

Til foresatte til ungdom i Gjerdrum kommune

Ulike reaksjoner på krise

Krisereaksjoner i ungdomsårene påvirkes av hvor selvstendige de er, personlighet, hva de har av erfaringer og hendelser i ungdommens liv. Dere som foreldre er fortsatt svært viktige i ungdommens liv, selv om de er i gang med å løsrive seg. I en krise kan enkelte ungdommer bli svært avhengige av foreldrene, andre kan løsrive seg for tidlig.

Vanlige krisereaksjoner hos ungdom kan være:

- Sinne, depresjon, generalisert angst, fobier og søvnforstyrrelser
- Gjenopplevelse av selve hendelsen- i så stor grad at en anstrenger seg for å unngå å tenke på det som skjedde.
- Problemer med å spise, vansker med konsentrasjon, irritabilitet og økt skvettenhet.
- Kroppslige plager, som hodepine, magesmerter eller forverring av sykdommer en kan ha fra før.
- Nedsatt konsentrasjon og innsats på skolen/i studier og mangel på interesse for normale aktiviteter
- Utfordringer med å gjennomføre daglige gjøremål, aktiviteter og interesser.
- Påvirkning på hvordan en kommer overens med familie og venner

Dette kan du gjøre for ungdommen:

- En av de viktigste beskyttelsesfaktorene for mennesker som har opplevd voldsomme hendelser er støtte fra sosialt nettverk, som familie og venner.
- Lytt til ungdommen! Hør på hvilke tanker de har, og la det være styrende for samtalen.
- Følg med på de ulike reaksjonene som er nevnt ovenfor.
- Snakk gjerne med ungdommen om vanlige krisereaksjoner. Fortell at reaksjonene etter hendelsen kan påvirke både hvordan de tenker og føler om hendelsen, og det som skjer her og nå. Samtalen kan ha fokus på å hjelpe dem å sortere hva som er situasjonen, og hva som er egne tanker og følelser.
- Styrk ungdommens naturlige selvstendighetstrang ved å støtte deres egne strategier for å håndtere situasjonen.
- Ikke vær redd for selv å vise følelser i samtaler med de unge. Du fremstår som en god rollemodell hvis du viser følelser og klarer å sette ord på det du føler. Det er fint for de unge å se at foreldrene klarer å roe seg selv, og ikke blir overveldet av egne følelsesmessige reaksjoner.
- Finn ut hva du kan gjøre noe med og hva du ikke kan gjøre noe med. Fokuser på det du kan påvirke, det vil redusere stress
- Ta vare på deg selv! Ikke forvent for mye av deg selv eller andre. Ta kontakt med støttende familie, venner eller hjelpeapparatet ved behov.

Informasjonen er hentet fra:

- <https://www.nkvts.no/prosjekt/terrorangrepet-opplevelser-og-reaksjoner-hos-de-som-overlevde-pa-utoya/>
- <https://www.psykososialberedskap.no/hva-kan-foreldre-gjore/>
- <https://www.psykososialberedskap.no/alderstilpasset-hjelp-og-stotte/>