

Når noget forfærdeligt sker!

Hvordan reagerer vi?

Og hvad kan vi gøre for at hjælpe os selv og andre?

Dette hæfte er lavet til børn og unge.
Hæftet kan anvendes som
undervisningsmateriale og kan bruges som
udgangspunkt for samtaler i klassen eller i
grupper, hvor børnene og de unge selv kan
bidrage med erfaringer og forslag.

2007

Psykologisk Institut, Aarhus Universitet

Psykotraumatologisk Forskningsenhed

forord

Denne folder er lavet fordi vi ved, at mange børn og unge enten selv oplever eller kender nogen, som oplever alvorlige eller forfærdelige hændelser. Forfærdelige hændelser kan både være noget der sker én gang, som fx en færdselsulykke eller det det kan være noget der sker flere gentagne gange, som fx at man bliver slået af sin mor eller får tæsk i skolegården. Vi ønsker at fortælle noget om, hvordan mange reagerer efter at have oplevet en forfærdelig hændelse og hvad man kan gøre for at få det bedre. Vi ved, at der er mange, der ud over at blive forskrækkede og bange af selve hændelsen også bliver bange for deres egne reaktioner og tror, at der er noget galt med dem. Dette er meget normalt, fordi det ofte er helt nye og anderledes reaktioner. Meget tyder på, at hvis man har læst om eller hørt om de reaktioner der kan komme, så bliver man mindre forskrækket.

hvordan reagerer vi?

Når noget forfærdeligt sker, kan det være at nogle bliver bange, nogle bliver vrede og andre bliver meget kede af det. Nogle synes også, at det, der er sket, ikke er til at forstå.

Når noget forfærdeligt sker, reagerer børn og unge forskelligt og de tænker og føler forskelligt.

Indsæt nogle ansigter med reaktioner:

- Vrede
- kede af det/græder
- svært ved at koncentrere sig
- man kan ikke mærke det på dem

Karin havde været med i en færdselsulykke og bagefter fortæller hun:

”jeg kan ikke lade være med at tænke på det hele tiden – og især når jeg ligger og slapper af eller ser fjernsyn, eller når jeg skal sove. Jeg ser det for mig som var det en film. Nogle gange drømmer jeg også om det og har mareridt!”

Jesper var blevet overfaldet af nogle store drenge: ”nogle gange hører jeg noget eller får en følelse, som minder mig om den aften. Så bliver jeg forskrækket og ved ikke, om det nu sker igen i virkeligheden, eller om det bare er noget der minder mig om det – det gør mig skide bange”

Det kan være, at du selv synes, at du har ændret dig siden det skete, som fx

- Du bliver lettere forskrækket end før
- Du bliver pludselig bange
- Du bliver hurtigere vred eller sur
- Du bliver sørgmodig og føler mismod
- Du ”trækker dig ind i dig selv” eller ”pakker dine følelser ind”
- Det er svært at falde i søvn eller du har oftere mareridt
- Du får lettere og oftere hovedpine eller mavepine
- Du har svært ved at sidde stille
- Du er mere urolig og bevæger dig mere end før

- Du oplever tanker og sanseindtryk, fra hændelsen, som hele tiden trænger sig på
- Du har sværere ved at koncentrere dig
- Du føler dig pludselig mere voksen end dine jævnaldrene

Det kan være, at du ofte er ked af det og græder mere, eller det kan være at du nogle gange har brug for at være alene på dit værelse. Nogle gange kan det være svært at forstå, at det virkelig er sket. Og nogle gange kan det være, at du synes at det er svært at forstå dig selv eller at det er svært at forstå, at du er ked af det, når de andre er glade og smiler.

Nogle gange kan du også glemme alt om det der skete, at du er vred, ked af det eller bange, og bare lege og være glad. Det er meget normalt, selv om mange synes at det føles mærkeligt.

”Karl’s mor døde for nylig efter at hun havde været syg i lang tid. Karl havde været rigtigt ked af det, men da Poul kom og spurgte, om de skulle ned i skolegården for at spille fodbold, blev Karl helt vildt glad og han glemte alt andet. De spillede til sent ud på aftenen, men da Karl skulle hjem i seng huskede han det hele igen og fik dårlig samvittighed over at han havde grinet og haft det sjovt i skolegården. Karl blev meget ked af det og begyndte at græde. Det hørte faren og ville have at Karl skulle fortælle, hvorfor han var ked af det. Selv om Karl syntes, at det var svært at fortælle det til faren, var det godt, at han gjorde det, fordi faren fortalte ham, at det er helt OK at være glad og have det sjovt, selv om man sørger og er ked af det.”

Du skal vide, at det er normalt at have mange reaktioner, og at andre børn og unge, som har oplevet noget forfærdeligt også har det sådan, som du har det.

Det er vigtigt, at man fortæller de voksne om det, der gør en bange og fortæller om de tanker og følelser man har – og ikke mindst at man beder om hjælp og trøst når man har brug for det.

forskellige tanker

Nogle børn og unge tænker, at de selv har skylden af det, der er sket selv, om de slet ikke har skyld i det. Dette er også normale tanker, men det er vigtigt, at du ikke går rundt og påtager dig skylden for noget, du ikke har gjort eller bebrejder dig selv, at du ikke gjorde mere. Fortæl om dine tanker

og følelser til en voksen, så I sammen kan gennemgå det, der skete og derved finde ud af at det ikke er eller var din skyld.

Marie har en far, der drikker meget og tit er fuld, når han kommer hjem. I går kom han hjem og væltede et kaffekrus, da han ikke kunne gå lige, fordi han havde drukket for mange øl. Marie sad og så MTV i stuen, men kunne godt høre at moren og faren begyndte at skændes. Marie blev bange, men gik ind i køkkenet for at bede dem om at holde op med at råbe ad hinanden, for hun kunne ikke holde det ud. Det hjalp ikke og både moren og faren råbte i stedet ad Marie og bad hende om at blande sig udenom. Marie løb ind på sit værelse, låste døren og lagde sig under dynen. Marie var meget ked af det og tænkte, at det hele nok også var hendes skyld, at faren drak, fordi hun tit var uforskammet og moren var vred på hende, fordi hun aldrig ryddede op på sit værelse. Så det var faktisk Maries skyld, at hele familien havde det dårligt. Senere samme aften kom moren ind på Maries værelse og undskyldte, at hun havde råbt ad hende. Marie fik også sagt undskyld, for det var jo hendes skyld det hele. Men det ville moren ikke høre tale om! Faren havde et alkoholproblem, som aldrig kunne blive Maries skyld. Moren sagde også, at det var forkert af hende at råbe ad Marie og bede hende om at blande sig udenom, men engang i mellem blev moren så vred og ked af det, at hun ikke kunne styre sig.

hvad hjælper?

De fleste vil nok aldrig glemme det, der er sket, men efterhånden bliver de fleste glade og føler sig trygge igen. Andre børn og unge, der har oplevet forfærdelige hændelser, har fortalt, at nogle af de ting, som de gjorde eller tænkte, hjalp dem, så de følte, at de fik det bedre, og følte sig mere trygge og glade. Dem har vi skrevet nedenfor. Prøv at læse dem og tal sammen om, hvorfor de mon har hjulpet andre børn og unge.

Det hjælper at.....

- tale med andre
- skrive om eller tegne det, der er sket
- gøre det man plejer, som fx at gå i skole eller til håndbold
- have det sjovt sammen med venner
- tænke på hvordan en man respekterer ville klare situationen og prøve at gøre det samme

- prøve at se tingene fra flere synsvinkler
- Hvad kan mere hjælpe?

Hvis der er tale om hændelser, der gentager sig, er det vigtigt, at man fortæller det til nogle voksne, som man holder af eller stoler på, så man kan få sat ting i gang for at ændre på det.

Hvordan kan voksne hjælpe?

- De er gode til at lytte, når du fortæller, hvad du har oplevet
- De er gode til at trøste, når du er bange eller ked af det
- De kan lave sjove ting sammen med dig
- De kan fortælle helt ærligt hvad der skete
- Du kan spørge dem om alting og fortælle dem om alting

Det hjælper at tale med dine forældre eller andre voksne. Mange lader være med at fortælle til sine forældre, om det der sker eller er sket, eller om hvor bange og kede de er. Det er fordi at de er bange for, at de voksne også bliver bange eller kede af det. Men de voksne bliver ikke mere kede af det eller mere bange af den grund. Tværtimod bliver de glade for, at du fortæller det, og tit kan det også hjælpe at græde sammen med de voksne.

Hvordan kan jeg hjælpe andre?

Hvis du lægger mærke til at en af dine venner er ked af det eller stille eller er anderledes end han eller hun plejer, kan du spørge om du kan hjælpe. Nogle gange kan det hjælpe, at du bare lytter til din ven. Andre gange kan det hjælpe, at du lægger en arm rundt om skulderen på din ven. Det kan også være at din ven har brug for at være alene. Dette må du acceptere uden at blive sur, det kan jo også være, at du har det således en gang i mellem.

hvordan kan det gå senere?

De fleste vil nok aldrig glemme det forfærdelige, der skete. Men efterhånden vil mange få det godt igen og bliver trygge igen. Nogle børn og unge kan ikke holde op med at være bange eller kede af det. Hvis du har det sådan, er det også vigtigt, at du taler med en sundhedsplejerske, en psykolog eller en læge. Det kan også være, at du synes, at det går bedre i et stykke tid, men at du så igen får

mange tanker om det, der skete og bliver meget ked af det. Hvis du har det sådan, er det også vigtigt, at du kommer til at snakke med en sundhedsplejerske, en psykolog eller en læge.