

RÅD TIL DEN KRISERAMTE OG TIL HJÆLPERNE

BAGGRUND

Generelt	<p>Ingen kommer igennem livet uden at opleve en eller anden form for krise. Det kan dække over mange situationer. Krisen kan være i familien, i parforholdet, i forhold til arbejdet osv. Du bliver sat i en situation, som på ingen måde minder om din hverdag. Normalt har du en hverdag, du kan stå op til med en hel masse ting, du kan genkende. Hverdagen er det allermest trygge, sikre og velkendte, du har, og derfor er du også allermest sårbar på din hverdag. Ved kriser bliver hverdagen ødelagt. Det er meget værre at få ødelagt din hverdag end at få ødelagt din fest. Mister du festen, har du kun mistet den. Ved kriser derimod bliver hverdagens gulvtæppe rykket væk meget pludseligt og ofte også meget uventet. Krisen er så lidt hverdagsagtig, som den overhovedet kan blive.</p>
Overordnet	<p>Krisen består af tre hovedelementer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stressorer i form af trussel, tab og / eller ansvar • Tankemæssig forvirring • Følelsesmæssigt kaos
Stressorer	<ul style="list-style-type: none"> • En trussel er det, der kan true, begrænse eller fastholde - f.eks. i forhold til dit liv, helbred, førlighed, sikkerhed, parforhold, job, økonomi, familie, anstændighed, rettigheder, udviklingsmuligheder mv. • Tab består i, at du mister noget – f.eks. din førlighed, syn, hørelse, udseende pga. forbrænding eller tilskadekomst, evnen til at gå eller mister andre mennesker, som du har tæt på dig og holder af. • Ansvar er, når du pludselig har ansvar eller skyld, for noget der er gået galt – f.eks. hvis du har kørt en bil over for rødt og har kørt en cyklist ned eller på anden måde være skyld i, at andre kommer til skade. Du kan også som leder træffe en forkert beslutning, der får negative konsekvenser for andre eller begå en fejl, der får store konsekvenser.

RÅD TIL DEN KRISERAMTE

	REAKTIONER	HÅNDTERING
Situation / oplevelse	<p>Du har oplevet en hændelse, hvor du:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er blevet truet • Har mistet noget • Har pådraget dig ansvar / skyld <p>Det kalder man stressorer. Efterfølgende vil du kunne opleve sider af dig selv, du aldrig har set før.</p>	
Tanker	<p>Du er med stor sandsynlighed forvirret, fordi du ikke har stået i den situation før, og derfor ikke har nogen erfaring med den. Du kan altså ikke trække på din livserfaring. Alt virker fremmed og nyt. "Jeg kan ikke forstå, at jeg kan have så modstridende følelser. Det passer jo slet ikke sammen." Du har sandsynligvis aldrig prøvet at tænke på den måde om dig selv før. Du have nok heller ikke forventet at stå i situationen.</p>	<p>Kriseramte mennesker skal forholde sig til en "ny virkelighed". Erkend truslen / tabet / skylden.</p> <p>Igennem krisesamtale kan du:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Få et overblik over din oplevelse / situation. • Blive klogere på dine egne reaktioner. Det bliver tydeligere for dig, hvorfor du reagerer, som du gør. • Få stillet spørgsmål, som ingen har stillet dig før – f.eks. dine pårørende. <p>Du skal vide, at der er uendeligt mange måder at reagere på, når man bliver kriseramte. Du er ikke ved at blive skør – selv om du reagerer, som du gør. Du har en normal reaktion på en unormal situation.</p> <p>Forsøg eventuelt selv at besvare spørgsmålene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad håber du på nu, hvor det er sket? • Hvordan kan du komme i retning af det, du håber på (plan A, B og C mv.)? • Hvordan kan du mønstre motivationen, vedholdenheden og hjælpen fra andre til at udføre planerne? • Hvilke forhindringer kan du støde ind i undervejs, og hvordan kan du komme uden om dem?

		<p>Hen ad vejen – ikke lige med det samme i sådan et forløb - skal du definere dig selv i en version 2.0.</p> <p>Version 1.0 levede under ganske bestemte livsvilkår, som nu er fuldstændigt ændret.</p> <p>Du skal definere en helt ny måde at leve dit liv på.</p>
Følelser	<p>Du oplever sandsynligvis et stort følelsesmæssigt kaos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der kan komme mange flere følelser, end du er vant til. • Følelserne kan være der samtidig oven i hinanden / parallelt. • Der kan være voldsomme følelser. • Nogle af følelserne kan også være ukendte. <p>Du har sandsynligvis aldrig prøvet at have det på den måde før.</p>	Du skal rode rundt i det følelsesmæssige kaos og forsøge at finde ud af, hvordan du skal håndtere det.
	<p>At have flere følelser samtidig kan sagtens lade sig gøre.</p> <p>Eksempel: "På den ene side var jeg enormt glad for det her menneske og ville gøre alt, hvad jeg kunne for at få ham / hende tilbage, og jeg elskede vedkommende og savner ham / hende. Samtidig er jeg så vred."</p> <p>Hvis du ikke kan håndtere den dobbelthed, får du endnu en følelse: Dårlig samvittighed eller skyldfølelse over, at du ikke kan håndtere de her ting.</p>	Du skal håndtere dobbeltheder i følelserne.
	<p>Kriser er meget private og til dels tabubelagt.</p> <p>Det er forbundet med mange svære og negative følelser, og det bryder vi os ikke om at udstille særlig meget.</p> <p>Vi betragter os som et land, hvor vi er meget lykkelige, meget tilfredse og har det godt.</p> <p>Det ligger i vores selvforståelse, at vi skal være i kontrol.</p> <p>Vi skal helst også være succesfulde det meste af tiden.</p> <p>Du har ikke lyst til at være den, det ikke er lykkedes for.</p> <p>Skal du inddrage andre mennesker i din krise, så udstiller du, hvor dårligt du har det, og hvor lidt det lykkes for dig lige nu.</p>	Du vil sandsynligvis have gavn af at blive lyttet til og rummet.
Adfærd / tale	<p>Du ved sandsynligvis ikke, hvad du skal gøre.</p> <p>Du kan ikke umiddelbart løse dit problem.</p>	<p>Find nogen af tale med om din situation.</p> <p>Det skal være nogen, du føler dig tryk ved, om som lytter ægte og interesseret.</p>

	Når du fortæller om situationen, risikerer du at ryge lidt i alle mulige retninger og tale om lidt forskellige ting.	At fortælle om det er en væsentlig del af bearbejdningen af det, der er sket. Det er ikke ligegyldigt, hvem du fortæller det til.
		Prøv eventuelt at tegne situationen. Hvordan ser mit liv ud nu, hvor ... er sket? Få det ud på noget papir, så det ikke er inde i hovedet.
	Når hverdagen er gået fuldstændigt i stykker, har du ofte ikke overskuddet til alle de praktiske gøremål, og så kan det hele sande til i skidt og møg.	Du kan få brug for, at nogen træder til og hjælper med de praktiske gøremål , du ikke selv kan overkomme i den her periode.
Krop	Du har sandsynligvis aldrig mærket det her før.	

RÅD TIL HJÆLPERNE

	DO'S	DON'TS
Tanker	<p>1. Anerkend personen.</p> <p>Det vigtigste, familie, venner og kollegaer kan gøre, er at være anerkendende over for den, som står i den svære situation.</p> <p>Det, den kriseramte fortæller om sig selv og sine egne reaktioner, skal du som udgangspunkt tage for gode varer.</p> <p>Dvs. du skal tro på det, hvis personen siger ting som:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Jeg føler mig fuldstændigt ødelagt." • "Jeg er gået i stykker som menneske." • "Jeg er bange for, at jeg aldrig nogensinde får mit liv tilbage, som jeg havde før." <p>Det er præcis sådan, personen har det lige nu.</p> <p>Det vigtigste og det første, du skal gøre, er at møde personen der, hvor han / hun er.</p> <p>Dvs. sæt dig fuldstændigt i den andens sted – eller gør i hvert fald et forsøg på det.</p>	<p>Pårørendefejlen: Pårørende kommer ofte til at få italesat det som, at den kriseramte er på vej til at få det bedre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Nu håber jeg, det går bedre." • "Nu må du da også have fået det lidt bedre?" • "Det går vel også bedre nu end i sidste uge?" <p>Det er lige præcis <i>ikke</i> det, den kriseramte har brug for.</p>
Følelser	<p>Gå empatisk til personen.</p> <p>Giv personen masser af omsorg, opmærksomhed og tid.</p>	

	<p>Det kan være svært at rumme det, som den kriseramte sidder med. Du skal kunne rumme det uden nødvendigvis at kunne forstå det. Det kan f.eks. være, at du ikke forstår, hvorfor han / hun reagerer så voldsomt; men det er ikke vigtigt, at du forstår det. Det er til gengæld vigtigt, at du er tilstede i det, og at du kan rumme, at noget måske ser voldsomt, uhyggeligt eller håbløst ud. Ulykkeligvis er det ofte svært for omgivelserne at rumme kriseramte mennesker, fordi det kræver mod at sætte sig ned i deres kaos og bare være der. Mange får berøringsangst. Det er vigtigere at turde være der – på trods af ubehaget - end at gøre en hel masse. Du skal turde stå i meningsløsheden, kigge på den og sige: "Hvad søren er det for noget?"</p>	<p>De pårørende er ofte mere optaget af, at den, der har det dårligt, skal få det bedre. Mange får lidt for travlt med at fixe og reparere. De vil gerne hjælpe, men ved ikke hvad de skal gøre. De bliver ofte meget usikre på, hvad der er det rigtige at gøre, og så får de hjulpet på en lidt forkert måde. Hold igen i forhold til din trang til at fixe og reparere. Pas også på dig selv. Du skal ikke overtage håbløsheden.</p>
Adfærd / tale	<p>Hvis flere personer er kriseramte samtidig, kan en psykolog f.eks. organisere situationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvem er hvem? • Hvilken relation har de haft i forhold til den eller de personer, der f.eks. er død(e) i ulykken? • Hvem har brug for hvad? • "Hvor mange af jer blev egentlig overrasket over, at det skete?" Det flytter fokus lidt væk. 	
	<p>Struktureret krisesamtale. Strukturér krisesamtalen, så den hele tiden handler om det, der er væsentligt Det er hjælperens opgave at styre samtalen. Få den kriseramtens fortælling foldet ud. Skil oplevelsen ad i flere bestanddele, så I bedre kan overskue, hvad problemet egentlig dækker over. Hold overblikket i samtalen hele vejen igennem fra start til slut. Find ud af, hvorfor den kriseramte har det dårligt, og hvad personen reelt har brug for, at der skal ske nu.</p>	
	<p>Den kriseramte person har brug for at blive mødt præcis der, hvor vedkommende er – uanset hvor elendigt han / hun måtte have det. Sig f.eks.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Hvis det er sådan, du fortæller mig, at du har det, så må du virkelig have det svært." • "Hold da op, hvor må det være svært at være dig lige nu." 	<p>Lad være med at sige:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Nå, men det kunne også være gået værre." • "Husk nu på, at du også har en masse gode mennesker omkring dig."

<ul style="list-style-type: none"> • "Det, du fortæller mig, er, at du virkelig har det svært. Det vil jeg rigtig gerne tale med dig om." Det, personen tror på, er, hvis du møder vedkommende, der hvor han / hun er. Brug ikke for mange ord. 	<ul style="list-style-type: none"> • "Det skal nok blive godt igen." Når personen står i den akutte krise, så tror han / hun ikke på sådan noget.
<p>2. Lyt. Du skal lytte aktivt. At lade den kriseramte tale om sin situation er en væsentlig del af bearbejdningen af det, der er sket. Uanset hvor mange gange vedkommende fortæller sin historie, skal du blive ved med at lytte og vise ægte interesse, indlevelse, empati og anerkendelse. Hvis personen har behov for at fortælle sin historie 50 gange, så lytter du lige interesseret alle 50 gange!</p>	
<p>Normalisér den kriseramtes reaktion. Hvis den kriseramte person giver udtryk for, at hans / hendes måde at reagere på er "forkert", forsikr da vedkommende om, at: "Det er en helt normal reaktion på en unormal situation." Det kaldes normalisering.</p>	
<p>Se, hvilke dele af problemet, der kræver, at I gør mere ved det – f.eks. at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fortsætte med at tale sammen. • Henvise til en psykolog eller et andet sted for at få videre hjælp. 	
<p>3. Hjælp med andre behov. Tænk på, hvad personen ellers kan have brug for. Det kan være alle mulige ting:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hjælp til at gå en tur ned i supermarkedet og købe ind. • Lidt ekstra portioner mad til fryseren til de rigtig svære dage. • Hjælp til at få vasket tøj, støvsuget, vasket op, slået græsplæne eller luftet hund. • Hjælp til at komme til lægen, få orienteret arbejdspladsen eller skolen om, at personen ikke kommer den næste periode. <p>Hvad end personen måtte have brug for i sin hverdag.</p>	
<p>4. Følg op. Bliv ved med at følge op på den kriseramte person, så du ikke kun er til stede i de første dage, hvor det er allerværst. Hold kontakten i en periode. Mærk efter, hvornår det er nok – f.eks. når den kriseramte har behov for at være alene.</p>	<p>En fejl, der ofte begås, er, at man ikke følger op over et stykke tid. De fleste glemmer det lidt, for deres egen hverdag er gået videre.</p>

<p>Man kan blive overvældet af at have mennesker omkring sig hele tiden. Så mærk efter, hvornår du skal trække dig igen. Nedsæt kontakten en lille smule, men hold kontakten over en periode. Kom evt. efter et par måneder og sig:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Nu er det efterhånden et par måneder siden, der skete ... Hvordan har du det egentlig i dag?" • "Hvordan går det egentlig i øjeblikket?" • "Hvordan går det med hverdagen?" • "Er du begyndt at arbejde igen?" • "Hvordan går det med at tage sig af familien og børnene?" <p>Gør det samme igen to måneder senere eller et halvt år senere. Der sidder stadig en kriseramte person tilbage og skal igennem et langt forløb, hvor hverdagen er beskadiget i en periode eller slået mere eller mindre i stykker. Det betyder meget, at der er én, som bare engang imellem spørger: "Hvordan går det så nu?" Der kan sagtens være efterreaktioner, forsinkede reaktioner eller noget, der tager længere tid at bearbejde. Læg også mærke til, hvordan den kriserammede tager imod din hjælp.</p>	<p>Pas også på ikke at falde i den modsatte grøft og blive omklamrende.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

Primært tilpasset fra Lyng, 2015