

När det har skett en olycka



Den som själv varit med om en svår olycka, eller har närstående som drabbats, upplever ofta psykiska reaktioner under en längre eller kortare tid efter olyckan. Intrycken och upplevelserna vid en svår händelse är så starka och skilda från det normala att vi inte direkt klarar att smälta och bearbeta dem på vanligt sätt.

För att kunna gå vidare behöver vi tid på oss att kunna förstå och ta in det vi varit med om. Innan den processen är färdig hanterar vi det svåra med hjälp av känslor och beteenden vi inte känner igen – så kallade krisreaktioner.

Barns och ungdomars reaktioner efter en svår händelse varierar beroende på ålder, mognad och personlighet men också på den sociala situation som man befinner sig i efter händelsen.

Möjliga reaktioner kan vara att barnet/ungdomen:

- är oroligt och rastlöst
- är nedstämt och ledset
- är irriterat eller får arga utbrott
- har mardrömmar eller svårt att somna in
- får kroppsliga besvär som t.ex. huvudvärk och yrsel
- inte visar någon reaktion alls

Vad kan jag som förälder/närstående göra?

De som redan känner barnet eller den unga kan hjälpa bäst efter en svår olycka. Om föräldrar/närstående är upptagna med sina egna reaktioner kan dock stöd från utomstående behövas.

Ungdomar upplever ofta ett behov av att vara tillsammans med andra som drabbats av samma händelse de första dagarna. Detta påskyndar bearbetningen och bör uppmuntras. Mindre barn bearbetar ofta svåra händelser genom lek.

- Ge barnet mer omsorg och uppmärksamhet än vanligt.
- Var tolerant inför att det inte är sig likt, minska på kraven.
- Prata med barnet på den nivå det befinner sig och svara konkret på frågor.
- Fortsätt att i hemmet tala om olyckan. Försök hitta naturliga situationer för samtalet och tala gärna detaljerat om det som hänt.
- Var ärlig i det du säger så att barnet kan fortsätta att lita på dig.
- Respektera om barnet inte vill prata.

När kan du behöva hjälp?

De flesta barn och unga kan klara av även svåra livshändelser med hjälp av sitt normala nätverk av kamrater och vuxna. Är du som vuxen osäker på vad du ska säga, kan du få råd om hur du kan hjälpa barnet/ungdomen vidare.

Om barnet/ungdomen efter en längre tid uppvisar följande bör du eller ni överväga att söka professionell hjälp vid din vårdcentral, skolhälsovården, samtalsmottagning, ungdomsmottagning, barn- och ungdomspsykiatrisk öppenvårdsmottagning eller en speciell krismottagning, om det finns upprättat i din hemkommun.

- Om krisreaktionerna inte avklingar utan är oförändrade eller blir starkare.
- Om det inte fungerar alls i skola, hemma eller med jämnåriga.
- Om den drabbade genomgått en bestående personlighetsförändring och inte alls är sig lik.



Region Örebro län