

Bilaga 2 - Faktadel

I denna del kan du läsa mer om vad en kris är, hur man kan hantera den och saker som är bra att tänka på i bemötande med människor som genomgår en kris.

Vad är en kris?

Traumatiska kriser

Orsakas av klara yttre skäl till exempel en nära anhörigs död, olyckor, ekonomisk ruin, plötslig uppsägning från arbetet.

Utvecklingskriser eller livskriser

Utlöses också av yttre händelser men dessa är då av sådan karaktär att de kan sägas tillhöra det normala i livet men blir ändå för vissa övermäktiga, till exempel att gå i pension eller att få barn...

Kriser och deras förlopp

Oavsett vad som utlöst en kris, visar forskningen att det finns ett mer eller mindre tydligt mönster i krisers förlopp. Ofta delas därför krisen in i fyra stadier. Dessa är naturligtvis inte klart åtskilda från varandra. Ibland kan någon av dem saknas helt och hållet eller vara invävd i en annan fas, så denna indelning ska inte ses som en stel och sann modell, utan är tänkt att fungera som ett hjälpmedel för att förstå krisens förlopp. Det är viktigt att komma ihåg att krisförloppet alltid måste ses individuellt.

Chockfasen

Chockfasen varar från ett kort ögonblick upp till flera dygn. Den krisdrabbade försöker då hålla verkligheten ifrån sig med all kraft. Detta kan visa sig på väldigt olika vis. Vissa skriker, river sina kläder, säger om samma mening om och om igen medan andra reagerar precis tvärtom och ligger tysta och apatiska.

I chockfasen kan man inte riktigt förstå vad som hänt. Den drabbade kan på ytan verka alldeles lugn, men på insidan uppleva ett kaos, ett tillstånd som lätt missuppfattas. Omgivningen tror att "han tar det så bra" men i själva verket befinner sig personen i fråga i ett chocktillstånd. En chockad person kan drabbas av förändrad tidsuppfattning, så att händelseförloppet uppfattas ta oändligt lång tid. Det är då bra att mata de drabbade med information. Några exempel på fysiska reaktioner vid en chock är: hjärtklappning och hög puls, muskelspänningar, skakningar, svettningar, problem med att hålla urinen och avföringen, kräkningar, yrsel och avsvimning.

Reaktionsfasen

Denna fas pågår ofta under någon eller några månader. Det är under den här fasen som den drabbade tvingas börja inse vad det är som egentligen har hänt. Detta är ofta en mycket häftig omställning och för att klara av den mobiliserar den drabbade sina försvarsmekanismer. Försvarsmekanismerna kan hjälpa den drabbade att mera stegvis konfronteras med krisen men ibland kan de bidra till att försvåra och förlänga lidandet. Regression är ett exempel på en sådan

försvarsmekanism som kan bli självdestruktiv. Med regression menas att individen går tillbaka till ett beteende i ett tidigare utvecklingsskede, till exempel ett barnligt beroende av att andra ska bestämma. Projektion är den försvarsmekanism som letar upp syndabockar till det som skett. I den här fasen har nämligen den drabbade ett stort behov av att förstå varför det som hänt kunde hända. Andra vanliga försvarsreaktioner är att den drabbade individen förnekar sina känslor eller undertrycker dem för att anpassa sig till omgivningens förväntningar. Den här typen av reaktion är problematisk eftersom sorgen inte blir bearbetad på ett riktigt sätt. Känslorna behöver komma fram!

Reaktionsfasen präglas ofta av att den drabbade brottas med ångestfyllda återupplevelser och påträngande minnesbilder från katastrofen. Katastrofsituationen etsar sig fast i de olika sinnen, vilket gör att minnesbilder ständigt poppar upp, i såväl sovande som vaket tillstånd. Man kan påminnas av synintryck (eldsflammar, ansiktsuttryck) och hörselintryck (sprakande, smällar, sirener), smaker (saltvatten), känsel (hetta, trängsel) och lukter. Det kan exempelvis upplevas helt outhärdligt att känna lukten av grillad korv om man varit med om en brand. Minnenas karaktär kan göra dem svåra att dela med utomstående. Det ger dem lätt en privat karaktär och kan leda till att den drabbade stöter ifrån sig omgivningen genom att säga ”ingen kan ändå förstå”.

Rädsla är förstås också en vanlig efterreaktion. Ofta handlar det om rädsla för framtiden och fler olyckor. Barn kan tänka: Jag kommer nog aldrig bli vuxen. Även om det faktiska akuta hotet är avvärt så kan det fortfarande vara aktuellt inom individen. Kroppen sätts i ”alarm-beredskap” och på så vis bibehålls ett långvarigt stresstillstånd. Man spritter till vid minsta ljud och drabbas ofta av sömnsvårigheter och mardrömmar. Koncentrationssvårigheter, skuld, skam och självförebåelse förekommer också ofta hos den drabbade. Man kan till exempel känna skuld över att själv ha överlevt eller förblivit oskadd och/eller aggressivitet mot den döde, den som försökt hjälpa eller mot den skyldige.

Bearbetningsfasen

Bearbetningsfasen är den fas då individen börjar se framåt igen och har lämnat det akuta skedet av krisen bakom sig. Man ser möjligheterna i livet igen. Bearbetningsfasen kan vara från ett halvår upp till ett år efter krisen. De psykiska krisreaktionerna i bearbetningsfasen är generellt desamma som i reaktionsfasen men förnekelsen av det skedda och försvarsmekanismerna avtar allt mer och individen börjar så sakta återgå till sitt ”gamla” liv. Ett vanligt fenomen i denna fas är att den krisdrabbade ofta tenderar att skönmåla sitt tidigare liv. Det är mycket viktigt att verklighetsförvanskningen blir minimal och att man orkar se verkligheten sådan som den var före krisen, det vill säga även denna tid hade sina problem.

Nyorienteringsfasen

Under denna sista fas, som man inte kan sätta någon sluttid på, har den drabbade lärt sig leva med det som hänt. Krisen finns alltid kvar som ett ärr, men hindrar inte individen att leva ett relativt normalt liv. Gamla kontakter återupptas, den sociala isoleringen bryts, nya intressen och nya kontakter inleds. Den drabbade har fått perspektiv på det som hänt och fått tillbaka stor del av sin självkänsla. Kulturella hinder, omvärldens förväntningar eller för höga förväntningar på sig själv kan bromsa utvecklingen. I nyorienteringsfasen har människorna i den drabbades omgivning en mycket viktig roll. Omgivningens uppmärksamhet är allt för ofta intensiv men kortvarig. Många har svårt att förstå att den drabbade kan ha långvariga reaktioner och förväntar sig att ”nu måste du väl ha kommit över det”.

Att bemöta människor i kris

Hur kan man veta vad som är bra och inte bra att göra då man möter en krisdrabbad? Är det bra att vara samlad eller ska man låta tårarna rinna? Ska man tala om det som just hänt eller försöka avleda uppmärksamheten från det jobbiga och tala om annat istället?

Det finns inga givna svar men nedan följer lämpliga riktlinjer att hålla sig till då man som medmänniska/förste- hjälpare bemöter en drabbad människa.

DU SKALL

1. Säga vem du är och göra klart för den drabbade att din hjälp är menad som ett erbjudande.
2. Lyssna till den drabbade mer än vad du pratar själv. Om du inget har att säga räcker det långt med att bara finnas där. Sök gärna kroppskontakt. En kram eller en handtryckning kan betyda så mycket.
3. Inrikta samtalet på den drabbades aktuella problem och symptom. Låt inte medkännandet gå över till medlidande, så att du själv börjar prata om dina egna upplevelser.
4. Vara ärlig mot den drabbade – på ett taktfullt sätt. Att inge falska förhoppningar är ingen hjälp. Den som frågar måste få ett svar, även om det är tragiskt.
5. Hjälpa den drabbade att se realistiskt på sin situation. Låt den drabbade beskriva skeendet och nöj dig med att rätta till uppenbara missuppfattningar och orealistiska förväntningar.
6. Hjälpa den drabbade att acceptera och ta emot hjälp.
7. Acceptera den drabbades känslor som de är och hjälpa honom/henne att fritt våga uttrycka känslor av sorg, smärta, skuld och vrede. Fråga försiktigt hur det är, vad som händer, hur det känns... Våga visa din egen sorg och bestörtning över det som hänt.
8. Förmedla en positiv grundstämning och inge hopp om att den drabbades reaktioner kommer att gå över.
9. Känna till och godta din egen begränsning som hjälpare. Var beredd på att du själv blir berörd av det inträffade.
10. Skydda den drabbade mot ytterligare stress. Håll åskådare och eventuella journalister på avstånd. Försök hålla ihop familjer och vängrupper.
11. Med jämna mellanrum uppdatera informationen om du har möjlighet. Information är ångestdämpande även om det handlar om dåliga nyheter. Ange gärna fasta tider för information men se då till att hålla dessa tidsangivelser även om det inte finns något nytt att berätta. En chockad person kan drabbas av förändrad tidsuppfattning, så att händelseförloppet uppfattas ta oändligt lång tid. Det är då bra att mata de drabbade med information. ”Nu är ambulansen på väg”. Era föräldrar är på väg” och så vidare...

DU SKALL INTE

1. Ge goda råd.
2. Lösa den drabbades problem.
3. Avlägsna den drabbade från hans eller hennes problem.
4. Prata själv för att dämpa din egen ångest.
5. Uppmuntra anklagelser mot andra.
6. Tro att den drabbade till varje pris måste skyddas och inte bör anstränga sig. Det kan tvärtom vara bra att få delta i lösningen av lättare uppgifter.
7. Tro att en individ, som till det yttre verkar lugn eller inte visar några påtagliga stressreaktioner, inte behöver din hjälp.

Att möta anhöriga

Även anhöriga kan befinna sig i en chock fas och behöva stöd enligt psykisk första hjälp.

Tänk då på följande:

1. se till att skadade och anhöriga får kontakt med varandra
2. håll samman familjen, barn, syskon och föräldrar
3. erbjud vila och förtäring om det går
4. följ upp etablerade kontakter
5. förmedla eventuellt kristöd på orten

Att ta vara på sig själv som hjälpare

Då man hjälper andra människor i sorg, reagerar man själv i olika hög utsträckning på den sorg och förtvivlan man möter hos de drabbade. Det är vanligt att man själv upplever samma reaktioner som de sörjande: nedstämdhet, vrede, hjälplöshet... När barn drabbas reagerar vi starkare än när det gäller vuxna. Vi identifierar oss mer med barnen. Som hjälpare är det ingen idé att stänga av eller gömma de egna känslorna. Det gör inget om barnet ser att vi gråter, men det är inte bra om vi helt bryter samman inför barnet.

Några viktiga punkter som gäller egenomsorg är följande.

Man ska:

1. skaffa sig kännedom om de reaktioner som hjälpare kan få då man kommer i kontakt med sorg och kriser
2. förvänta sig egna känslomässiga reaktioner
3. använda vänner och kollegor för att prata om de påfrestningar man utsätts för
4. komma ihåg att man inte kan bära någon annans sorg men däremot hjälpa den sörjande att ge uttryck för sina känslor

5. vara försiktig så att man inte tar på sig för mycket på en gång
6. dela ansvaret tillsammans med någon man kan få råd av
7. ta kontakt med professionell vårdpersonal vid händelser som starkt upprör både en själv och andra

Eftervård – debriefing - kamratstöd

Personer som utsatts för extrem psykisk belastning måste få tillfälle att rekonstruera det som faktiskt hänt och att i positiv och stödjande atmosfär få dela med sig av sina tankar och känslor. Syftet med samtalet är att klargöra vad som hänt, ge barnen/ ungdomarna möjlighet att dela med sig av sina reaktioner, få bekräftat att reaktionerna inte är onormala samt hjälpa dem att stötta varandra. Släpp aldrig hem någon inblandad utan att vara alldeles säker på att personen i fråga har någon att tala med hemma. Krisgruppen (samhället?) ska alltid inventera behovet av så kallad debriefing och vid behov anordna det. Debriefing genomförs på olika nivåer beroende på hur allvarlig situationen är och bör sättas igång inom 1-3 dygn efter krisen. Tystnadsplikt gäller för alla inblandade. Gör en moraliskt bindande överenskommelse, så att alla känner sig trygga och införstådda med det!

Nivå 1

Den lilla krisen kan lösas genom ett eller flera samtal inom gruppen. Kamratstöd eller informell debriefing, kan anordnas av Krisgruppen. Samtalet bör ske i en hanterbargrupp, max 10 personer (inga utomstående). Samtalet kan göras enligt denna modell:

1. Introduktion: gå igenom aktuell händelse, fakta och bakgrund. Lämna rykten, tolkningar och halvsanningar.
2. Teknisk beskrivning: Vad gjorde du?
3. Känslomässig beskrivning: Hur kände du då?
4. Vad var svårast? Har du obehagliga minnesbilder, ljud- eller luktntryck?
5. Avslutning: Utse inga syndabockar! Lägg inte skulden på dig själv eller varandra.
6. Vad gör vi nu?
7. Behöver vi träffas fler gånger?

Nivå 2

En större kris kan redas ut med hjälp av en utomstående person, som har erfarenhet och/ eller utbildning inom krishantering och inte är inblandad i den aktuella händelsen. Samhället i form av räddningstjänsten, lokala POSOM (psykiatrisk och socialt omhändertagande) grupper, BUP... är resurser som kan och bör utnyttjas.

Nivå 3

Vid stor kris som dödsfall behövs professionell hjälp/ behandling och denna håller samhället med. Särskild expertis knyts då till gruppen och leder debriefingen. Förbundets uppgift är att se till att rätt instanser från samhället blir inkallade.

För debriefing på nivå 2 och 3, kontakta POSOM-gruppen i din kommun.

Katastrofreaktioner hos barn

Hur barn reagerar varierar efter typ av katastrof, närvaro av familjemedlemmar samt barnets ålder och mognad. Barns reaktioner är starkt knutna till hur de vuxna runt barnet väljer att hantera sina egna reaktioner, hur de vuxna lyckas tillgodose barnens behov av att få förståelse för sina reaktioner och tala om det som hänt. De flesta specialister menar också att barns emotionella hälsa före katastrofen, har mycket stor betydelse för hur de klarar sig under och efter en kris.

Några vanliga direkta katastrofreaktioner hos barn är: Overklighetskänsla och chock. Främst de något äldre barnen kan ha problem med att godta det som hänt. Det kan visa sig genom uttalanden såsom ”Du ljuger” eller ”Det där är inte sant”. Detta är ett sätt att hålla ifrån sig det plågsamma som hänt. Vissa barn visar inga omedelbara känslor alls, vilket kan verka förvirrande för de vuxna runt barnet, men detta är en normal chockreaktion, som även är typisk för vuxna. Bit för bit tar man in det som hänt och tids nog kommer känslorna fram.

Bemästring och styrka

Ibland visar barnen en oerhörd bemästringsförmåga och styrka i katastrofsituationer. De kan till exempel kommunicera och varna andra, försöka finna en mening i det som hänt och ta hand om andra.

Rädsla och förvirring

Många barn reagerar med fruktan och kan vara helt otröstliga till en början. Barn blir ofta rädda för att de själva eller andra ska dö och att de kommer skiljas från föräldrar och syskon. Det händer att barn gömmer sig för att undvika faran. De kan också ge sig av från katastrofområdet på egen hand.

Barnet verkar tillsynes oberört, fortsätter med normala aktiviteter

Vissa barn blir apatiska och känslomässigt avtrubbade. På kvällen kan de fråga ”Varför är inte pappa hemma?” Detta kan verka provocerande för de vuxna, men i den kaotiska situation som uppstått försöker barnet bara förtvivlat hålla kvar tryggheten och de vardagliga rutinerna. Man vill så gärna att allt ska vara precis som vanligt.

Efterreaktioner

När det gått en tid efter den krisartade händelsen, går det inte längre hålla det som hänt på avstånd. Det är vanligt att flera av följande fenomen präglar barnet under bearbetningsfasen.

Man bör vara uppmärksam på att barn kan reagera starkt på sinnesintryck, som kan associeras med katastrofen. (eld, vatten, ljud...). Detta är förstås mycket viktigt att tänka på till exempel i valet av scoutaktiviteter tiden efter en svår händelse. En mer allmän ångest och rädsla uppträder ofta hos barnet. Han/ hon kan bli rädd för att vara ensam eller rädd för vissa platser (öppna platser, skogen). Överkänslighet i form av ständig katastrofberedskap förekommer. Barnet blir då väldigt lätt skrämt, är ständigt på sin vakt och rycker till vid plötsliga ljud till exempel. Detta kan leda till muskelspänningar och huvudvärk. Somliga barn isolerar sig mer från andra. Det kan vara tecken på en depression. Depressioner kan emellertid också visa sig i form av utåtagerande handlingar och stökighet. En del barn utvecklar fobier, som gör att de inte vågar

delta i händelser som förknippas med katastrofen. Barnet undviker tankar, känslor, platser eller situationer som förknippas med traumat. Barnet kan också avstå från att delta i aktiviteter som normalt är roliga, av rädsla för att uppleva en ny skrämmande händelse

Även om undvikande ofta förekommer hos barn, finns det samtidigt många barn som tvärtom ägnar sig åt ett närmast tvångsmässigt återberättande av sina upplevelser och/eller repetitionslekar (till exempel ett barn som varit med i krig leker krigslekar).

Barn och döden

Barn under fem år uppfattar inte döden som ett evigt tillstånd, vilket brukar märkas tydligt i deras frågor ex. När kommer mormor tillbaka?

Även om mindre barns dödsbegrepp inte är fullständigt utvecklat, är det tveklöst så att de kan reagera starkt på dödsfall även i den åldern. Små barn kan mer än andra sluta sig och dra sig undan från omgivningen. Dödsfallet upprepas ofta om och om igen i lek.

I åldrarna fem till tio år utvecklar barnen gradvis en förståelse för att döden är oåterkallelig. I den tidiga skolåldern verkar det ske en förändring i barns villighet att visa sina känslor. Framför allt är det pojkarna som börjar undertrycka sina känslor. Det är vanligt att barn i den här åldern skapar inre handlingsplaner som gör dem mer osårbara och motverkar känslan av hjälplöshet. De kan tänka sig handlingar som de kan göra för att förhindra att det händer igen och de kan i fantasin göra om det som skett. De kan till exempel inbilla sig att de ringt polisen och därmed göra det gjorda ogjort.

Från och med tioårsåldern blir barnens tankar om döden mer abstrakta och de kan förstå de mer långtgående konsekvenserna av ett dödsfall. I den här åldern tänker barnen allt mer på rättvisa och orättvisa, ödet och det övernaturliga.

Att ta hand om barn i kris och sorg

Det finns förstås inget facit för hur man ska bemöta barn i svåra situationer, men här kommer några riktlinjer.

Ge barnen öppen och ärlig information

Ärlig och rak information hjälper barnet att bearbeta det som hänt och gör att barnen känner att de kan lita på de vuxna. Det hjälper också barnen att förstå varför de vuxna reagerar som de gör. Ta barnens frågor på allvar och bli inte irriterad om barnen ställer samma fråga om och om igen!

Undvik förskönande omskrivningar och abstrakta förklaringar! Många vuxna försöker skona barnen från sanningen genom att blanda in bilder och symboler (till exempel döden beskrivs ofta som en resa, en evig sömn...). Ett sådant språk kan dock istället skapa förvirring och konstiga fantasier hos barnet. Tänk också på att om himlen, Gud eller Jesus inte är en del av barnens naturliga vardag, finns det ingen anledning att blanda in dessa då någon exempelvis dött.

Se till att informationen kommer på en gång till barnen. Om man utelämnar vissa bitar, ökar risken för att de får höra talas om det som hänt från annat håll på ett oplanerat sätt, förutom att de också kan känna sig svikna.

Uppmuntra leken!

Språket är mest de vuxnas kommunikationsmedel. Barn- i synnerhet de yngre- väljer gärna andra uttrycksformer, till exempel lek. De vuxna ska inte bara acceptera att barnen leker lekar utan till och med uppmuntra det och skapa sådana förhållanden att barnen kan bearbeta sina känslor genom lek. Många barn utför till exempel begravnings-ritualer då de gräver ner djur eller insekter. De försöker på så sätt förstå vad som händer när någon dör och få bättre grepp om det skedda.

Gör förlusten/sorgen verklig

Dölj inte dina egna reaktioner! Om barnet inte ser några reaktioner hos de vuxna, kan barnet tro att de vuxna glömt den döda eller skadade och det kan göra att de själva inte vågar visa sina känslor. Tala om för barnen att det är normalt att reagera. Upplys dem om vanliga reaktioner och avvisa inte deras reaktioner.

Låt barnen delta i ceremonier, till exempel begravning

Försök hitta olika sätt att uttrycka känslorna. Det finns flera olika sätt att bearbeta det som hänt. Det är viktigt att låta barnen vara med och bestämma uttryckssättet. Man kan göra teckningar, tända ljus, sjunga, dramatisera händelsen, plantera ett träd, göra något för den dödes familj, titta i fotoalbum... Det brukar finnas en uppsjö av idéer hos barnen själva. Ibland vill barn inte alls prata om det som hänt. De kan till och med gå så långt att de vägrar höra talas om den döde/skadade. I sådana fall ska man vara försiktig med att pressa barnet, men gärna försöka hitta anledningar då och då att ta upp ämnet och i sådana lägen kan man föröka hitta fram till barnet genom andra sätt än just prat.

Återgå till vardagliga rutiner så fort som möjligt

När tillvaron rubbas och blir kaotisk, kan man få en trygghet i det vanliga och välkända. Det är därför mycket viktigt att upprätthålla vardagliga rutiner och visa barnen att livet går vidare.

är ska man söka professionell barnpsykiatrisk vård? Om barnet inte tycks kunna ta sig vidare och komma ur sorgearbetet, bör man söka professionell hjälp. Den öppna barnpsykiatriska vården söker man på den lokala BUP mottagningen som finns i alla kommuner.