

Utarbeidet ved Ressurssenter om vold,
traumatisk stress og selvmordsforebygging,
Region Midt. 2023.

Telefon: 72 82 20 05
Kontakt: rvts@stolav.no



www.rvts.no

TIL DEG SOM
HAR OPPLEVD KRIG



SPRÅK: NORSK



- Vær nøye med å velge hvilke personer du vil snakke med om opplevelsene med. Det finnes mennesker som kan være til hjelp ved å lytte til deg, mens andre kan få deg til å føle deg mer ensom eller mer forvirret etterpå.
- Dramatiske hendelser kan påvirke dine seksuelle behov. Snakk med partneren din om hvor nære hverandre dere skal være for at det skal være godt for dere begge.
- Visse situasjoner, som merkedager, viktige datoer i livet ditt eller informasjon fra for eksempel TV eller internett, kan vekke smertefulle minner. Minner kan vekkes på ulike måter, men forsøk å forutse det og forbered deg.

Hvis problemene blir for store

Selv om vanskene kan virke uoverkommelige akkurat nå, så husk at mange mennesker med lignende opplevelser faktisk lykkes i å skape meningsfulle liv over tid. Hvis reaksjonene etter sterke opplevelser blir så store at de i stor grad går ut over hvordan du fungerer i hverdagen, eller fortsetter med styrke over lengre tid, bør du vurdere å ta kontakt med en profesjonell hjelper, som en psykolog. Snakk med fastlegen din, som kan henvise deg videre til fagfolk med erfaring fra denne typen hjelp. Det å søke hjelp for reaksjoner på sterke hendelser betyr ikke at du er gal, det betyr at du tar ansvar for at du har naturlige reaksjoner på sterke hendelser.



Bry deg om følelsene dine

- Gi deg selv tillatelse og tid til å sørge.
- Aksepter følelsene dine slik de er.
- Å føle raseri, for eksempel, betyr ikke at du vil skade noen. Å kjenne seg uten kontroll betyr ikke at du vil miste kontrollen eller er i ferd med å bli gal. Å føle seg hjelpeløs betyr ikke at du er hjelpeløs.
- Bruk det som har fungert for deg i tidligere perioder med krise og stress.
- Hold kontakt med familie, venner eller personer du føler deg trygg på, hvis det er mulig.
- Å snakke om krigsopplevelsene og reaksjonene dine kan være viktig. Det hjelper å dele opplevelsene og hva du har lært av dem med mennesker du er trygg på.

Krigsopplevelser og gjenoppbygging

Alle som gjennomlever sterke, dramatiske hendelser blir på ulike måter preget av hendelsene. Hvordan reaksjonene kommer til uttrykk, varierer fra menneske til menneske. Hos noen kan reaksjonene komme med en gang, for andre kan det ta flere år. For noen avtar reaksjonene gradvis, mens for andre blir reaksjoner værende selv etter lang tid. Også alder og livsfase har betydning for reaksjonene. Barn, for eksempel, reagerer ofte på andre måter enn voksne.

Å ikke reagere ville vært mer unormalt!

Er du urolig for egne eller familiemedlemmers reaksjoner etter vanskelige hendelser?

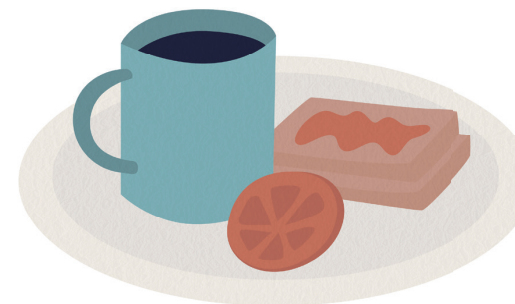
Her får du høre om en del vanlige måter å reagere på. Det å forstå noen av disse reaksjonene, og vite at de er helt normale, kan være til hjelp for å komme seg videre.

Vi gir også tips om hva som har hjulpet andre i lignende situasjoner.

Hvordan reagerer mennesker?

Vi mennesker kan reagere svært forskjellig rett etter dramatiske hendelser. Mens noen virker nesten uberørt, kan andre vise sterke reaksjoner. Selv de som ikke viser så sterke reaksjoner til andre kan ha det svært vanskelig inni seg. Sterk angst, forvirring og en opplevelse av uvirkelighet er vanlig rett etter dramatiske hendelser. Ofte kan det være vanskelig å roe seg ned, og bilder og sanseinntrykk fra hendelsen kan komme igjen og igjen. Å sove dårlig og ha drømmer relatert til det vonde som har skjedd er ikke uvanlig.

Selv lang tid etter at det dramatiske skjedde, kan vår fungering på mange områder påvirkes. Reaksjonene er forskjellig fra person til person, men noen følelser og reaksjoner er typiske, særlig for deg som har vært utsatt for gjentatt eller vedvarende vold. Hendelser kan påvirke tanker, følelser, hva vi gjør, hvordan vi fungerer og forholdet vårt til andre mennesker.



Skaff deg daglige vaner

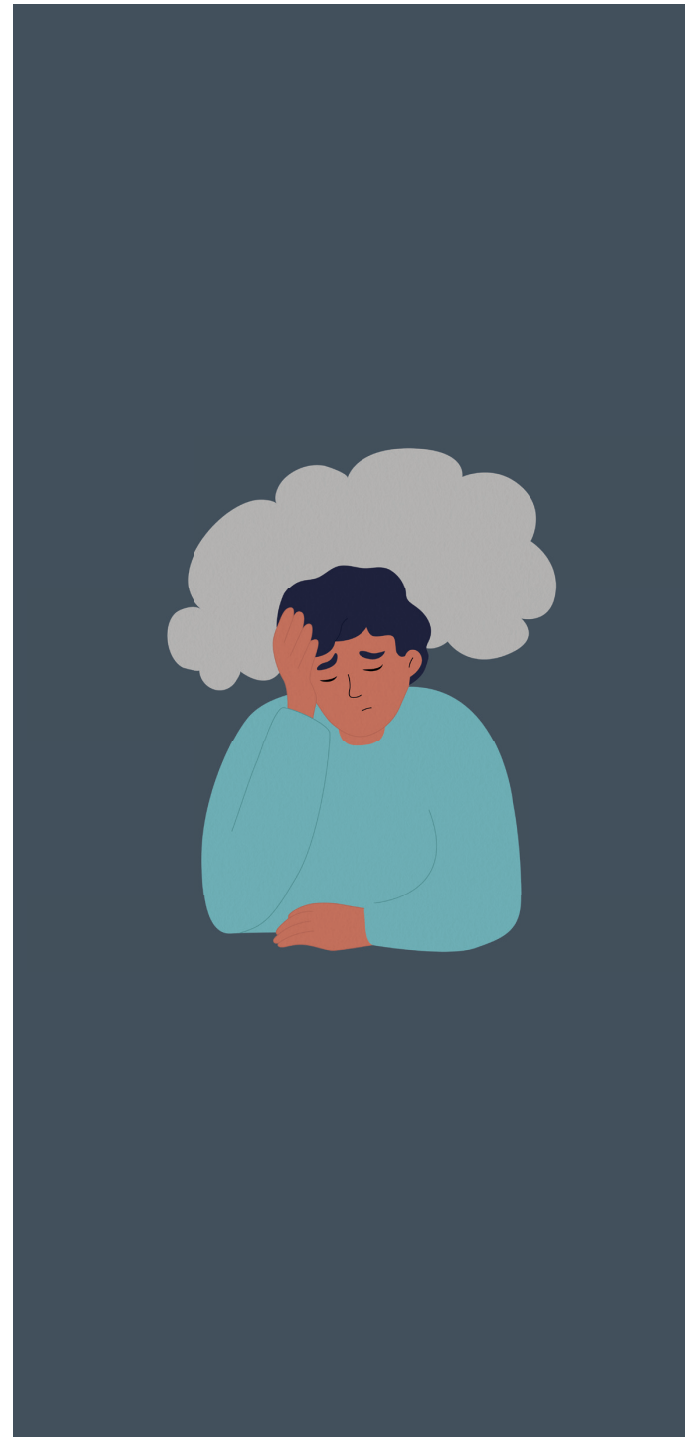
- Spis så regelmessig som mulig.
- Reduser eller få kontroll over alkoholinntak.
- Forsøk å få tilstrekkelig hvile, helst regelmessig.
- Engasjer deg i fysiske aktiviteter.
- Mosjoner, lek med barn eller gå turer regelmessig.
- Sett små realistiske mål for deg selv for å takle vansker, for eksempel ved å gjenopprette daglige rutiner for deg og familien din.

Hva kan du gjøre selv?

Det finnes ingen lettvin oppskrift på hva som er best for den enkelte. Du må ta utgangspunkt i deg selv, dine behov og den situasjonen du er i. Her er noen av tiltakene som erfaringsmessig har vist seg å være til hjelp:

Gjenvinn kontroll i eget liv

Hver eneste anstrengelse du gjør for å få igjen følelsen av kontroll i eget liv er viktig. Å bestemme selv hver gang det er mulig, kan hjelpe deg med å gjenopprette selvrespekt og verdighet. Selv det å ta ansvar for små dagligdagse beslutninger, som når du skal gå ut en tur eller hvem du skal drikke kaffe med, kan være små skritt i riktig retning. Minn deg på at selv om noe bringer tilbake minner om den vonde hendelsen, så betyr det ikke at du er tilbake i hendelsen. Gjenta for deg selv at du er på stedet du er, og på datoen nå. Minnet tilhører fortiden, du er trygg nå.



Her er noen typiske reaksjoner på hvordan sterke hendelser kan påvirke oss i det daglige:

De vonde minnene fortsetter å plage

De vonde minnene kan komme tilbake fordi du ser for deg hva som skjedde. Tanker, bilder, lyder, lukter eller kroppslige inntrykk fra hendelsen kan på nytt og på nytt gjenoppleves. Typisk kan dette komme plutselig og uten at du har bestemt deg for å tenke på det. Det kan virke som om minnene kommer helt av seg selv, men det vil som regel være en grunn til at de kommer. Det kan være noe som minner om stedet det skjedde, gjenstander, personer, lukter eller lyder knyttet til hendelsen. Det kan være noe i din egen kropp, følelser, eller at du tenkte på noe spesielt som leder til de vonde minnene. Det å være sammen med andre personer kan også gi minner, særlig hvis ulike former for fysisk nærhet er knyttet til den vonde hendelsen.

For noen så kommer minnene kastet på en i løpet av dagen, mens for andre kommer minnene som vonde drømmer om natta. Begge deler kan være veldig slitsomt for deg som opplever det.

Unngåelse etter den vonde hendelsen

Det er naturlig at du forsøker å unngå det som gir vonde minner. Det kan være at du unngår å tenke på hendelsen eller å kjenne på følelser knyttet til det som skjedde. Noen vil også unngå aktiviteter. Har du opplevd en trafikkulykke så kan det være at du har vansker med å være i et kjøretøy etterpå, og opplevde du det vonde på et bestemt sted kan alle steder som ligner bli vanskelige å dra til. For noen vil også sosial kontakt påvirkes. Det kan være vanskelig med nærhet til ektefelle, barn eller andre.

Unngåelse er en naturlig reaksjon, men for noen kan unngåelsen bli med på å forsterke plagene en har.

Kroppen reagerer som om du er i fare

Etter sterke hendelser er kroppen ofte fortsatt i alarmberedskap. Kroppen er forberedt på at det kan skje noe farlig igjen, selv om du egentlig vet at du er i trygghet. Kroppen husker ofte de vonde hendelsene og det kan gi seg ulike utslag. Du kan være anspent, spenne muskler, ha dårlig fordøyelse eller ha ofte hodepine. Når kroppen er anspent er det også lett at det påvirker humøret og at du lettere blir irritert og sint sammenlignet med tidligere. Det kan være vanskelig å huske så godt som tidligere, og kanskje klarer du ikke å konsentrere deg så godt. Søvnvansker er vanlig. Det kan være vanskelig å falle i søvn, eller at du ofte våkner opp i løpet av natta.

Du kan også oppleve å ikke være helt til stede i dagliglivet, at du er fjern i forhold til andre. Har du opplevd mange vonde hendelser kan også kroppen din kjennes fjern eller nummen ut.

Skyld – en vanlig reaksjon

En av de vanligste reaksjonene etter dramatiske hendelser, er tanker om skyld, en reaksjon det kan være vanskelig for omgivelsene å forstå. Du kan kjenne på skyld for det som har hendt deg, skyld for ikke å ha passet bedre på deg selv eller dine nære, skyld for ikke å ha vært oppmerksom på, eller reagert på, advarende signaler. Det kan være skyld for å ha overlevd der andre døde. Kort sagt en følelse av å ha ansvar for det som skjedde. Noen kan kjenne skyld fordi plagene ikke går over. Mange blir veldig strenge med seg selv og tenker negativt om seg selv slik at det kan gå ut over hvordan du fungerer i hverdagen.