

Informasjon til innbyggere i Hemsedal kommune

Den siste tiden har vært preget av en alvorlig og tragisk hendelse i lokalsamfunnet vårt. Når unge mennesker mister livet så brått, berører det oss alle, ikke bare de nærmeste, men også barn, unge og voksne som forsøker å forstå det som har skjedd.

Mange tar nå kontakt fordi de er usikre på hva de skal si, hvordan de skal møte reaksjoner, både hos seg selv og hos barna sine. Det er helt naturlig. Det finnes ikke én riktig måte å reagere på i en slik situasjon.

Vi mennesker henger sammen. Vi påvirker hverandre, og vi påvirkes av det som skjer rundt oss. Når noe alvorlig skjer i et fellesskap, vil det også sette spor i oss, i kroppen, i tankene og i følelsene våre. Nervesystemet vårt er laget for å reagere på fare, tap og uforutsigbarhet, og det er nettopp det det gjør nå.

Noen kjenner på sterke følelser og har behov for å snakke. Andre blir stille, trekker seg litt tilbake eller kjenner seg nummen. Noen blir urolige, får tankekjør eller sover dårlig.

Andre igjen går mer inn i det praktiske, gjør ting, organiserer, holder seg i aktivitet.

Hos barn kan reaksjoner komme til uttrykk gjennom uro, irritasjon, kroppslige plager, behov for nærhet, eller at de leker og spør om det som har skjedd. Alt dette er normale reaksjoner. Når noe så alvorlig skjer, forsøker både kroppen og tankene våre å forstå og håndtere det. Vi gjør det på ulike måter, og det viktigste nå er ikke hvordan vi reagerer, men at vi ikke blir stående alene i det.

Bruk hverandre

Noe av det viktigste vi kan gjøre i en slik situasjon, er å være medmennesker for hverandre. Mobiliser nettverk. Ta kontakt. Gå en tur sammen. Sitt sammen. Snakk hvis det kjennes riktig eller bare vær sammen uten å si så mye. Vis omsorg på de enkle måtene. Det å vite at man ikke står alene, er i seg selv noe av det mest beskyttende vi har. Fra et faglig perspektiv vet vi at nervesystemet vårt ikke bare regulerer seg selv, det regulerer seg sammen med andre. Trygge mennesker rundt oss kan bidra til å roe ned kroppen, redusere uro og skape en opplevelse av trygghet i en utrygg situasjon. Det finnes også noen enkle ting som kan hjelpe kroppen å "skru på bremsen":

Vær i rolig kontakt med andre mennesker-det er noe av det mest regulerende vi har

Beveg kroppen – en rolig gåtur kan bidra til å dempe uro og tankekjør

Pust roligere enn du vanligvis gjør – særlig det å forlenge utpusten kan roe kroppen

Oppretthold enkle rutiner – søvn, mat og litt struktur gir stabilitet

Begrens eksponering for sterke inntrykk og spekulasjoner, særlig i sosiale medier.

Hvordan snakke med barn

Mange foresatte kjenner på usikkerhet rundt hvordan de skal snakke med barna sine om det som har skjedd. Det er forståelig. Barn får med seg mer enn vi tror. Hvis de ikke får informasjon fra trygge voksne, kan de sette sammen egne forklaringer basert på det de har hørt fra andre, fra sosiale medier eller fra fragmenter av samtaler. Det kan gjøre det hele mer utrygt og skremmende.

Derfor er det viktig at barn får:

- ✓ ærlig og enkel informasjon
- ✓ tilpasset alder og modenhet
- ✓ fra en voksen de er trygge på

Det kan være nok å si: *"Det har skjedd noe veldig trist. To mennesker har mistet livet i en skredulykke. Mange er lei seg nå. Du kan spørre meg om det du lurer på."*

Du trenger ikke forklare alt. Du trenger ikke ha alle svarene. Det viktigste er at barnet opplever, at det er lov å spørre, at det er lov å føle og at en voksen tåler det. Barn reagerer ofte i "bolker". De kan stille spørsmål, bli lei seg og så gå tilbake til lek eller noe helt annet. Det er en naturlig måte å regulere seg på.

Hverdagen er også viktig

Selv om det har skjedd noe alvorlig, er det viktig å forsøke å holde fast i noe av det vanlige. Rutiner, skole, barnehage, måltider og aktiviteter gir forutsigbarhet og ro til et system som er påvirket. Det betyr ikke at vi skal late som ingenting, men at vi hjelper kroppen og hodet med å finne litt fotfeste igjen. Noen vil trenge mer tid og ro. Andre vil ha behov for å gjøre noe, være i aktivitet eller være sammen med andre. Begge deler er normalt.

Når bør man være ekstra oppmerksom?

De fleste reaksjoner i dagene og ukene etter en slik hendelse er normale. Samtidig er det viktig å følge litt med over tid. Dersom barn eller voksne:

- ✓ blir vedvarende veldig urolige eller tilbaketrukkne
- ✓ får store søvnproblemer over tid
- ✓ strever med å fungere i hverdagen
- ✓ sitter fast i sterke tanker, frykt eller håpløshet kan det være lurt å søke støtte og hjelp.

Til slutt

Det er lett å kjenne på at man burde håndtert dette "på riktig måte". Men det finnes ikke én riktig måte. Det viktigste vi gjør nå er å være sammen, tåle det som er vanskelig, sette ord på det vi kan og å være der for hverandre. Midt i noe som er uforståelig og vondt, er det nettopp dette som skaper trygghet.

Hvor kan du få støtte og hjelp?

I en slik situasjon er det viktig å vite at det finnes hjelp, både for barn, unge og voksne.

Du kan ta kontakt med:

Fastlegen din, for vurdering, støtte og videre henvisning

Kommunens helsetjenester

Familiens hus / psykisk helse barn og familier:

Telefon: 481 97 438

Helsehuset, for alle over 18 år:

Telefon: 906 54 921

Hemsedal kommune (sentralbord)

Telefon: 31 40 88 00

Dersom du er usikker på hvor du skal henvende deg, kan du kontakte kommunen, de vil hjelpe deg videre til riktig instans.

Med varm hilsen fra psykolog Christin Sjølie