du må ikke undertrykke dine følelser – voldsomme følelser er normale under disse omstændigheder og ved at undertrykke dem får du det dårligere.
- Undgå alkohol og vanedannende medicin – de dulmer følelserne, men kan forhindre dig i at bearbejde det forløbne.
- I denne situation anbefales ikke at træffe store beslutninger. Dine logiske evner er påvirkede, så du risikerer senere at fortryde beslutningen.

Hvornår har jeg brug for eksperthjælp?

De fleste mennesker oplever, at stress og intensiteten af følelserne mindsker som tiden går. Det skal dog understreges, at dette er meget individuelt. Hvis noget af efterfølgende ikke er at begyndt at blegne efter 4-6 uger, og fortsætter med at give dig bekymringer, er det mest hensigtsmæssigt at søge hjælp og rådgivning hos eksperter.

- Hvis du stadig er uligevægtig, mærker spændinger eller tomhed og udmattelse
- Hvis du mangler initiativ eller skal have travlt for at undgå tanker om hændelsen.
- Hvis du fortsat har mareridt eller sover dårligt.
- Hvis konsekvenserne har alvorlige følger for dit ægteskab/forhold eller f.eks. Kønslivet.
- Hvis du synes at du hyppigt er udsat for ulykker.
- Hvis du er begyndt at ty til alkohol og narkotika.
- Hvis din arbejdsevne er varigt nedsat.
- Hvis du ønsker at tale om dine følelser og oplevelser, men ikke har nogen at henvende dig til.

Hvor kan jeg søge professionel hjælp?

Røde kors hotline **1717** er åben hele døgnet. Her kan du få direkte støtte og oplysninger om hvor du finder yderligere assistance. Opkaldet er gratis, fortroligt og anonymt.

Røde kors Island

Røde korset i Island yder katastrofe- og social nødhjælp ifølge aftale med Islands Civilforsvar. Røde kors lokale afdelinger åbner krisecentre ved overhængede fare eller katastrofer, hvor der ydes assistance, blandt andet oplysninger formidles, måltider og tøj uddeles og adskilte familier forenes. Desuden deltager Røde korset i andre akutte situationer som f.eks. husbrande og oversvømmelser.



Psykisk støtte

> Respons og ressourcer



Røde kors Island
Efstaleiti 9
103 Reykjavík
Sími 570 4000
central@redcross.is
www.redcross.is

Danska

I kølvandet på en alvorlig hændelse

Ulykker, alvorlige skader, voldelige episoder, naturkatastrofer, selvmord og voldtægt betragtes som alvorlige hændelser. Da denne slags ubehagelige oplevelser ikke er forudsigelige er man ikke forberedt til at mødedem.

Hvis du har selv været ude for, eller været vidne til, en hændelse af ovenfor nævnte karakter, er det sandsynligt at det har sat sine spor. Det er ikke muligt at forudsige størrelsen af denne indflydelse, da den er individuel. I kølvandet på sådan en hændelse kan du føle som om alt er håbløst. Du aner ikke, hvordan du skal håndtere disse stærke følelser, og resultatet er tit sjælekval og utilpashed. I første omgang har denne tilstand stor indflydelse på din dagligdag.

Normalt blegner denne stærke reaktion med tiden, ved hjælp fra egne ressourcer, familie, venner og bekendte. Til trods for at der er gået lang tid siden hændelsen, er det ikke unormalt at minder fra den dukker op. Det kan skyldes lokaliteter, billeder, lyde, lugte eller omtale af lignende hændelser.

Hvad kan du forvente?

Det er naturligt at du føler vedvarende stress i flere uger. Det afhænger af hændelsens alvor, din tolerancetærskel og den øjeblikkelige situation. Jo kortere tid siden hændelsen, des alvorligere påvirker den dig. Desuden kan hændelsen også berøre dine venner og slægtninge dybt.

Normal reaktion umiddelbart efter begivenheden

Chok

- Lamslået, uklare tanker, uvirkelighedsfølelse, tomhed.
- Ingen forbindelse til egne følelser og det der sker omkring dig

Fornægtelse

- Har svært ved at acceptere hændelsen.
- Opfører sig som om intet var hændt.

Efter et par timer eller dage går chokket over, og andre reaktioner tager over.

Normal reaktion de første uger

Gråd og sorg – det skete er smertefuldt, tab udløser sorg.

Frygt og angst – sker der noget forfærdeligt igen? hvad mon det ville være ...? hvad nu hvis?

Sløvhed eller drømmeagtig tilstand – smerten for stor til at mærke.

Mareridt, søvnbesvær – genoplever hændelsen i drømme, byrden for tung at bære.

Påtrængende tanker om hændelsen – billeder, lyde og lugte bliver påtrængende.

Træthed – kroppens funktioner lider under den store belastning.

Hjælpeløshed og manglende initiativ – belastningen forstyrrer tanker/idéer.

Vrede – giver kræfter til at bekæmpe trusselen fra hændelsens konsekvenser.

Undgår mennesker og steder der erindrings dig om hændelsen – flugt fra chikanerende omstændigheder.

Dårlig samvittighed, samt selvbebrejdelse – tanker ved belastning

Koncentrationsbesvær – oprevet

Hovedpine og fysisk ubehag – stress viser sig også fysisk

Alle de ovenfor nævnte reaktioner er forståelige og normale. De kan variere i styrke og længde. De mindsker måltrettet efterhånden som tiden går. Til at håndtere disse følelser er det nødvendigt at give dem lov til at dukke op. Det betyder dog ikke, at du mister kontrollen og mærker større smerter end hvis du undertrykker følelserne. Undertrykkelse kan derimod medføre andre og endnu mere komplekse problemer.

Hvad KAN jeg gøre

Det lønner sig kun at tænke på en dag ad gangen. Det er vigtigt at genoprette og opbygge den sikkerhed der før var til stede. For at opnå det er det godt at:

- Vise tålmodighed – det kan tage uger eller måneder at lære at leve med det skete.
- Snarest genoptage de daglige rutiner; f.eks. skole og arbejde.
- Omgås familie, kammerater og venner der kan støtte dig.
- Det er godt at møde andre, der har oplevet lignende hændelser.
- Deltage i mindehøjtidligheder og begravelser.
- Glem ikke søvn, ernæring og motion.
- Når du er parat, tal om hændelsen og dens konsekvenser.
- Vær ikke bange for at græde eller blive oprevet når du taler om hændelsen.
- Pas på dig selv! Dem der har oplevet alvorlige hændelser har større risiko for at komme til skade.

Hvordan kan jeg hjælpe mit barn?

- Vær tæt på barnet. Overbevis det om at der ingen farer er i nærheden, det skaber tryk.
- Vær ærlig. Forklar fakta passende til barnets alder og udvikling. Barnet bearbejder følelserne baseret på de oplysninger det får.
- Giv dit barn mulighed for at udtrykke sig i leg, med tegninger eller mundligt.
- Forsøg bedst muligt at fortsætte med de daglige rutiner. Husk regelmæssige måltider, sengetid, skolegang, fritidsinteresser o.s.v.
- Giv familien tid til at være sammen og beskæftige sig med positive ting for at bearbejde frygt og angstprovokerende erindringer.

Børn adskiller sig fra voksne idet at de stærke følelsesmæssige reaktioner sjældent varer længe ad gangen. Børn kan være bedrøvede og fortvivlede i et kort stykke tid, men inden du aner leger de som om intet var hændt. Bemærk, at nogle reaktioner ikke umiddelbart viser sig, mens andre, efter ret langt tid, dukker op igen. Hvis I er usikre, tøv ikke med at søge professionel rådgivning og støtte.