

## Vedlegg A: Til tilsette og pårørende

### Vanlege reaksjonar etter trussel- og valdssituasjonar, og andre kriseprega opplevingar

Det har vist seg at dei fleste veit lite om dei normale og vanlege reaksjonane som opptrer etter at ein har vore utsett for ei kriseprega oppleving. Det er då lett å tolke sine opplevingar som spesielle og unormale. Når ein veit kva slags reaksjonar som er normale og vanlege er det lettare å godta dei reaksjonane ein får, og sette dei i samanheng med dei påkjenningane ein har hatt. Det kan være gunstig at dei næraste også les dette brevet, slik at dei får kjennskap til kva reaksjonar som kan kome. Ein kan skildre vanlege reaksjonar på kriser, men det betyr ikkje at alle får desse reaksjonane. Det er også litt forskjellig kor sterke reaksjonane kan vere og kor lang tid det tek før reaksjonane avtar.

Dei første reaksjonane er ofte prega av oppfatning av uverkelegheit, og ein kan ha vanskar med å fatte kva som har hendt. I etterkant av hendinga kan ein få kroppslege reaksjonar som blant anna skjelving, hjerteklapp og kvalme.

Gradvis vil ein sleppe inn over seg hendingsforløpet, og frykt og angst er vanlege reaksjonar. Det er også vanleg at ein gjenopplever hendinga gong etter gong. Den første tida føler ein seg ofte utrygg og spesielt var for lydar. Dette gjer at ein ofte opplever at både kropp og sinn er i alarmberedskap, og at ein er mykje meir skvetten enn elles.

Ein kan få søvnproblem, både ved innsovning eller ved at ein vaknar i løpet av natta. Nokre opplever mareritt, som gjer at ein vaknar i sterk angst. Om søvnevanskane varer over fleire netter, bør ein kontakte lækjaren sin for å få vurdert om ein skal bruke sovemedisin i ein kort periode.

I tida etter ei alvorleg hending kan ein føle behov for å vere åleine, forsøke å gløyme, men det er viktig å ikkje isolere seg.

#### Gode råd:

- Snakk med andre, dine næraste og arbeidskollegaer. Sjølv om det kjennest vanskeleg, er det bra å dele tankar og følelsar rundt opplevinga med andre. Det kan vere naudsynt å ta opp hendingsforløpet gong på gong. Om ein er fleire på jobben som har vore utsett for same hendinga, vil ein saman kunne bearbeide opplevingane.
- Akseptér reaksjonane dine som normale reaksjonar på ei unormal hending. Ikkje forsøk å skyve bort reaksjonar og inntrykk den første tida etter hendinga. Møt tankar og reaksjonar slik at du kan få betre grep om det som hende.

- Vær varsam med alkohol, sjølv om det i øyeblikket kan opplevast som ei lindring.
- Sørg for å få skikkeleg kvile og ta omsyn til kva du har opplevd. Still mindre krav til arbeidskapasiteten din i den første tida etter hendinga. Prøv likevel å kome inn i vanlege rutinar så snart som mogleg. Driv elles med den aktiviteten du av erfaring veit vil hjelpe deg.
- Dei tilsette og tenesteleiar blir i samråd einige om kva arbeidsoppgåver du skal starte med. På grunn av at ein er skvetten dei første dagane, bør du unngå direkte brukar/klientarbeid.
- Du vil få tilbod om samtalar med BHT til å bearbeide opplevingane dine. Erfaring viser at om du får bearbeida opplevinga di tidleg, kan det redusere eventuelle seinskader.