

# Unge og kriser...



## **FOR BØRN OG UNGE OVER TI ÅR, SOM HAR OPLEVET EN ALVORLIG HÆNDELSE.**

Kriser og traumer kan være meget svære at håndtere for børn og unge. I denne pjece forsøger vi at give barnet eller den unge en række værktøjer til at hjælpe sig selv. Værktøjer der kan hjælpe til med at få traumet eller de voldsomme oplevelser lidt på afstand, så de igen kan få en tålelig hverdag.

*Skrevet af psykolog Atle Dyregrov, Center for Krise Psykologi, Bergen, på grundlag af en brochure, udarbejdet af psykolog Paul Stallard, Royal United Hospital, Bath, England. Oversat til dansk af PTSD foreningen i Danmark*

## **FOR BØRN OG UNGE OVER TI ÅR, SOM HAR OPLEVET EN ALVORLIG HÆNDELSE.**

*Skrevet af psykolog Atle Dyregrov, Center for Krise Psykologi, Bergen, på grundlag af en brochure, udarbejdet af psykolog Paul Stallard, Royal United Hospital, Bath, England.  
Oversat til dansk af PTSD foreningen i Danmark*

At blive udsat for så en alvorlig oplevelse som den, du har oplevet kan være meget skræmmende, og det er ikke overraskende, hvis du bliver rastløs i tid bagefter. Du kan måske se nogle ændringer og konstaterer, at:

- Du kan ikke holde op med at tænke på, hvad du har oplevet
- Nogle gange kan det føles som om, at hændelsen sker på ny
- Det er svært at sove om natten
- Du får dårlige drømme
- Du bliver bange eller ked af ting der minder dig om, hvad der skete
- Du vil være meget agtpågivende, når du gør noget som du gjorde, da begivenheden fandt sted
- Du er vred og irriteret, når du er sammen med venner eller familie
- Du ønsker ikke at tænke på eller tale om, hvad der skete
- Du ønsker ikke at gå ud eller være sammen med andre

For de fleste vil disse ændringer ikke vil vare så længe, hvis ikke du har mistet en person, du er glad for. Nogle føler, at virkningen af begivenheden varer længere. Hvis dette sker, kan du se, om nogle af de ting, der er skrevet om i denne pjece kan hjælpe dig. Det hjælper ikke altid, men hvis du øver dig, kan de måske få dig til at føle dig bedre tilpas og få mere kontrol.

### **At stoppe plagsomme minder og tanker om hændelsen**

Der kan være tidspunkter, hvor du ikke kan holde op med at tænke på hændelsen. Tanker og erindringer kan flyve rundt og rundt i hovedet som en film, du kan ikke slukke. Dette sker oftest, når du ikke har noget at lave, eller hvis noget minder dig om begivenheden. Du kan prøve at få kontrol over dine tanker ved at lære dig selv hellere at tænke på noget andet. I stedet for at lytte til forstyrrende tanker om begivenheden, kan du forsøge at lære at slukke for filmen. Dette kan gøres på forskellige måder, og du må bare prøve dig frem og se, hvad der virker for dig.

### **Beskriv hvad du ser**

Det betyder, at du beskriver detaljeret, hvad der foregår omkring dig. Ideen er, at du holder op med at tænke på hændelsen ved at koncentrere dig om ting, der sker omkring dig. Prøv at beskrive dem så hurtigt som du kan og tænke på farve, form, hvad de er lavet af, osv. Du bliver nødt til at øve dig, og huske, at det sandsynligvis ikke virker med det samme.

## Tankeopgaver

En anden måde kan du prøve at skubbe dårlige minder til side er, at sætte dig til at tænke i puslespil. Dette kan gøres på mange måder, såsom:

- Tæl baglæns fra 123 med 9 ad gangen
- Stav navnet på mennesker i din familie baglæns
- Tænk på alle titlerne til alle sangene fra din yndlingsgruppe
- Tænk på navnene på alle spillere indenfor din foretrukne sportsgren

Opgaverne skal være svære nok til at udfordre dig og få dig til at tænke, så du skal ikke gøre dem alt for lette.

## Aktiviteter

Nogle mennesker synes, at aktiviteter er en god måde at slukke for minderne på. Idéen er, at aktiviteterne overtager og erstatter tanker og erindringer om hændelsen. Når du bemærker at du synes om begivenheden, så prøv en af de aktiviteter, der hjælper. Du kan prøve krydsord, læsning, se tv/video, lytte til radio eller musik, eller hvad du synes godt om. Jo mere du koncentrerer dig om hvad du laver, jo mere erstatter det de "dumme" tanker.

## Tankestop

Nogle gange vil du opleve, at du kun kan holde op med at tænke på hændelsen et kort øjeblik, før minderne begynder igen. Her kan tankestop være nyttigt. Så snart du er klar over, at du tænker på hændelsen siger du højt **"STOP"** til dig selv. Sig det hver gang tankerne kommer, således at der bliver en automatisk tanke eller forbindelse mellem **STOP** og tanker du ikke ønsker at tænke.

Nogle mennesker finder det nyttigt at understrege dette ved at slå i bordet eller klemme hånden rundt om en stol eller om bordkanten samtidigt. Når du har sagt **STOP**, kan du enten straks gøre noget for at lade dine tanker blive optaget af noget, eller du kan tænke på noget andet, f.eks. gå til et sted i tankerne, hvor du synes det er dejligt at være.

Fortsæt med at øve dig. Jo mere du gør det, jo mere nyttigt vil det være. Hvis de tanker, der kommer handler om at noget forfærdeligt vil ske, så du kan skrive nogle tanker ned, som du gentager for dig selv i det øjeblik du sagde stop. F.eks. "Intet vil ske, det er helt sikkert at \_\_\_\_\_ (, hvad du tror, vil ske)", "Det vil gå godt", "Det klarer jeg helt fint", "Det er gået godt millioner af gange før, så det skal NOK gå denne gang også".

## Skriv dine tanker og minder ned

Du kan have mange minder om hændelsen og se billeder af det igen og igen. Nogle mennesker har en anden type hukommelse og kan føle ansvar eller skyld, blive vred eller bebrejde sig selv for ting, de gjorde eller tænkte under hændelsen. Sådanne tanker er meget forstyrrende, og fordi ingen hører om dem eller stiller spørgsmål til dem, har de en tendens til at fortsætte med at ræse rundt i hovedet.

Det kan være nyttigt at tømme hovedet og få dem væk. At se tankerne skrevet ned på papir eller PC kan hjælpe dig til at tænke mere klart og vil sandsynligvis hjælpe dig til at føle dig bedre tilpas.

Skriv dine erindringer ned i detaljer på et stykke papir eller i en dagbog. Sørg for at skrive ned både hvad der skete og dine inderste tanker og dybeste følelser om, hvad der skete. Du behøver ikke skrive for andre, men måske du vil have nogen til at læse det du har skrevet.

Hvis du vil kan du krølle det sammen som du har skrevet og smide det ud eller brænde det! Det vigtigste er, at du tager magten fra minderne ved at beskrive dem med ord i detaljer.

## Få kontrol over plagsomme genoplevelser

Efter kritiske hændelser er nogle mennesker så plaget af minderne, at de fortsætter med at fylde tankerne i eftertiden. Hvis du er plaget af billeder af hvad der er sket kan du forsøge at gøre følgende:

- Du kan fremkalde billederne i tankerne og se dem for dig som de ser ud, når de kommer uden at du ønsker det. Prøv derefter gradvist at flytte dem væk fra dig, så de bliver mindre og mere uklare.
- Hvis dette ikke hjælper så prøv at forestille dig at du ser dem på en TV skærm. Når du har billedet på skærmen, så sluk for fjernsynet med fjernbetjeningen. Hvis dette er svært så skift kanal. Du kan også lade billedet eller billederne forandre sig mens du ser dem, for eksempel fra farve til sort / hvid, eller i form, størrelse, osv. På den måde kan du tage kontrol over dine billeder i stedet for at de har kontrol over dig.
- Hvis begivenheden er som en videofilm, kan du spille det på skærmen, men forestille dig, at du har en videobåndoptager tilsluttet skærmen. Når du starter filmen trykker du på optage-knappen, indspiller filmen, og afslutter optagelsen, når filmen er færdig. Tag derefter filmen ud og læg den i en aflåst skuffe. Når du gør dette i fantasien, giver det dig mere kontrol over billederne.

Hvis det er indtryk via hørelsen der generer dig, så du kan fortsætte på samme måde. Tag kontrol ved at tænke, at du hører lyden eller hører indtryk i en radio, og skru derefter ned for lyden, lad lyd kvaliteten ændre sig osv. Lugtindtryk som sidder "fast" i næsen, kan imødegås ved at smøre det ydre af næseborene med lidt olie eller noget andet, kan modlugt, eller ved at søge andre, behagelige dufte i fantasien.

## Søvn

Aftener og nætter kan være særdeles vanskelige fordi det oftest er der, at tankerne om hændelsen kommer. Jo mere du lytter til dem, jo værre bliver de, og det kan være svært at bryde denne cirkel.

## At falde til ro om aftenen

En afslappende rutine kan få dig til at falde i søvn lettere og giver dig færre muligheder for, at tænke på begivenheden. Tænk på de ting, der får dig til at slappe af og se om det kan være en del af din aftenrutine:

- Hav nogle rolige øjeblikke før du går i seng.
- Tag en varm drik
- Spis en banan. Bananer har et stof i dem, der gør dig søvsnig
- At tage et bad kan gøre dig slappe af
- Lad ikke værelset være for varmt eller koldt (16-18 grader er bedst)
- Lad en lidt lys være tændt, hvis det hjælper

- Lyt til noget stille musik, men ha' en kontakt, der gør at musikken stopper automatisk efter en tid
- Hvis du tror det tager lang tid, før du falder i søvn, så kan du prøve at gå senere i seng. Det kan gøre at du lettere falder til ro.

En metode, der har hjulpet mange mennesker til at falde i søvn, men som er lidt ubehageligt, er denne:

- Træk vejret normalt tre gange. Når du har pustet ud tredje gang, så vent med at trække vejret, så længe du kan.
- Træk vejret ind som før tre gange, og igen venter du med at trække vejret efter du har åndet ud for tredje gang.
- Fortsæt med dette, og du vil blive træt og falde i søvn.
- Hvis dine tanker begynder at vandre til hændelsen, kan du også trække vejret på denne måde, og sige "de", "de", "de" inde i dig selv for at holde hovedet travlt med noget.

## At vågne om natten og onde drømme (mareridt)

Nogle gange kan du opleve at vågne op midt om natten og ikke kunne sove igen. Da kan tanker om hændelsen være irriterende. Jo mere du tænker på dem, jo værre bliver de. Så kan det være nyttigt at koncentrere sig om noget andet:

- Brug vejrtrækningsmetoden, der var lige blev beskrevet.
- Hvis det ikke hjælper så sæt blød musik på og koncentrer dig om at lytte til det. Husk, at det skal slukke af sig selv.
- Prøv at læse et kapitel fra en bog eller et blad, men intet der er for spændende, indtil du har ro på dig selv igen.

Hvis dette ikke hjælper, prøv at slappe af. Følgende ideer kan hjælpe. Hvis du er plaget af de samme mareridt nat efter nat at gøre følgende:

- Afsæt tid tidligt på aftenen, og brug denne tid til nærmere at skrive ned, hvad der sker i mareridtene, og hvad du tænker og føler som mareridtet skrider frem.
- Så gå gennem mareridtet igen, men nu kan du ændre detaljerne og skabe en ny 'happy ending' på det.
- Du kan også medbringe hjælpere i mareridt, enten forældre eller andre du føler dig tryk ved. Eller du kan bruge en magisk hjælper som Superman eller en anden til at hjælpe eller beskytte dig.

## Lær at slappe af

Hvis du tænker over hændelsen eller noget minder dig om den, kan du føle dig bange og rastløs. Du kan prøve at se, om du føler dig bedre tilpas ved at lære at slappe af. Der findes en række forskellige måder at slappe af på, og du må finde ud af hvad der virker for dig.

## Hurtig fysisk afslapning

Du kan slappe af ved at lave nogle korte øvelser, hvor du strammer alle muskelgrupper i kroppen i 5 sekunder og derefter slapper af i dem. Dette kan du bruge når du er mest bekymret, for eksempel:

- Før du går i seng om aftenen

- Hvis du vågner op om natten og kan ikke sove
- Når du er et sted, og noget minder dig om hændelsen
- Eller bare når du føler angst uden nogen særlig grund

Prøv disse korte øvelser og se, om de hjælper. Husk at du skal øve dig på dem at før at de være til gavn for dig. Først strammer du dine muskler i 5 sekunder og derefter slapper du af.

**Arme og hænder:** Knyt dine hænder og holde dem lige ud foran dig.

**Ben:** Flex tæerne ned og løft fødderne sådan, at du strækker dem foran dig.

**Mave:** Pres mavemusklerne ud, tag en indånding og hold vejret.

**Skuldrene:** Løft skuldrene.

**Nakke:** Pres hovedet tilbage mod stolen eller sengen.

**Ansigt:** Rynk panden og pres øjne og læber sammen

## Kontrolleret vejrtrækning

Nogle gange vil du måske bemærke, at du er anspændt eller angst og har ikke tid til at gå igennem en komplet afspændingsøvelse. Kontrolleret vejrtrækning er en hurtig måde at hjælpe dig med at få kontrol og slappe af. Du kan bruge denne metode alle steder og folk lægger ikke engang mærke til, hvad du gør.

Træk vejret roligt ind gennem næsen, hold vejret i 5 sekunder (tæl roligt til 5) og pust så vejret roligt ud gennem munden, mens du igen tæller roligt til 5. Når du ånder ud siger du "stille" eller "slap af" til dig selv. Så vent 5 sekunder (tæl baglæns roligt til 5) før du gøre det hele igen. Hvis du gør dette en fire til fem gange vil det hjælpe dig med at få kontrol over din krop og du føler dig roligere.

## Rolige billeder

Med denne metode kan du føle dig bedre tilpas ved at tænke på ting, som du kan lide. Prøv at tænke på dit drømmested. Det kan være et sted du har været, eller en fantasi. Det er klogt at undgå et sted, som let minder dig om begivenheden. Skab et billede af stedet i hovedet, og gør billedet så rolig og behagelig som muligt. Prøv at gøre billedet så virkeligt som du kan. Nedenfor er et eksempel på en sådan måde at tænke på en god situation. Det er bedst, hvis du kan finde din egen situation som du kan tænke på.

- Du er hjemme i din seng og læse en god bog
- Du kan høre de velkendte, trygge lyder som om du er fortrolig med i det hus eller den lejlighed, hvor du bor
- Du kan føle duften af dynen og dit værelse
- Mærk hvor godt det er, at trække dynen op omkring dig
- Du ser de velkendte, elskede ting som du har omkring dig i rummet.

Hvis du begynder at føle ubehag kan du bruge disse billeder eller fantasier til at skabe en behagelig situation. Koncentrer dig om at skabe og opleve det behagelige sted og se, om det hjælper dig til at slappe af.

## Fysisk aktivitet

Mange har fundet ud af, at fysisk aktivitet er en fantastisk måde at slappe af på. Hvis det virker for dig, så brug det. Det kan være særligt nyttigt at bruge fysisk aktivitet når du lægger mærke til ubehagelige følelser.

En løbetur, en hurtig gåtur eller en svømmetur kan hjælpe dig med at slippe af med vrede eller bange følelser.

## At møde det du frygter

Måske opdager du, at du er ked af, når noget minder dig om begivenheden. F.eks. finder du det vanskeligt at gå i en pool eller være i nærheden af havet. Nogle synes, at det er vanskeligt at tænke på, at skulle gå på ferie igen. Dette er forståeligt, og de fleste kender noget af dette i de første år efter begivenheden. For andre er denne følelse så stærk, at det forhindrer dem i at gøre ting, de ønsker at gøre. Nogle konsekvenser af dette kan være, at:

- Du holder op med at prøve at gøre tingene
- Du ønsker ikke at gøre nye ting
- Du undgår situationer, som du mener vil være vanskeligt

Når dette sker, er det vigtigt, at du konfronterer det du er bange for, og kommer over det. De følgende forslag kan hjælpe.

## Du kan øve dig i at overvinde frygten

Når vi står over for en vanskelig udfordring tror vi ofte at vi ikke kan klare det. Vi er gode til at forudsige, at vi ikke kan klare det og at ting vil mislykkes. Sådanne tanker gør os mere bange og tilbageholdende med at prøve.

En god måde fremover er, at skabe et billede af de udfordringer, du står og derefter snakke dig igennem hvad der vil ske. Tænk over, hvad du skal gøre og se dig selv klare dig igennem dette på en vellykket måde. Gøre billedet så reelt som muligt med så mange detaljer som muligt. Øv dig et par gange, og det vil vise dig, at du kan lykkes, selv om det er vanskeligt.

## Små skridt

Sommetider er en udfordring for stor til, at alt kan tages på en gang. Så er det nyttigt at inddele det du skal gøre i små skridt. Dem der er meget bange for at sætte sig ind i en bil igen efter en bilulykke kan f.eks. opdele den i følgende trin:

- Bare se på bilen første gang
- Stille sig op ved siden af bilen uden at stige ind
- Sætte sig ind i bilen uden at køre
- Kør en kort afstand (såsom en kilometer)
- Kør en længere afstand

Hvert lille skridt føles mere håndterbare og det øger chancerne for succes og for at bringe dig tættere på det primære mål. Øv hvert skridt et par gange, indtil du føler dig sikker nok til at gå videre til den næste. Husk at rose dig selv når du har klart et skridt - du har gjort det godt!!!

## At tale positivt til sig selv

En nyttig måde at hjælpe dig gennem en vanskelig og bekymrende situation er ved at tale positivt til dig selv. Sådanne "positive selv-taler" hjælper dig til at føle dig mere afslappet og selvsikker og til at holde tvivl og bekymringer under kontrol. Dette indebærer, at gentage de opmuntrende og positive beskeder til dig selv når du føler dig urolig og rastløs eller er i tvivl om, om det vil lykkes:

- Jeg vil lykkes i at køre bil igen.
  - Nu har jeg formået at komme ind i bilen og det er godt.
  - Nu har jeg klaret det for første gang, næste gang jeg vil gøre det længere
- Gentag det positive budskab, og ros dig selv som du står over for udfordringer.

## Snak om det der skete

Det kan være, at du har svært ved at tale med andre om hændelsen. Hvis du så forfærdelige ting er det ikke let at fortælle om dem. Samtidigt er det vigtigt, at du sætter ord på de forfærdelige ting, da det ofte gør billederne og minderne mindre stærke. Når vi taler om sådan en stærk oplevelse, vil det ofte hjælpe en til bedre at forstå, hvad der skete, og tankerne ordnes, så de bliver mindre irriterende. Hvis du ikke har nogen voksne som kan tage imod din historie, og du er plaget af minderne, du skal tale med en sygeplejerske, sundhedsplejerske, læge eller lærer, der kan lytte til dig, eller som kan fortælle dig om hvordan du kan få hjælp.

## Mere hjælp

Hvis du føler at tingene ikke er blevet bedre, og du gerne vil tale med nogen om, hvad der skete, hvem kan du så kontakte?

Du kan spørge en sundhedsplejerske eller rådgiver på din skole, som derefter kan kontakte nogen, der ved en masse om, hvordan disse problemer kan afhjælpes. Du kan også få dine forældre til at kontakte skolepsykologen eller et børne- og ungdomspsykiatrisk ambulatorium. Det er vigtigt, at du får konkret hjælp fra nogen, der har erfaring med sådanne situationer som du har oplevet. De, der har givet dig denne lille bog kan også skrive telefonnummeret til steder, der kan yde en sådan bistand: