

Att uttrycka sig på olika sätt

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

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. Om du inte fått veta det du behöver, se till att du får den information du önskar.

Att se eller läsa i media om händelsen kan skrämma på nytt. På samma sätt kan andras kommentarer och tankar på internet få dig att må sämre. Skydda dig själv och skaffa information på ett sätt som passar just dig istället.

Ta emot närhet

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

Fysisk aktivitet

Att röra på sig gör att man mår bättre. Kanske är du redan igång med en aktivitet eller idrott och då kan det vara bra att du kommer igång med den så fort som möjligt igen. Är du inte "idrottstypen" kanske du ändå kan se till att du får lite extra rörelse just nu för att må bättre.

Bra med aktivitet och skola

Det är bra om du så snart som möjligt kan återgå till ditt vanliga liv och delta i skola eller på fritidsaktiviteter. Att få vara med vänner eller pojk/flickvän är viktigt. Försök att leva så vanligt som möjligt och gör det du brukar göra och det du uppskattar.

Att delta vid ritualer

Man har kunnat se att många mår bra av att besöka platsen där det allvarliga hände och att vara med vid eventuella visningar, begravningar och andra ritualer.

Se till att andra familjemedlemmar tar hand om sig själva

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, säg då till personen att söka hjälp för egen del. Var också uppmärksam på om du tar på dig för mycket ansvar, vilket du inte mår så bra av i längden.

Låt andra läsa detta informationsblad

Dina föräldrar/vårdnadshavare och lärare behöver veta vad du varit med om och hur du mår just nu för att de ska kunna anpassa skolkraven en period. Information till vänner och andra viktiga personer kan också vara bra. Berätta gärna hur du vill att de skall vara som stöd för dig.

Sök hjälp i tid

Samtidigt som detta hänt befinner du dig i en viktig utvecklingsfas och vid starka eller långvariga reaktioner, som påverkar ditt liv i hög grad, kan du behöva hjälp av professionella utanför familjen. Vid behov kan du eller dina föräldrar/vårdnadshavare prata med Elevhälsovården i skolan, Vårdcentralen eller Barn- och ungdomspsykiatrin.

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 denna skrift kommer du att få information om vanliga reaktioner samt några råd om vad som är viktigt för att du ska kunna må bra igen.

För det första är det inte konstigt att reagera efter att man varit med om något svårt eller att inte reagera alls. Det är heller inte ovanligt att man reagerar först efter en tid. Man har kunnat se att ungdomar efter allvarliga händelser kan känna igen sig i varandra. 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 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. Känslorna kan vara så starka att du ”stänger av”, vilket ibland kan göra att du upplevs som likgiltig 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 samt rädd för att något nytt skall hända. Många skräms då något händer plötsligt. Rädslan kan även öka för

saker som mörker, att vara ensam eller att vara ifrån föräldern eller vänner.

När man varit med om något svårt kan man bli mer orolig. Ibland kan dessa känslor bli mycket starka under en period. Tillsammans med känslor av ledsenhet kan du tappa lusten och intresset för saker du tyckt om tidigare. Varken du själv eller andra runt omkring dig kanske känner igen hur du tänker eller betar dig.

Påträngande påminnelser

Mot din vilja kan allt som påminner om händelsen, även lukter och smaker, väcka tidigare otäcka 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. Påminnelserna och bilderna kan väcka reaktioner hos dig som varken du eller andra runt dig alltid förstår.

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 detta leda till skolsvårigheter eller konflikter med föräldrar, syskon, vänner och andra vuxna. Om de runt dig inte förstår att det är ditt sätt att hantera det som hänt finns det en risk för att du känner dig oförstådd och ganska ensam.

Sömnproblem

Vissa kan få svårt att somna på kvällen, man kan få svårt att sova ensam eller man kan 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 kan väckas om att det var ditt fel att det blev som det blev eller 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 försvinna 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 av vardagen

Många kan tänka på det som hänt en stund för att sedan snabbt övergå till det vanliga livet. Det är vårt eget sätt att reglera det som är svårt. Det är betydelsefullt att tillåter dig att vara som det passar dig i en svår situation och att tänka att ditt sätt att vara på är okej.

NÅGRA ENKLA RÅD

Det är normalt att reagera

Kom ihåg att det är normalt att bli annorlunda efter en allvarlig händelse eller att inte bli det. Om du reagerar på det som hänt behöver det inte betyda att du är känslig eller att du kommer att få problem på sikt. Om du fungerar som vanligt betyder det inte att du är okänslig.

De som upplever en jobbig period kan ha svårt att tro på att det inte alltid kommer att vara på det viset, men de allra flesta mår bra igen efter ett tag. Det viktiga är att du och de runt dig förstår vad just du behöver för att må bättre.

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 återfå kontrollen över det som hänt. Men prata bara när det känns bra för dig, andra får se till att de är tillgängliga när du vill prata. För det viktiga är att de finns där och att de lyssnar även om de inte har råd att ge eller svar på alla frågor. Om andra uppmanar dig att prata när det inte passar dig så be om att få återkomma. Och kom ihåg att du inte behöver prata med någon som du inte vill öppna dig för.