

# Till ungdomar som varit med om en allvarlig händelse

När man som ung drabbas av en allvarlig händelse kan det vara svårt att ta till sig det som hänt. Då är det bra att veta hur man kan reagera, hur man kan hjälpa sig själv och vilket stöd man kan behöva få från andra. I den här skriften kommer du att få information om vanliga reaktioner och några råd för att du ska må så bra som möjligt igen. För det första är det inte konstigt att reagera efter att man varit med om något otäckt eller att inte reagera alls. Det är heller inte ovanligt att man reagerar först efter en tid. Hur det blir för en viss person är svårt att veta innan och hur det är för just dig kan bara du veta. Det viktiga är att du själv och andra runt omkring dig är uppmärksamma på hur du mår och är lyhörda för just dina behov, då kommer du att kunna må bättre igen.

## Omedelbara reaktioner

Direkt efter händelsen kan du känna dig rädd, ledsen eller förvirrad och den vanliga känslan av trygghet kan vara försvunnen. Det är inte konstigt. Känslorna kan vara så starka att du "stänger av", vilket ibland kan göra att du upplevs som ligkiltig och att du undviker kontakt med andra. Hur andra reagerar i situationen påverkar så klart även dig. Men även hur du själv upplevde faran för dig själv eller närstående har stor betydelse för hur du mår känslomässigt, inte bara hur fysiskt skadad du eller dina närstående blivit.

## Rädsla

Känslan av att världen inte längre är en trygg plats kan göra att du känner dig extra sårbar och rädd för att något nytt ska hända. Många blir lättskrämda när något händer plötsligt som till exempel starka ljud eller annat som påminner om händelsen. Rädslan kan även öka för saker som mörker, att vara ensam eller att vara ifrån föräldrar eller vänner. När man varit med om något svårt kan man bli mer orolig. Ibland kan dessa känslor bli mycket starka under en period. Det är vanligt att känna sig ledsen, tappa lusten och intresset för saker du tidigare tyckte om att göra. Varken du själv eller andra runt omkring dig kanske känner igen hur du tänker eller beter dig.

## Påträngande påminnelser

Mot din vilja kan allt som påminner om händelsen, även lukter och smaker, väcka tidigare otäckta upplevelser till liv. Det som hänt kan då komma tillbaka i form av bilder. Ibland kan påminnelserna vara så skrämmande att du undviker att tänka på det som hänt för att inte bli orolig på nytt.

## Relationen till andra påverkas

Du kan bli mer aktiv, rastlös och få svårare att koncentrera dig. Samtidigt kan du bli mer irriterad och arg. Kanske klarar du inte av saker du tidigare lärt dig. För en del kan det leda till svårigheter i skolan eller konflikter med föräldrar, syskon, vänner och andra vuxna. Om de runt omkring dig inte förstår att det är ditt sätt att hantera det som hänt finns det en risk för att du känner dig oförstådd och ensam.

## Sömproblem

Vissa kan få svårt att somna på kvällen. Man kan få svårt att sova ensam eller vakna på natten med jobbiga känslor, ibland på grund av mardrömmar.

## Kroppsliga reaktioner

Stressen kan få kroppen att reagera och man kan få ont i till exempel magen eller i huvudet.

## Förändrade tankar

Tankar kring rättvisa kan väckas, till exempel att du själv klarade dig bra i motsats till andra. Även känslor om att du inte agerade på ett tillräckligt bra sätt trots att du gjorde det du kunde. Tron på att bra saker kan hända eller att det finns en framtid att planera för kan också minska för en tid. Du kanske upptas av tankar kring dina egna reaktioner efter det som hänt. Det är lätt att tänka att man reagerar på ett annorlunda eller konstigt sätt fast man reagerar på samma sätt som många andra.

## Behov i vardagen

Många kan tänka på det som hänt en stund för att sedan göra andra mer vardagliga saker. Det är betydelsefullt att du tillåter dig att vara som det passar dig och att tänka att ditt sätt att vara på är okej. Vi behöver gå i och ur det svåra som har hänt och händer.

## Några enkla råd

### Det är normalt att reagera

Kom ihåg att det är lika vanligt att under en period känna sig annorlunda efter en allvarlig händelse som att inte känna så. Vi reagerar olika och det är ok. Om du reagerar på det som hänt behöver det inte betyda att du är känslig eller att du kommer att få problem på längre sikt. Om du fungerar som vanligt betyder det inte att du är okänslig. De som har varit med om en otäck händelse kan ha svårt att tro att det kommer bli bättre igen. De allra flesta börjar må bra efter ett tag.

### Samtal

Se till att du har någon vuxen att prata med när du har behov av det, någon du litar på. Att få prata kan vara viktigt och det kan hjälpa dig att få en ökad förståelse för det som hänt. Men prata bara när det känns bra för dig, andra får vara tillgängliga när du vill prata. Det viktiga är att andra finns där för dig och att de lyssnar, även om de inte alltid har råd att ge eller svar på dina frågor. Om andra uppmanar dig att prata när det inte passar dig så be om att få återkomma. Kom ihåg att du inte behöver prata med någon som du inte vill öppna dig för.

## Att uttrycka sig på olika sätt

Det passar inte alla att prata och direkt när något hänt kan det vara svårt att sätta ord på det man varit med om. Du kan uttrycka dig på andra sätt genom att rita, skriva eller lyssna på musik. Många mår bra av att hålla på med sin favoritsysselsättning. Det viktiga är att du gör det du mår bra av eller i alla fall för stunden gör att du känner dig lite bättre.

## Information

Det är viktigt att du får information och förståelse för vad som hänt och vad som kommer att hända. Du kan även behöva veta varför andra runt omkring reagerar som de gör. Berätta gärna för andra vad du behöver och vill veta. Att se eller läsa i medierna om händelsen kan bli skrämmande. På samma sätt kan andras kommentarer och tankar till exempel på internet få dig att må sämre. Skydda dig själv och skaffa information på ett sätt som passar just dig.

## Tillåt dig att söka kontakt

Under en period kan det vara extra viktigt med närhet och fysisk kontakt. Samtidigt kan det vara bra att du tillåter dig själv att "vara liten igen", i alla fall under korta stunder för att få ny energi. Om du märker att du inte klarar saker du kan i vanliga fall, låt det vara så ett tag, dina förmågor kommer att komma tillbaka igen.

## Bra med aktivitet och rutiner

För de flesta är det en stor fördel att komma tillbaka i rutiner så snart som möjligt. Det är ofta bra att skapa rutiner för dagen och på det sättet återvända till en ny vardag. Att få vara tillsammans och dela vardagen med jämnåriga och vänner.

## Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är ett bra sätt att minska den inre stressen. Att röra på sig kan göra att man mår lite bättre. Om det är möjligt kan det vara bra att komma igång med fysisk aktivitet som en del av vardagsrutinerna.

## Att delta vid ritualer

Det har visat sig att många barn och ungdomar mår bra av att vara med vid begravningar eller andra ritualer när en närstående har dött.

### **Ta stöd av andra**

Det är viktigt att dina föräldrar och andra vuxna känner till vad du går igenom och hur du mår för att de ska kunna bemöta dig på ett så bra sätt som möjligt. Det är också viktigt för att de ska kunna anpassa förväntningarna på dig under en period. Det är också bra att du berättar för jämnåriga hur de kan vara ett stöd för dig. Det kan göra att du känner dig mindre ensam och det kan vara hjälpsamt i den här situationen.

### **Uppmuntra andra att ta emot stöd**

Ungdomar påverkas av hur övriga i familjen mår. Om du märker att du själv mår dåligt av att se hur någon annan i familjen mår. Berätta hur du känner och uppmuntra personen att söka hjälp. Var också uppmärksam på om du tar på dig för mycket ansvar, det mår man inte bra av i längden.

### **Låt andra läsa detta informationsblad**

Det kan vara bra för personer i din närhet att läsa det här informationsbladet för att få en större förståelse för hur du som ung person kan må och reagera efter en otäck händelse. Det kan vara till hjälp för både dem och dig.

### **Sök hjälp i tid**

Om du har plågsamma och långvariga reaktioner som påverkar ditt liv kan du behöva hjälp av professionella utanför närstående och familjen. Du eller dina vårdnadshavare kan ringa 1177 Vårdguiden på telefonnummer 1177 eller kontakta en vårdcentral för att få hjälp och stöd. Om eller när du går i skolan kan du även prata med någon inom skolans Elevhälsa.

Materialet är framtaget av Regionalt kunskapscentrum kris- och katastrofpsykologi, Region Stockholm.