

# Sálræn skyndihjálp

Leiðbeiningar um viðurkennt  
verklag á vettvangi

Íslensk þýðing og staðfærsla:

Dr. Berglind Guðmundsdóttir og  
Þórunn Finnsdóttir, sálfræðingar

# Sálræn skyndihjálþ

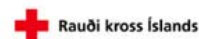
## Leiðbeiningar um viðurkennt verklag á vettvangi

National Child Traumatic Stress Network og National Center for PTSD,  
*Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2<sup>nd</sup> Edition, July 2006*

Íslensk þýðing og staðfærsla:

**Dr. Berglind Guðmundsdóttir og  
Þórunn Finnsdóttir, sálfræðingar**

Handbók þessi er gerð í samvinnu og með stuðningi:



## Um handbókina

Þessi handbók er þróuð af sérfræðingum tveggja Bandarískra stofnanna, *National Child Traumatic Stress Network* og *National Center for PTSD*, sem sérhæfa sig í sálrænum stuðningi í kjölfar voveiflegra atburða. Fjöldi fólks á þessum stofnunum komu að gerð þessarra leiðbeininga. Handbókin heitir á frummálinu: *National Child Traumatic Stress Network og National Center for PTSD, Psychological First Aid: Field Operations Guide*, 2nd Edition, July 2006. Nánari upplýsingar um gerð handbókarinnar og höfunda er hægt að finna á vefsíðunum: [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org) og [www.ncptsd.va.gov](http://www.ncptsd.va.gov).

Tilgangur með þýðingu þessara leiðbeininga er að veita fólki, sem sinnir sálrænum stuðningi á Íslandi, tæki sem stuðlað getur að sem bestri þjónustu í kjölfar voveiflegra atburða. Leiðbeiningarnar hafa verið aðlagðar að íslenskum aðstæðum. **Þrátt fyrir að leiðbeiningarnar séu miðaðar við stórslys og hamfarir er mikilvægt að hafa í huga að sömu aðferðir eiga við smærri atvik, svo sem bílslys, frístundaslys, vinnuslys, ofbeldisverk og fleira.**

Faglegur ráðgjafi við íslenska staðfærslu og þýðingu er Jóhann Thoroddsen, sálfræðingur.

Sérstakar þakkir fá Dr. María K. Jónsdóttir, Ágústa Arnardóttir, Dr. Benedikt Halldórsson og Auðbjörg Erlingsdóttir fyrir gagnlegar ábendingar og yfirlestur.

## Efnisyfirlit

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Inngangur og yfirlit</b> .....  | <b>6</b>  |
| <b>Sálræn skyndihjálpar (Psychological First Aid)</b> .....              | <b>6</b>  |
| <b>Meginmarkmið sálrænnar skyndihjálpar:</b> .....                       | <b>6</b>  |
| <b>Það sem hafa ber í huga og forðast:</b> .....                         | <b>7</b>  |
| Undirbúningur og fagleg hegðun.....                                      | 7         |
| Framsetning sálrænnar skyndihjálpar .....                                | 7         |
| Það sem ber að forðast.....  | 8         |
| Börn og unglingar .....  | 8         |
| Aldrað fólk .....  | 8         |
| Líkamlega fatlaðir einstaklingar .....                                   | 8         |
| Hverjir þurfa sálræna skyndihjálpar? .....                               | 9         |
| Áhættuhópar .....  | 9         |
| Hópar.....   | 10        |
| <br>   |           |
| <b>Lykilþættir sálrænnar skyndihjálpar</b> .....                         | <b>11</b> |
| <br>   |           |
| <b>1. Tengsl og samskipti</b> .....                                      | <b>12</b> |
| Menning .....  | 12        |
| Kynning.....   | 12        |
| Trúnaður .....   | 13        |
| <br>   |           |
| <b>2. Öryggi og hughreysting</b> .....                                   | <b>14</b> |
| Öryggi fólks.....  | 14        |
| Upplýsingar um hjálparstörf og viðbrögð .....                            | 15        |
| Líkamleg þægindi .....   | 16        |
| Félagsleg þátttaka .....   | 17        |
| Börn sem hafa orðið viðskila við foreldra sína .....                     | 17        |
| Vernd gegn viðbótaráfallum .....   | 18        |
| Þegar fjölskyldumeðlims er saknað .....                                  | 18        |
| Þegar fjölskyldumeðlimur eða náinn vinur hefur dáið .....                | 19        |
| Sorg og trú.....   | 23        |
| Minningarathafnir og jarðarfarir.....                                    | 24        |
| Sorg og áföll .....  | 25        |
| Tilkynningar um dauðsfall .....  | 26        |
| Að bera kennsl á lík .....   | 27        |
| Aðstoðaðu forsjáraðila við að segja börnum og unglingum frá andláti..... | 27        |
| <br>   |           |
| <b>3. Tilfinningalegur stöðugleiki</b> .....                             | <b>29</b> |
| Að veita fólki sem er í miklu uppnámi öryggi .....                       | 29        |
| Hjálpaðu þeim sem eru í miklu uppnámi.....                               | 30        |
| Lyf og tilfinningalegur stöðugleiki .....                                | 31        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>4. Upplýsingaöflun: Þarfir og áhyggjuefni.....</b>                             | <b>32</b> |
| Eðli og alvarleiki upplifunar í hamförum .....                                    | 33        |
| Dauði ástvina.....  | 33        |
| Áhyggjur varðandi aðstæður strax eftir hamfarir og áframhaldandi hættuástand..... | 33        |
| Aðskilnaður við ástvini og áhyggjur af öryggi þeirra .....                        | 33        |
| Líkamlegir kvillar, geðsjúkdómar og þörf á lyfjum .....                           | 33        |
| Tjón (heimili, skóli, nágrenni, starf, persónulegar eigur, gæludýr) .....         | 34        |
| Mikil sektarkennd og skömm .....  | 34        |
| Hugsanir um að skaða sjálfa sig eða aðra.....                                     | 34        |
| Félagslegur stuðningur.....   | 34        |
| Fyrri áfengis- og vímuefnaneysla .....  | 35        |
| Fyrri áföll og dauði ástvina .....  | 35        |
| Sérstakar áhyggjur vegna áhrifa á mikilvæga viðburði .....                        | 35        |
| <b>5. Hagnýt aðstoð .....</b>   | <b>37</b> |
| Börn og unglingar.....  | 37        |
| <b>6. Félagslegur stuðningur .....</b>  | <b>39</b> |
| Að finna nánasta stuðningsaðila .....   | 39        |
| Að nýta sér stuðningsaðila sem eru til staðar.....                                | 40        |
| Að leita sér stuðnings og að veita stuðning .....                                 | 40        |
| Börn og unglingar.....  | 42        |
| Fyrirmynd stuðnings .....   | 42        |
| <b>7. Upplýsingar um bjargráð.....</b>  | <b>44</b> |
| Grunnupplýsingar um streituvíðbrögð .....   | 44        |
| Yfirlit yfir algeng sálræn viðbrögð við áföllum og missi .....                    | 45        |
| Að ræða við börn um líkamleg og tilfinningaleg viðbrögð.....                      | 46        |
| Grundvallarupplýsingar um bjargráð .....  | 47        |
| Einfaldar slökunaræfingar .....   | 48        |
| Bjargráð fyrir fjölskyldur.....   | 49        |
| Þroskatengdir þættir .....  | 50        |
| Reiðstjórnun .....  | 52        |
| Að takast á við sérstaklega neikvæðar tilfinningar (samviskubit og skömm).....    | 53        |
| Svefnvandamál .....   | 53        |
| Áfengi og vímuefnanotkun .....  | 54        |
| <b>8. Tengsl við aðra þjónustu.....</b>   | <b>55</b> |
| Tilvísun í aðra þjónustu .....  | 55        |
| Tilvísun barna og unglinga.....   | 56        |
| Tilvísun eldra fólks.....   | 56        |
| Ýttu undir samfellda aðstoð í tengslum við stuðningsaðila .....                   | 56        |



## Inngangur og yfirlit

### Sálræn skyndihjálpar (*Psychological First Aid*)

Sálræn skyndihjálpar byggist á árangursríkum aðferðum sem á öruggan og fljótlegan hátt má nota til að meta og sinna þörfum barna, unglinga, fullorðinna og fjölskyldna í kjölfar stórslysa, hamfara eða hryðjuverka. Tilgangurinn er að draga úr því uppnámi sem gjarnan skapast eftir alvarleg áföll og stuðla þannig að betri aðlögun eftir áfallið, bæði til skemmri og lengri tíma. Meginreglur og aðferðir sálrænnar skyndihjálpar uppfylla fjögur skilyrði: (1) þær eru í samræmi við rannsóknaniðurstöður um áhættu og bjargráð í kjölfar áfalla; (2) þær eru hagnýtar við raunverulegar aðstæður; (3) þær miða við þroska og aldur hvers og eins; og (4) þær veita svigrúm til að laga hjálparina að mismunandi menningarheimum.

Í sálrænni skyndihjálpar er ekki gert ráð fyrir að allir sem lifa stórslys eða hamfarir af þrói með sér alvarleg, sálræn vandamál eða eigi í erfiðleikum til langs tíma. Gert er ráð fyrir að fólk sýni margvísleg viðbrögð (líkamleg, sálræn, eða breytta hegðun) fyrst eftir áfallið. Sum þessara viðbragða geta valdið svo miklu uppnámi að það trufli gagnleg varnarviðbrögð og þá getur stuðningur frá hjálparstarfsmanni, sem sýnir samkennd og umhyggju, reynst hjálplegur.

### Meginmarkmið sálrænnar skyndihjálpar:

**Að mynda tengsl** með því að **sýna samkennd** án þess að vera ágeng(ur) eða uppáþrengjandi.

**Að auka öryggi**, bæði á líðandi stundu og til frambúðar, hughreysta og stuðla að líkamlegri og tilfinningalegri öryggiskennd.

**Að róa og leiðbeina** þeim sem eru í miklu tilfinningalegu uppnámi eða örvilnaðir.

**Að aðstoða fólk** við að gera sér grein fyrir þörfum sínum og áhyggjum og afla viðeigandi upplýsinga.

**Að veita hagnýta aðstoð og upplýsingar.**

**Að koma fólk í samband við félagslegt stuðningsnet** eins fljótt og unnt er, þ.m.t. við fjölskyldu, vini, nágretta eða annan samfélagslegan stuðning.

**Að styrkja og styðja jákvæð bjargráð** og leggja áherslu á styrkleika fólks.

**Að hvetja** fullorðna, börn og fjölskyldur til að taka virkan þátt í bata sínum.

**Að fræða um streitu- og varnarviðbrögð**; sem kann að nýtast til að takast á við sálræn áhrif áfalls.

**Að veita upplýsingar** um hve lengi sálræn skyndihjálpar stendur til boða, koma fólk í samband við viðeigandi þjónustu og veita upplýsingar um þá þjónustu sem er til staðar, ef þörf er á í framtíðinni.

**Mat á hugsanlegum áhættuþáttum** og þörf fyrir áframhaldandi sálrænnar stuðning eða meðferð.

## Það sem hafa ber í huga og forðast:

### Undirbúningur og fagleg hegðun

Ávallt skal veita sálræna skyndihjálp í samræmi við óskir verkefnisstjóra áfallahjálpar. Mikilvægt er að boðleiðir séu skýrar og hlutverk hvers og eins séu vel skilgreind. Eins er mikilvægt að yfirstjórn hjálparstarfsins samþykki aðstoðina.

Skipulagning og undirbúningur fyrir þann sem á að veita sálræna skyndihjálp.

Til þess að geta veitt aðstoð á slysa- eða hamfarasvæði er mikilvægt að hafa góða þekkingu á eðli atburðar og nýjustu upplýsingar um aðstæður.

Nauðsynlegt er að hafa nýjustu upplýsingar um hvaða þjónusta og aðstoð er í boði og hvar hana er að finna.

Þekking á sálrænum viðbrögðum við hörmungum og á uppbyggingu hjálparstarfsins, er grundvöllur þess að geta veitt sálræna skyndihjálp.

Hver og einn sinnir einungis þeim störfum sem falla undir hans sérsvið og hlutverk í hjálparstarfinu. Áður en maður ákveður að taka að sér sálræna skyndihjálp er mikilvægt að meta hæfni sína til að takast á við slíka vinnu, heilsu sína, fjölskylduaðstæður og það þarf að vera tilbúinn að hlúa að eigin heilsu á viðeigandi hátt.

### Framsetning sálrænnar skyndihjálpar

Vertu sýnileg/ur og aðgengileg/ur.

Fylgstu með, sýndu virðingu og ekki vera uppáþrengjandi. Íhugaðu hvort aðkoma þín er líkleg til að virka truflandi eða uppáþrengjandi.

Sýndu virðingu þegar þú spyrð spurninga til að kanna hvernig þú getur hjálpað.

Gott er að mynda tengsl með því að veita hagnýta aðstoð (t.d. mat, vatn, teppi, o.fl.) Talaðu rólega, vertu þolinmóð/ur, og sýndu hugulsemi.

Haltu viðeigandi trúnaði við fólk.

Vertu viðbúin(n) því að einhverjir ýmist forðist þig, eða ausi yfir þig spurningum.

Búðu þig undir að hlusta ef einhver vill tala. Hlustaðu vel á það sem sagt er og hvernig þú getur hjálpað.

Hrósaðu fyrir það jákvæða sem fólk hefur gert til að stuðla að eigin öryggi.

Veittu upplýsingar í samræmi við þarfir og óskir fólks.

Veittu réttar upplýsingar í samræmi við aldur og þroska viðkomandi.

Ef upplýsingar eru veittar í gegnum túlk, skaltu horfa beint á einstaklinginn og tala beint til hans, ekki túlksins.

Mundu að markmið sálrænnar skyndihjálpar er að draga úr uppnámi, sinna núverandi þörfum og styrkja aðlögunarhæfni, **ekki** að afla upplýsinga um áfall eða missi.

Vertu meðvituð/meðvitaður um eigin tilfinningaleg og líkamleg viðbrögð og hlúðu að sjálfri/sjálfum þér.

Vertu fyrirmynd um heilbrigð viðbrögð: róleg(ur), kurteis, skipulögð/skipulagður og gagnleg(ur).

Einstaklingar leita eftir viðbrögðum frá umhverfi sínu um hvernig þeir eiga að bregðast við.

Með því að sýna ró og hugsa skýrt eykurðu traust fólks á þér.

Sumir geta fylgt fordæmi þínu og haldið ró sinni, jafnvel þó að þeir finni ekki fyrir innri ró, öryggi, árangri eða vongleði.

Þeir sem sinna sálrænni skyndihjálpar eru öðrum fyrirmynd um bjartsýni og von, þó að fólk sem enn er að takast á við áfall og brýnustu þarfir geti ekki deilt þeim tilfinningum. Vísaðu til annarra sérfræðinga þegar við á, eða óskað er eftir því.



## Það sem ber að forðast

Ekki draga ályktanir um það hvað fólk er að upplifa, eða hvað það hefur gengið í gegnum. Ekki gera ráð fyrir að allir sem hafa upplifað hamfarir hafi orðið fyrir sálrænu áfalli. Ekki sjúkdómsgreina sálrænt ástand strax. Flest viðbrögð fyrst eftir áföll eru skiljanleg og í samræmi við það sem fólk hefur orðið fyrir. Ekki dæma viðbrögðin sem einkenni eða tala um greiningu, ástand, sjúkdóm eða röskun. Ekki tala niður til fólks eða einblína á hjálparleysi, veikleika, mistök eða vanmátt þess. Beindu frekar sjónum að því sem einstaklingurinn hefur gert og er áhrifaríkt, eða kann að hafa hjálpað öðrum í hamförunum eða við núverandi aðstæður. Ekki gera ráð fyrir að allir vilji, eða þurfi að, tala við þig. Oft stuðlar nærvera, sem endurspeglar stuðning og rósemi, að öryggi fólks og gerir því betur kleift að takast á við hamfarirnar. Ekki óska eftir ítarlegum upplýsingum um atburðinn. Ekki álykta eða veita hugsanlega rangar upplýsingar. Ef þú getur ekki svarað spurningum skaltu reyna að fá þær upplýsingar sem óskað er eftir.

## Börn og unglingar

Þegar þú ræðir við lítil börn, skaltu setjast eða krjúpa í augnhæð barnsins. Hjálpaðu börnum á skólaaldri að færa tilfinningar, áhyggjur og spurningar í orð. Notaðu einföld orð um tilfinningar (t.d. reið, leið, hrædd, áhyggjufull). Ekki nota mjög sterk lýsingarorð eða öfgafull orð, eins og t.d. skelfingu lostin eða dauðhrædd, þar sem þau geta aukið uppnám barnsins. Hlustaðu vel og kannaðu hvort þú hafir skilið barnið rétt. Hafðu í huga að börn geta sýnt afturför í hegðun og málproska. Veldu orð þín í samræmi við þroska barnsins. Yngri börn hafa venjulega minni skilning á óhlutbundnum hugtökum eins og dauða. Notaðu skýrt og einfalt mál. Talaðu við unglinga og sýndu þannig að þú virðir tilfinningar þeirra, áhyggjur og spurningar. Hjálpaðu foreldrum/forsjármönnum barna að veita viðeigandi, tilfinningalegan stuðning með því að styrkja þá í notkun ofangreindra aðferða.

## Aldraðir

Eldra fólk býr yfir styrkleikum jafnt sem veikleikum. Margt eldra fólk hefur tileinkað sér áhrifarík ráð til að takast á við mótlæti. Talaðu skýrt og með lágum rómi ef fólk heyrir illa. Ekki draga ályktanir eingöngu út frá útliti eða aldri, til dæmis að ráðvillt, eldri manneskja sé með óafturkræfa minnisskerðingu, skerta rökhugsun eða skerta dómgreind. Ástæða þess hún virðist ráðvillt kann að vera tengd hamförunum: t.d. breyting á umhverfinu, slæm sjón eða heyrn, skert næring, vökvatap, svefnskortur, líkamleg vandamál, vandi tengdur lyfjatöku, félagsleg einangrun, hjálparleysi eða varnarleysi. Eldra fólk með geðræn vandamál kann að vera í meira uppnámi eða upplifa ringulreið við ókunnugar aðstæður. Ef þú tekur eftir slíkum einstaklingi skaltu vísa honum á viðeigandi stað.

## Líkamlega fatlaðir

Reyndu eftir megni að veita aðstoð þar sem lítill hávaði eða annað áreiti er til staðar. Talaðu beint við einstaklinginn í stað umönnunaraðila hans, ef það er mögulegt. Ef samskiptageta (heyrn, minni, málgeta) virðist skert, skaltu nota einfalt mál og tala hægt. Ef einstaklingur segist vera fatlaður skaltu trúá honum, jafnvel þó að þú sjáir ekki fötlunina.

Þegar þú ert ekki viss um hvernig þú getur hjálpað skaltu spyrja: „Hvað get ég gert fyrir þig?“ og treystu því sem einstaklingurinn segir þér.

Stuðlaðu að sjálfsbjörg einstaklingsins.

Þjóddu sjónskertum stuðning til að komast á milli staða í ókunnugu umhverfi.

Ef þörf er á skaltu bjóðast til að skrifa niður upplýsingar eða sjá til þess að viðkomandi fái skriflegar upplýsingar.

Hafðu nauðsynleg hjálpartæki (t.d. lyf, súrefnisgeymi, öndunartæki, hjólastól o.þ.h.) hjá þeim sem þess þurfa.

## Hverjir þurfa sálræna skyndihjálp?

Stundum er sálræn skyndihjálp veitt á afmörkuðu svæði og þangað leita þeir sem þurfa aðstoð. Í öðrum tilfellum eru það þeir sem veita aðstoðina sem fara um svæðið og finna þá sem kunna að þurfa aðstoð.

Fylgstu með samskiptum fólks og hvernig það bregst við aðstæðum.

Einstaklingar sem kunna að þurfa aðstoð eru m.a. þeir sem eru í sýnilegi uppnámi

t.d.: ráðvilltir

órólegir

örvæntingarfullir, trylltir, óðir

skelfingu lostnir, felmtri slegnir

sérstaklega mikið til baka, dofnir, sinnulausir

(tilfinningalausir) mjög pirraðir eða reiðir

mjög áhyggjufullir

## Áhættuhópar

Þeir sem eru í sérstakri áhættu eftir válega atburði eru helst:

börn, sérstaklega ef:

þau eru aðskilin frá foreldrum/forsjáraðilum

foreldri/forsjáraðili, fjölskyldumeðlimur eða vinur hefur

dáið foreldri/forsjáraðili er alvarlega slasaður eða týndur

þau hafa verið í umsjá barnaverndar eða í fóstri

slasaðir

þeir sem hafa upplifað endurtekna flutninga eða tilfærslu eftir áfall

börn og eldra fólk við slæma heilsu

alvarlega geðsjúkir

öryrkjar og sjúklingar

unglingar sem sækja í áhættu

unglingar og fullorðnir í áfengis- og vímuefnavanda

þungaðar konur

mæður ungbarna eða smábarna

hjálpstarfsmenn

þeir sem hafa misst eignir (t.d. heimili, gæludýr, mikilvæga hluti)

þeir sem hafa upplifað einstaklega hræðilegar aðstæður eða mikla lífshættu

Þeir sem búa á hamfarasvæðum eru líklegri til að hafa upplifað hamfarir áður.

Mikilvægt er að hafa í huga að þeir sem búa við bág kjör kunna að hafa upplifað áföll áður (t.d. misst ástvin, orðið fyrir ofbeldi eða hamförum). Af þessum sökum eru meiri líkur á áfallatengdum,

sálrænum kvillum og þar af leiðandi meiri líkur á að fólk þrói með sér vandamál eftir hamfarir. Vantraust, fordómar, ótti og vanþekking um eðli sálrænnar skyndihjálpar getur verið veruleg hindrun þess að fólk leiti sér hjálpar og hindrað að það fái viðeigandi þjónustu eftir áföll.

### Hópar

Þó að sálræn skyndihjálpar sé fyrst og fremst skipulögð fyrir einstaklinga og fjölskyldur eru margir þættir í henni sem hægt er að nýta til að vinna með hópa, til dæmis:

Þegar fjölskyldur safnast saman til að fá upplýsingar um ástvini eða aðstæður er mikilvægt að veita upplýsingar, stuðning, huggun og öryggi, eins og þegar hefur verið greint frá.

Á slíkum stundum getur verið sérlega gagnlegt að hafa leiki til að dreifa huga barna og draga úr kvíða og áhyggjum.

Þegar hópfundur er haldinn er mikilvægt að:

Umræðan snúist um sameiginlegar þarfir og áhyggjur.

Umræðan snúist um lausn vandamála og hvernig hægt er að takast á við það sem krefst úrlausnar strax.

Leyfa ekki umræðum um áhyggjuefni að leiðast út í kvartanir.

Þjófða þeim sem þurfa frekari aðstoð að ræða við þig eftir hópfundinn.

## Lykilþættir sálrænnar skyndihjálpar

### 1. Tengsl og samskipti

**Markmið:** Að bregðast við óskum eftir aðstoð, eða koma á samskiptum án þess að vera uppþrengjandi.

### 2. Öryggi og huggun

**Markmið:** Að efla öryggi og veita líkamlegan og andlegan stuðning.

### 3. Tilfinningalegur stöðugleiki

**Markmið:** Að róa þá sem eru í miklu, tilfinningalegu uppnámi og hjálpa þeim að átta sig á aðstæðum.

### 4. Upplýsingaöflun: þarfir og áhyggjur

**Markmið:** Að átta sig á grunnþörfum og áhyggjum, afla upplýsinga og skipuleggja sálræna skyndihjálpar.

### 5. Hagnýt aðstoð

**Markmið:** Að bjóða hagnýta aðstoð við grunnþarfir og takast á við áhyggjur.

### 6. Að koma á tengslum við félagslegan stuðning

**Markmið:** Að koma á tengslum við stuðningsaðila til skemmri eða lengri tíma, þar með talda fjölskyldumeðlimi, vini eða annað fólk.

### 7. Upplýsingar um bjargráð

**Markmið:** Að veita upplýsingar (um streituvíðbrögð og bjargráð) til að draga úr þjáningu og stuðla að aðlögun eftir áfallið.

### 8. Að koma á tengslum við aðra þjónustu

**Markmið:** Að koma fólk í samband við þá þjónustu sem þörf er á, núna eða síðar.

## 1. Tengsl og samskipti

### Markmið: Að bregðast við óskum fólks eftir aðstoð, eða koma á samskiptum án þess að vera uppáþrengjandi.

Fyrstu tengsl þín við fólk eru mikilvæg. Með því að sýna virðingu og umhyggju getur þú myndað áhrifarík tengsl og aukið líkurnar á að viðkomandi þiggi hjálp í framtíðinni. Sinntu fyrst þeim sem leitar til þín að sjálfsdáðum. Ef margir leita til þín á sama tíma skulu reyna að mynda samband við eins marga og unnt er.

Bara það að sýna áhuga og hluttekningu getur stuðlað að aukinni öryggiskennd og reynst hjálplegt fólki sem finnst það vera yfirbugað eða ráðvillt.

### Menning

Þau samskipti sem talin eru viðeigandi geta verið breytileg eftir einstaklingum, menningarheimum og félagshópum, t.d. hversu nálægt einhverjum maður stendur, hversu mikið augnsamband maður myndar, eða hvort snerting er viðeigandi, sérstaklega milli karla og kvenna. Ef þú þekkir ekki til menningar einstaklingsins, skaltu varast of mikla nálgun, ekki halda augnsambandi of lengi eða snerta viðkomandi. Taktu eftir hvort viðkomandi gefur til kynna að það sé gengið of nærri honum og fáðu leiðbeiningar um menningu frá þeim sem þekkjast best siði heimamanna. Þegar unnið er með fjölskyldumeðlimi skaltu athuga hver er talsmaður fjölskyldunnar og byrja að ræða við þá manneskju. Sumir sækjast ekki eftir hjálp þinni en gætu samt sem áður haft gagn af stuðningi. Þegar þú kemur auga á slíkan einstakling skiptir tímasetning miklu máli. Ekki trufla samræður. Ekki ganga út frá því sem vísu að fólk þiggi strax hjálp þína. Það getur tekið suma eftirlifendur eða syrgjendur tíma að finna fyrir öryggi, trúnaði og trausti. Ef einstaklingur afþakkar boð þitt um hjálp, skaltu virða þá ákvörðun og veita upplýsingar um hvar hægt er að fá sálræna skyndihjálp síðar.

### Kynning

Kynntu þig með nafni og fagheiti eða titli og útskýrðu hlutverk þitt. Óskaðu eftir leyfi til að tala við manneskjuna og útskýrðu að ástæðan fyrir nærveru þinni sé að athuga hvort þú getir orðið að liði. Þjóddu viðkomandi að setjast, reyndu að finna næði fyrir samtalið og veittu viðmælandanum fulla athygli. Talaðu með þýðum og mjúkum rómi. Forðastu að líta í kringum þig, eða láta truflast af umhverfinu. Athugaðu hvort einhver vandamál þarfnast skjótrar úrlausnar. Aðkallandi líkamleg vandamál hafa forgang. Áður en þú nálgast börn eða unglinga er æskilegt að ná sambandi við foreldri eða aðra fullorðna forsjáraðila, til að útskýra hlutverk þitt og fá leyfi. Ef þú hefur talað við barn sem er í tilfinningalegu uppnámi án þess að fullorðinn sé viðstaddur, skaltu finna foreldri eða forsjáraðila eins fljótt og hægt er til að láta vita af samtalinu.

Til að mynda fyrstu tengsl gætir þú t.d. sagt:

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <p>fullorðinn/<br/>forsjáraðili</p> | <p>Sæl(l). Ég heiti ..... Ég starfa fyrir .....</p> <p>Ég er að athuga hvernig fólki líður og hvort ég get aðstoðað á einhvern hátt. Er í lagi að ég ræði við þig í nokkrar mínútur? Má ég spyrja hvað þú heitir? Guðrún, áður en við byrjum að tala saman, er eitthvað sem þig vantar á þessu augnabliki, t.d. eitthvað að drekka, vatn eða djús?</p> |
|-------------------------------------|--|

|                     |  |
|---------------------|--|
| unglingur /<br>barn | Er þetta dóttir þín? (krjúptu í augnhæð barns, bróstu og heilsaðu með nafni og talaðu með þýðum og mjúkum rómi). Halló Kristín, ég heiti ..... og er hérna til að reyna að hjálpa þér og fjölskyldu þinni. Er eitthvað sem þú vilt einmitt núna? Þarna höfum við vatn og djús og við erum með teppi og leikföng í þessum kössum. |
|---------------------|--|

## Trúnaður

Eftir hamfarir getur reynst erfitt að viðhalda fullum trúnaði í samskiptum við börn, fullorðna og fjölskyldur, sérstaklega þegar haft er í huga að oft skortir næði á hamfarasvæðum. Samt sem áður er mjög mikilvægt að gæta eins mikils trúnaðar og mögulegt er í tengslum við öll viðtöl við þá sem hafa lent í hamförum eða öðrum hörmungum. Þú þarft samt að hafa í huga tilkynningaskyldu þína samkvæmt barnaverndarlögum ef grunur leikur á um vanrækslu eða ofbeldi. Ef þú ert í vafa um að opinbera upplýsingar skaltu hafa samband við verkefnisstjóra. Það getur verið hjálplegt að ræða við samstarfsfélaga um starfið á hamfarasvæðinu, en allar samræður í þeim tilgangi krefjast algers trúnaðar.

## 2. Öryggi og hughreysting

### Markmið: Að efla öryggi og veita líkamlegan og andlegan stuðning.

Strax eftir stórslys og hamfarir er mikilvægt að endurheimta öryggiskennnd. Að efla öryggi og veita stuðning getur dregið úr tilfinningalegu uppnámi og áhyggjum. Tilfinningalegur stuðningur og hughreysting er mikilvægur þáttur í að aðstoða fólk við aðstæður þar sem nákominn er saknað eða þeir hafa látist, þegar tilkynnt er um andlát eða þörf er á að bera kennsl á lík.

Auk þess að sýna stuðning er hægt að stuðla að öryggi á ýmsa vegu:

Gera hluti sem krefjast athafnasemi (frekar en að bíða aðgerðalaus), hluti sem eru gagnlegir (nota þau úrræði sem eru fyrir hendi) og kunnuglegir (byggja á fyrri reynslu).

Ná í nýjustu og nákvæmstu upplýsingar en varast að veita upplýsingar sem eru ónákvæmar eða vekja óþarfa uppnám.

Tengja fólk við gagnleg, aðgengileg úrræði.

Fá upplýsingar um öryggismál.

Tengja fólk sem hefur gengið í gegnum svipaða reynslu saman.

### Öryggi fólks

Sjáðu til þess að einstaklingar og fjölskyldur séu eins örugg og hægt er. Endurskipuleggðu nánasta umhverfi ef nauðsyn krefur, til að auka *líkamlegt* og *tilfinningalegt* öryggi.

Dæmi:

Kynntu þér hvernig þú kemst í samband við þá sem sinna öryggismálum. Fjarlægðu glerbrot, beitta hluti, húsgögn, bleytu og annað sem getur valdið slysum.

Tryggðu að börn hafi öruggt svæði til að leika sér á, og að einhver fylgist með þeim.

Til að efla öryggi og hughreysta aldraða og fatlaða:

Aðstoðuðu við að gera umhverfið öruggara (t.d. með því að tryggja viðeigandi lýsingu og koma þannig í veg fyrir að fólk hrasí og detti).

Spurðu sérstaklega um gleraugu, heyrnartæki, hjólastóla, göngugrindur, stafi og önnur hjálpartæki. Reyndu að tryggja að fólk hafi nauðsynleg hjálpartæki hjá sér.

Spurðu hvort viðkomandi þurfi heilbrigðisþjónustu eða aðstoð við daglegar athafnir (t.d. aðstoð við að klæða sig, við salernisferðir, umhirðu almennt, máltíðir).

Kannaðu aðkallandi þörf fyrir lyf, hvort viðkomandi er með yfirlit yfir nauðsynleg lyf eða hvar hægt sé að fá upplýsingar um þau. Sjáðu til þess að hann fái lista yfir lyfin sín.

Gerðu lista yfir þá sem hafa sérstakar þarfir svo hægt sé að fylgjast vel með þeim.

Hafðu samband við aðstandendur ef mögulegt er til að tryggja öryggi, næringu, lyfjagjöf og hvíld.

Gakktu úr skugga um að yfirvöld fái upplýsingar um daglegar þarfir sem ekki hefur verið sinnt.

Ef þörf er á lækniástoð eða lyfjagjöf strax, skaltu hafa samband við verkefnisstjóra eða viðeigandi heilbrigðisstarfsmann. Vertu hjá viðkomandi eða sjáðu til þess að einhver annar sé hjá honum meðan þú kallar til hjálps. Önnur öryggisatriði eru:

*Hætta á að einhver skaði sjálfan sig eða aðra* – Kannaðu vísbendingar um að einstaklingur gæti skaðað sjálfan sig eða aðra (t.d. ef einhver sýnir mikla reiði gagnvart sjálfum sér eða öðrum, eða öfgafull tilfinningaviðbrögð). Ef svo er, skaltu bregðast strax við og koma fólkinu í réttar hendur.

*Lost* – Fáðu strax aðstoð hjá heilbrigðisstarfsmanni ef einstaklingur sýnir einkenni losts (fölví, þvöl húð, veikur eða hraður púls, svimi, óreglulegur andardráttur, dauf eða sviplaus augu, svarar ekki tilmælum, hefur ekki stjórna á þvaglátum eða hægðum, eirðarlaus, tilfinningauppnámi eða ringlaður).

## Upplýsingar um hjálparstörf og viðbrögð

Veittu upplýsingar um eftirfarandi til að fræða og róa fólk:

- hvað á að gera næst
- hvað hefur verið gert til að aðstoða það
- hvaða vitneskja liggur fyrir varðandi það sem hefur gerst
- þjónustu í boði
- algeng streituvíðbrögð
- eigin umönnun og fjölskyldunnar; hvaða bjargráð eru vænleg

Pegar þú veitir upplýsingar:

- Leggðu mat á *hvort* eða *hvenær* æskilegt er að veita ákveðnar upplýsingar. Virðist einstaklingurinn vera í stakk búinn til að skilja það sem sagt er; er hann tilbúinn til að heyra upplýsingarnar?
- Sinntu aðkallandi þörfum til að draga úr ótta, svaraðu brýnum spurningum og styddu alla hegðun sem bætir aðlögun fólks að aðstæðum.
- Notaðu einfalt og skýrt mál og forðastu tæknilegar klisjur.

Spurðu fólk hvort það hafi einhverjar spurningar um framhaldið og gefðu einfaldar, nákvæmar upplýsingar um við hverju megi búast. Spurðu einnig hvort fólk hafi einhverjar sérparfir sem yfirvöld þurfi að vita af svo því sé sinnt á viðeigandi hátt. *Mundu að spyrja um áhyggjur varðandi hættur og öryggi við núverandi aðstæður.* Reyndu að beina fólki þangað sem það fær upplýsingar um þessi atriði. Ef þú hefur ekki nákvæmar upplýsingar, *ekki* geta þér til um eða búa til upplýsingar til að róa fólk. Gerðu áætlun, til að finna leiðir til að safna upplýsingum. Dæmi um það sem þú getur sagt:

|   |  |
|---|--|
| fullorðinn/<br>forsjáraðili/<br>unglingur | Mér skilst að við munum byrja að flytja fólk í fjölda-hjálparstöð í grunnskólanum eftir klukkutíma. Þar verða matur, hrein föt, og aðstoða til að hvílast.<br>Mig langar að biðja þig að halda þig herna á þessu svæði. Einhver úr teyminu nær í þig hingað þegar við erum tilbúin til brottfarar. |
| barn                                      | Nú ætla ég að segja þér hvað gerist næst. Þú og mamma þín farið bráðum saman á stað sem við köllum fjöldahjálparstöð, sem er venjulegt hús með mat, hreinum fötum og staður til að hvíla sig á. Vertu hér nálægt mömmu þinni þar til við leggjum af stað   |

**EKKI** telja fólki trú um að það sé öruggt *nema þú hafir fengið raunsannar upplýsingar um að svo sé.* Ekki telja fólki trú um að ákveðnar vörur eða þjónusta standi til boða (t.d. leikföng, matur eða lyf) nema þú hafir skýrar upplýsingar um að það sé raunin. Þú getur nefnt öryggisatriði sem byggja á þínu mati á núverandi aðstæðum. T.d. gætir þú sagt:



|                         |   |
|-------------------------|---|
| fullorðinn/forsjáraðili | Guðrún, ég get fullyrt að yfirvöld eru að gera allt sem í þeirra valdi stendur á þessari stundu. Ég veit ekki hvort það er alveg búið að slökkva eldinn, en þú og fjölskylda þín eruð ekki í hættu hérna. Hefur þú einhverjar áhyggjur af öryggi fjölskyldunnar á þessari stundu? |
| unglingur               | Við erum að reyna að gera allt sem við getum til að tryggja þér og fjölskyldu þinni öryggi. Hefur þú einhverjar spurningar um það sem gerðist, eða hvað hefur verið gert til að veita öllum öryggi?   |
| barn                    | Mamma þín og pabbi eru hérna og margt fólk er að vinna saman til að þú og fjölskylda þín verðið örugg. Langar þig að spyrja hvað við erum að gera til að þið séuð örugg?  |

## Líkamleg þægindi

Leitaðu einfaldra leiða til að gera umhverfið þægilegra. Hafðu í huga hluti eins og hita, lýsingu, loftræstingu, aðgang að húsgögnum og hvernig húsgögnum er komið fyrir. Hvettu fólk til að taka þátt í að finna hluti sem þörf er á til að auka þægindi (t.d. bjóðast til að fylgja viðkomandi að staðnum þar sem hægt er að ná í birgðir, í stað þess að sækja þær fyrir hann) það getur minnkað hjálparleysis- eða vanmáttartilfinningu. Aðstoðaðu fólk við að róa sig og aðra í kringum sig. Mjúk leikföng, t.d. bangsar sem börn halda á og geta annast, hjálpa þeim oft að róa sig sjálf. Varastu samt að bjóða svona leikföng ef ekki er nóg fyrir öll börn sem vilja þau. Þú getur hjálpað börnum að læra að passa sig sjálf með því að útskýra hvernig þau geta „passað“ leikfangið sitt (t.d. „Mundu að hún þarf að drekka mikið af vatni og borða þrisvar á dag – og þú getur gert það líka“).

Þegar þú vinnur með öldruðu og/eða fötluðu fólki skaltu hafa í huga þá þætti sem geta dregið úr viðnámsþrótti þess gagnvart streitu, eða haft neikvæð áhrif á heilsu. Þegar þú mætir líkamlegum þörfum þessara einstaklinga skaltu hafa í huga:

Heilsufarsvandamál: líkamlega sjúkdóma; blóðþrýstingsvandamál, vökva og salt jafnvægi; öndunar- færavandamál (þörf á súrefnisgjöf), líkamlegt ástand (aukin viðkvæmni við fall, minniháttar meiðsl, mari og hitabreytingum).

Sjónatap, sem getur takmarkað skynjun á umhverfi og aukið óöryggi.

Heyrnartap, sem getur orsakað misskilning á því sem aðrir segja.

Skerta hreyfigetu.

Óþekkt umhverfi.

Hljóð sem geta takmarkað heyrn og truflað heyrnartæki.

Takmarkaðan aðgang að snyrtingu eða veitingarými eða nauðsyn á hjálpartæki vegna biðraða, svo sem þörf á aðgangi að snyrtingu. (Manneskja sem hafði ekki þörf fyrir hjólastól fyrir atburðinn, gæti þurft á honum að halda núna).

Áhyggjur af öryggi hjálpardýrs, t.d. blindrahunds.

## Félagsleg þátttaka

Stuðlaðu að hópamyndun eða viðeigandi félagslegum samskiptum. Það er yfirleitt róandi og styrkjandi að vera nálægt fólki sem tekst á við aðstæður á jákvæðan hátt. Á hinn bóginn getur reynst erfitt að vera nálægt fólki sem er í miklu, tilfinningalegu uppnámi. Ef fólk hefur fengið upplýsingar sem koma því í uppnám, eða hefur heyrt einhverjar sögusagnir, skaltu hjálpa því að fá nákvæmar og réttar upplýsingar. Börn og sumir unglingar leita sérstaklega eftir vísbendingum frá fullorðnum um öryggi og rétta hegðun. Ef mögulegt er skaltu koma börnum fyrir nálægt fullorðnum, eða félögum sínum sem virðast tiltölulega rólegir, reyndu að forðast að börn séu nálægt einstaklingum sem eru í sérstaklega miklu uppnámi. Gefðu börnum og unglingum stuttar útskýringar ef þau hafa orðið vitni að öfgafullum viðbrögðum annarra.

|                    |  |
|--------------------|--|
| barn/<br>unglingur | Þessum manni er svo brugðið að hann á erfitt með að róa sig. Það er erfiðara fyrir sumt fólk en annað að róa sig. Það er manneskja úr hópnum okkar á leiðinni, til að hjálpa honum að slaka á. Ef þér líður illa er mikilvægt að þú talir við mömmu þína eða pabba eða einhvern annan sem hjálpar þér að líða betur. |
|--------------------|--|

Ef það er við hæfi, skaltu hvetja fólk sem tekst vel á við aðstæður, að tala við fólk sem er í tilfinningalegu uppnámi eða tekst ekki eins vel á við hlutina. Segðu því að það að tala við aðra, sérstaklega um eitthvað sem þau eiga sameiginlegt (t.d. búa í nágrenni við hvert annað, eða eiga börn á sama aldri), geti hjálpað því að styðja hvert annað. Þetta dregur oft úr einangrunartilfinningu og varnarleysi beggja aðila. Hvettu börn til samveru t.d. með hópleikjum, lestri eða sameiginlegri listsköpun.

## Börn sem hafa orðið viðskila við foreldra sína

Foreldrar og forsjármenn skipta höfuðmáli í öryggistilfinningu barna. Ef börn eru skilin frá þessum aðilum skiptir mestu máli að hjálpa þeim að tengjast þeim að nýju sem fyrst. Ef þú kemur auga á barn sem er eitt síns liðs, skaltu leita upplýsinga (um nafn þess, foreldra/ forsjáraðila og nöfn systkina, heimilisfang og skóla), og láta viðeigandi yfirvöld vita. Gefðu börnum nákvæmar upplýsingar á auðskilinn hátt um hverjir muni hjálpa þeim og hverju þau megi búast við næst. Ekki lofa neinu sem þú getur ekki staðið við, eins og að lofa að þau muni hitta foreldra sína bráðum. Þú gætir líka þurft að hugga börnin meðan verið er að leita að forsjármönnum þeirra eða á meðan þeir eru í þannig ástandi að ekki er æskilegt að þeir sinni barninu. Þessi stuðningur gæti falið í sér að **setja á laggirnar barnavænt svæði:**

Horn í herbergi eða herbergi sem er öruggt, þar sem ekki er mikill umgangur, fjarri björgunarsvæðum.

Sjáðu til þess að þeir sem sinna börnum á þessu svæði sé fólk með reynslu af að vinna með börnum á ýmsum aldri.

Hafðu umsjón með því hverjir fara inn á og út af svæðinu, til að tryggja að börnin yfirgefi ekki svæðið án þess að vera í fylgd með fullorðnum.

Á svæðinu þurfa að vera hlutir sem henta öllum aldurshópum. Þetta geta verið kassar með leikföngum, spil, púsluspil, boltar, pappír, litir, tússpennar, bækur, barnaskæri, límband og lím.

Athafnir sem eru róandi eru t.d. að byggja úr legokubbum eða trékubbum, leira, fönndra, eða lita í

litabækur (með hlutlausum myndum af blómum, regnbogum, trjám eða dýrum).

Bjóddu eldri börnum og unglíngum að vera með yngri börnunum. Þau geta hjálpað til við að stjórna hópþleikjum, lesið upphátt fyrir hóp ungra barna eða leikið við börnin.

Sjáðu til þess að unglíngarnir fái sinn tíma þar sem þeir geta komið saman og talað um það sem liggur þeim á hjarta og gert hluti sem hæfa aldri þeirra, eins og að hlusta á tónlist, fara í leiki, segja sögur, eða búa til úrklippubækur.

## Vernd gegn viðbótaráföllum

Auk líkamlegs öryggis er mikilvægt að vernda fólk fyrir viðbótaráföllum, hlutum eða aðstæðum sem minna óþarflega mikið á það sem gerðist, t.d. sýnum, hljóðum og lykt sem geta verið ógnvekjandi. Verndaðu fólk fyrir ágangi fréttamanna og forvitinna áhorfenda. Segðu unglíngum að þeir geti neitað að tala við fjölmiðla-fólk en ef þeir hafa áhuga á að láta taka viðtöl við sig, skaltu ráðleggja þeim að hafa fullorðna manneskju sem þeir treysta hjá sér.

Ef fólk hefur aðgang að fjölmiðli (t.d. sjónvarpi eða útvarpi), skaltu benda því á að það geti verið truflandi, sérstaklega fyrir börn og unglínga, að vera sífellt að fylgjast með fréttum af atburðinum. Ráðleggðu foreldrum að stjórna áhorfi barna sinna og ræða við þau um það sem þau hafa verið að hlusta, eða horfa á. Foreldrar geta sagt börnum að þeir fylgist með því sem er að gerast og segi þeim jafnóðum frá því. Minntu foreldra á að passa hvað þeir segja í návist barna sinna og útskýra hluti sem gætu komið þeim úr jafnvægi. Þú gætir sagt:

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <p>fullorðinn/<br/>forsjáraðili</p> | <p>Þið hafið verið að upplífa mjög erfiða hluti svo það er mikilvægt að hlífa þér og börnunum þínum eins og hægt er við áhrifum sem geta vakið slæmar tilfinningar. Útsendingar frá hamfarasvæðinu í sjónvarpi geta haft mjög slæm áhrif á börnin. Þeim gæti líðið betur ef þú takmarkaðir áhorf þeirra. Það getur líka verið ágætt fyrir fullorðið fólk að hlífa sér aðeins við umfjöllun fjölmiðla.</p> |
| <p>unglingur/<br/>barn</p>          | <p>Þú hefur verið að upplífa mjög erfiða hluti. Fólk fær oft þörf fyrir að horfa á sjónvarp eða fara á netið til að fylgjast með. En það getur verið mjög ógnvekjandi. Það er best að halda sig frá sjónvarps- og útvarpsendingum um málið. Þú getur líka sagt mömmu þinni eða pabba þínum frá því ef eitthvað er að trufla þig.</p>  |

## Þegar fjölskyldumeðlims er saknað

Það er sérstaklega erfitt að takast á við að einhvers náins sé saknað. Fólk getur upplífað ýmsar tilfinningar: afneitun, áhyggjur, von, reiði, áfall, eða sektarkennd. Það sveiflast gjarnan á milli vonar og vonleysis, óháð því hversu miklar líkur eru á að viðkomandi finnist á lífi. Fólk getur ásakað yfirvöld fyrir að hafa ekki svör, að reyna ekki nóg eða fyrir tafir. Það getur einnig fundið fyrir hefningunni gagnvart þeim sem það telur ábyrgt fyrir að viðkomandi finnist. Það er ákaflega mikilvægt að fullvissa börn um að fjölskylda, björgunar-

fólk og aðrir sem eiga hlut að máli geri allt sem í þeirra valdi stendur til að reyna að finna þann sem er saknað.

Aðstoðaðu fjölskyldumeðlimi þeirra sem saknað er með því að hjálpa þeim að fá upplýsingar jafnóðum og þær berast. Það getur reynst mjög mikilvægt að vera til staðar, hlusta á væntingar þeirra og áhyggjur. Mikilvægt er að gefa heiðarlegar upplýsingar og svör við spurningum. Sumir ættingjar gætu viljað yfirgefa öruggt svæði til að reyna að finna og bjarga sínum nánustu. Í því tilfalli skaltu veita nákvæmar upplýsingar um núverandi aðstæður á leitarsvæðinu, sérstakar hættur, hvað ber að varast, hvað björgunarfólk aðhefst og hvenær megi búast við nýjum upplýsingum. Ræddu um sérstakar áhyggjur sem þeir gætu haft af þeim sem er týndur (t.d. ef um er að ræða aldrað foreldri sem hefur nýlega gengist undir aðgerð eða barn sem þarf ákveðin lyf), og segðu að þú komir þessum upplýsingum til skila til stjórnenda.

Stundum þurfa aðstandendur að veita ákveðnar upplýsingar til að hjálpa við leit, eins og hvenær síðast sást til viðkomandi, hverjir aðrir voru á staðnum, eða hvernig hann var klæddur. Slíkt getur haft truflandi áhrif á yngri börn og því æskilegt að þeim sé hlíft við að verða vitni að því. Sú staða getur komið upp að ræða þurfi við barn af því að það sást síðast með þeim týnda. Geðheilbrigðisstarfsmaður, eða manneskja sem hefur þjálfun í að yfirheyra börn, ætti þá að ræða við barnið eða vera til staðar, ásamt fullorðnum fjölskyldumeðlimi. Talaðu við barnið á skýran og heiðarlegan hátt:

|                    |  |
|--------------------|--|
| unglingur/<br>barn | Gummi frændi þinn er týndur. Allir eru að gera sitt besta til að komast að því hvað gerðist. Lögreglan er líka að hjálpa og hún þarf að spyrja þig nokkurra spurninga. Það er allt í lagi þótt þú munir ekki allt. Þá skaltu bara segja að þú munir það ekki. Það er ekki hættulegt að muna ekki og það skaðar ekki frænda þinn. Mamma þín verður hjá þér allan tímann og ég get líka verið hjá þér ef þú vilt. Viltu spyrja að einhverju? |
|--------------------|--|

Stundum þegar einhver er saknað eru augljósar ástæður til að ætla að viðkomandi sé látinn.

Fjölskyldumeðlimi getur greint á um hvað hefur orðið um ástvin, hvort hann er lífs eða liðinn. Sá sem **veitir sálræna skyndihjálp ætti að segja fjölskyldumeðlimum að slíkur ágreiningur sé algengur** innan fjölskyldna sem bíða eftir fregnum af ástvini (sumir eru búnir að gefa upp vonina, aðrir halda í hana). Það er ekki mælikvarði á hversu vænt manni þykir um viðkomandi eða hverju um annað. Þú getur hvatt fólk til að vera þolinmótt, skilningsríkt og bera virðingu fyrir tilfinningum hvers annars þar til skýrari svör fást. Foreldrar / forsjármenn ættu ekki að ganga út frá því sem vísu að það sé best fyrir barn að halda í vonina um að einstaklingur sé á lífi, heldur deila hreinskilnislega með þeim áhyggjum af að viðkomandi sé dáinn. Foreldrar / forsjármenn ættu að kanna hvort börnin skilja það sem fer fram og gefa þeim tækifæri til að spyrja spurninga.

## Þegar fjölskyldumeðlimur eða náinn vinur hefur dáíð

**Menningarmunur:** Trú og viðhorf til dauðans, jarðarfarir og sorgarferli eru undir sterkum áhrifum frá fjölskyldu, menningu, trúarbrögðum og helgisiðum sem tengjast sorg. Kynntu þér menningarsíði með aðstoð heimamanna eða annarra sem hafa skilning á slíku. Jafnvel innan sama menningar- og trúarheims geta viðhorf og athafnir verið mjög misjafnar. Ekki ganga að því sem vísu að allir meðlimir ákveðins hóps hafi sömu skoðanir eða hegði sér á sama hátt. Það er

**mikilvægt fyrir fjölskyldur að taka þátt í hefðum, athöfnum og helgisiðum til að veita hvert öðru stuðning, finna merkingu, höndla ýmiss konar tilfinningaleg viðbrögð í tengslum við andlát og heiðra þá látnu.**

**Bráðasorgarviðbrögð** eru oft sterk og algeng meðal þeirra sem hafa misst ástvin eða náinn vin. Þeir geta upplifað depurð og reiði vegna andlátsins, sektarkennd yfir að hafa ekki getað komið í veg fyrir dauða, eftirsjá, söknuð og þrá eftir endurfundum (þ.m.t. drauma um að sjá persónuna aftur). Þótt sorgarviðbrögð séu sársaukafull í fyrstu eru þau heilbrigð og endurspeglu þýðingu atburðarins. Þegar fram í sækir hafa sorgarviðbrögð tilhneigingu til að snúast um þægilegri hugsanir og athafnir, eins og að segja jákvæðar sögur um ástvininn og finna huggun í minningum um hann. Sá sem veitir sálræna skyndihjálp ætti að muna:

- Að koma fram við börn og fullorðna sem eru að upplifa mikla sorg af virðingu, tillitssemi og samúð.
- Sorgarviðbrögð geta verið mjög misjöfn.
- Það er engin ein „rétt“ leið til að syrgja.
- Sorg eykur hættu á misnotkun á lyfjum, eykur reykingar og neyslu áfengis. Gerðu fólki grein fyrir þessari áhættu, mikilvægi þess að hlúa að sjálfu sér og hvar það getur sótt faglegan stuðning.

Þegar unnið er með fólk sem hefur misst fjölskyldumeðlim eða náinn vin, getur sá sem veitir sálræna skyndihjálp:

- Rætt hvernig hver og einn bregst við á sinn eigin hátt; það eru engin rétt eða röng sorgarviðbrögð til og það er engin „eðlileg“ tímalengd til að syrgja. Það sem er mikilvægast fyrir fjölskyldu og vini er að virða og skilja hvernig hver og einn fer í gegnum sitt sorgarferli.
- Ræddu við fjölskyldumeðlimi og vini um hvernig menning og trúarskoðanir hafa áhrif á það hvernig fólk syrgir og sérstaklega hvernig helgisiðir geta haft misjöfn áhrif á fólk eftir því hvar það er stadd í sorgarferlinu.
- Mundu að sorg barna getur birst í stuttan tíma í senn á hverjum degi og þótt þau leiki sér eða séu þátttakendur í öðrum jákvæðum athöfnum getur sorg þeirra verið jafnmikil og annarra í fjölskyldunni.

|  |   |
|--|---|
| <p>fullorðinn/<br/>unglingur/<br/>barn</p> | <p>Það er mikilvægt að vita að fjölskyldumeðlimir geta tjáð sorg sína á misjafnan hátt. Sumir gráta ekkert, á meðan aðrir gráta mikið. Fólk á ekki að líða illa yfir því og ekki finnast að neitt sé að því. Það sem er mikilvægast er að virða það að fólki líður misjafnlega og hjálpa hvert öðru í gegnum næstu daga og vikur.</p> |
|--|---|

Til að leggja áherslu á hversu mikilvægt það er fyrir fjölskyldumeðlimi að skilja og virða sorgarferli hvers annars gæti sá sem veitir sálræna skyndihjálp sagt:

Sum börn og unglingar hafa ekki orðaforða til að lýsa sorg og forðast jafnvel að tala við aðra um líðan sína. Stundum geta ýmsar athafnir haft meiri róandi áhrif en samræður, t.d. að teikna, hlusta á tónlist, lesa o.s.frv. Einhverjir gætu óskað þess að fá að vera í friði. Ef þú telur það öruggt skaltu finna næði fyrir þá. Þegar einhver vill ræða við þig um ástvin sem hefur látist, skaltu hlusta rólega án þess að finnast þú verða að segja einhver ósköp. Ekki spyrja í þaula.

### **Segðu/gerðu:**

Fullvissaðu syrgjendur um að það sem þeir eru að upplifa sé skiljanlegt og eðlilegt. Notaðu nafn þess sem er látinn í staðinn fyrir að tala um hann/ hana sem „þann látna“. Segðu syrgjendum að þeir muni að öllum líkindum halda áfram að upplifa tímabil depurðar, einmanaleika og reiði. Ráðleggðu þeim að leita til presta eða sálfræðinga ef sorg eða þunglyndi er viðvarandi. Fræddu þá um hvaða þjónusta er í boði innan heilbrigðis- eða félagslega kerfisins.

### **Ekki segja:**

Ég veit hvernig þér líður  
Þetta var væntanlega fyrir bestu  
Honum líður betur núna  
Hennar tími var kominn  
Hann fékk þó að fara fljótt  
Tölum um eitthvað annað  
Þú ættir að stefna að því að komast yfir þetta  
Þú ert nógu sterk til að takast á við þetta  
Þú ættir að vera þakklát fyrir að þetta tók fljótt af  
Það sem drepur okkur ekki styrkir okkur  
Þér mun bráðlega líða betur  
Þú gerðir allt sem þú  
gast Þú þarft að syrgja  
Þú þarft að slaka á  
Það er gott að þú ert á lífi  
Það er gott að enginn annar dó  
Þetta hefði getað verið verra; þú átt ennþá  
bróður/systur/móður Allt hefur sinn æðri tilgang  
Það er ekki meira lagt á okkur en við getum þolað  
(Við barn) Þú ert karlmaðurinn / konan á heimilinu  
núna Þú munt einhvern tímann finna svar

Ef syrgjandinn segir eitthvað af þessu getur þú staðfest tilfinninguna eða hugsunina, en ekki orða þetta að fyrra bragði.

**Skilningur barna og unglunga á dauðanum** er mismunandi. Hann er háður aldri og fyrri reynslu af dauðanum, og er að miklu leyti undir áhrifum fjölskyldu, trúar og menningarlegra gilda.

Börn á leikskólaaldri skilja kannski ekki að dauðinn er varanlegur og gætu trúað að ef þau óska þess komi persónan til baka. Þau þarfnast hjálpar til að staðfesta efnislegan raunveruleika dauðans – að hún / hann andi ekki lengur, geti ekki hreyft sig og hafi engar tilfinningar – og skynji engan sársauka eða óþægindi. Þau geta verið hrædd um að eitthvað slæmt komi fyrir aðra fjölskyldumeðlimi, eða þau sjálf. Skólabörn geta skilið efnislegan raunveruleika dauðans, en geta einnig persónugert dauðann sem skrímsli eða beinagrind. Í löngun sinni eftir að sá látni komi til baka geta þau upplifað óþægilega tilfinningu um „draugalega“ návist viðkomandi, en tjá sig ekki um það við neinn. Unglingar skilja oftast að dauðinn er varanlegur. Að missa fjölskyldumeðlim eða vin getur valdið bræði

eða ýtt undir skyndiákvörðanir eins og að hætta í skóla, hlaupast að heiman eða misnota vímuefni. Það þarf að hvetja fjölskyldur og skóla til að hafa gætur á slíku.

**Dauði foreldris/forsjármanns** hefur mismunandi áhrif á börn eftir því á hvaða aldri þau eru.

Börn á leikskólaaldri þurfa stöðuga umönnun og daglega reglufestu eins fljótt og hægt er. Breytingar trufla þau auðveldlega: Matur útbúinn öðruvísi en venjulega, þau vantar uppáhaldskoddann sinn, eða það vantar manneskjuna sem er vön að breiða yfir þau fyrir háttinn eða þau eru háttuð á annan hátt en þau eru vön. Forsjármenn (gæti verið eftirlifandi foreldri) ættu að spyrja barnið hvort þeir geri eitthvað öðruvísi eða „vitlaust“ (t.d. „geri ég þetta eins og mamma var vön að gera það?“).

Grunnskólabarn missir ekki bara helsta umönnunaraðila sinn, heldur þann sem myndi að öllu jöfnu vera til staðar til að hugga það og hjálpa við daglegar athafnir. Aðrir umönnunaraðilar ættu að reyna að taka þetta hlutverk að sér, eins vel og þeir geta. Börn gætu orðið reið við staðgengil foreldris, sérstaklega þegar verið er að setja ofan í við þau. Umönnunaraðilar ættu að átta sig á að barnið saknar foreldris og hugga það enn betur. Unglingar geta upplifað sterka óréttlætistilfinningu og mótmælt dauðanum. Það er kannski lögð aukin ábyrgð á þá innan fjölskyldunnar og þeim gremst að geta ekki verið sjálfstæðari og gert hluti sem unglingar gera yfirleitt. Þegar fram í sækir ættu forsjármenn að ræða við þá um hvernig best sé að finna jafnvægi á milli þessara þarfa.

Þú gætir gefið foreldrum / forsjármönnum **hugmyndir um hvernig er hægt að ræða dauðann við börn og unglinga.**

Fullvissa barnið um að það sé elskað og fái umönnun.

Taka eftir hvort barnið sýnir merki um að það sé tilbúið að ræða það sem gerðist.

Ekki láta barnið finna til sektarkenndar eða skammar vegna þess að það vill ekki tala. Ekki þrýsta á barnið að tala.

Gefa stutt, einföld, heiðarleg svör sem hæfa aldri barnsins þegar það spyr.

Hlusta nákvæmlega á lýsingar á tilfinningum þess án þess að dæma þær.

Fullvissa barnið um að það hafi ekki valdið dauðanum á nokkurn hátt, að hann sé ekki því að kenna, og að þetta sé ekki refsing fyrir eitthvað sem einhver gerði „rangt“.

Svara hreinskilnislega spurningum um jarðarfari, bænir eða aðra helgisiði.

Vera viðbúin(n) því að þurfa að svara sömu spurningu barnsins aftur og aftur. Hræðast ekki að segja að þú vitir ekki svar við spurningu.

Sá sem veitir sálræna skyndihjál p ætti að gefa foreldrum / forsjármönnum og börnum upplýsingar um hvaða viðbrögðum þau megi búast við. Þegar mögulegt er getur verið gagnlegt að afhenda fólki bækling sem lýsir algengum viðbrögðum við ástvinamissi og hvernig hægt er að bregðast við. Þegar þú ræðir við foreldra / forsjármenn getur þú sagt:

|                            |   |
|----------------------------|---|
| foreldri/<br>forsjáarmaður | Það getur verið hjálplegt að hugsa um aðstæður þar sem börnin gætu saknað föður síns, t.d. á matmálstíma eða háttatíma. Ef þú segir eitthvað á þessa leið: „Það er erfitt að hafa ekki pabba hérna hjá okkur núna“, getur þú dregið úr vanlíðaninni sem allir skynja, börnunum finnst þau ekki eins ein og það hjálpar þeim að takast á við þessar erfiðu aðstæður. |
|----------------------------|---|

|                           |  |
|---------------------------|--|
| foreldri/<br>forsjármaður | Þegar þú sérð skyndilega breytingu hjá börnunum – þau virðast á reiki, döpur eða reið – og þig grunar að þau sakni pabba síns, segðu þeim þá að þú eigir líka stundir þar sem þér líður svona. Segðu eitthvað á þessa leið: „Þið virðist mjög döpur. Ég er að spá í hvort þið séuð að hugsa um pabba. Stundum verð ég líka mjög döpur vegna þess. Það er allt í lagi að þið segið mér frá því þegar ykkur líður illa svo ég geti reynt að hjálpa ykkur.“ Hjálpaðu þeim með því að leyfa þeim að vera einum með tilfinningar sínar, að sitja hljóð(ur) hjá þeim og faðma þau. |
|---------------------------|--|

Börn og unglingar finna stundum fyrir sektarkennd yfir því að þau lifðu af á meðan aðrir fjölskyldumeðlimir gerðu það ekki. Þau geta ímyndað sér að þau hafi verið völd að dauðanum á einhvern hátt. Fjölskyldur þurfa að hjálpa börnum að losna við þessa ábyrgðartilfinningu og koma þeim í skilning um að við aðstæð-ur sem þessar er ekki hægt að kenna þeim um það sem gerðist. Þú gætir stungið upp á að forsjármaður segði:

|                           |   |
|---------------------------|---|
| foreldri/<br>forsjármaður | „Við gerðum öll það sem við gátum til að bjarga öllum. Pabbi væri svo glaður yfir því að við erum öll heil á húfi. Þú gerðir ekkert af þér.“<br><br>Ath. Stundum er ekki nóg að segja þetta einu sinni; sektarkennd getur skotið upp kollinum aftur og aftur og foreldri gæti þurft að sinna endurteknum áhyggjum barns og ruglings varðandi sektarkennd. |
|---------------------------|---|

## Sorg og trú

Til að sinna trúarlegum þörfum fólks þarf að kynna sér hvaða prestar eru í áfallahjálparteyminu, eða til aðstoðar utan teymisins. og hvert ber að vísa fólki innan hinna ýmsu trúarhópa. Það er algengt að fólk snúi sér að trú og andlegum málefnum til að takast á við ástvinamissi. Eftirlifendur gætu tjáð sig um það sem hefur gerst á trúarlegan hátt og viljað taka þátt í bænahaldi, eða öðrum trúarathöfnum. Það er ekki nauðsynlegt fyrir þann sem veitir sálræna skyndihjálp að deila þessari trú til að veita stuðning. Þér er ekki skylt að gera eða segja eitthvað sem stríðir gegn eigin sannfæringu. Oft þarf einfaldlega bara að vera til staðar og hlusta. Það sem hafa ber í huga er m.a.:

Til að nálgast þetta efni gæti verið góð leið að spyrja: „Finnurðu fyrir einhverjum trúarlegum eða andlegum þörfum á þessari stundu?“ Þessari spurningu er ekki ætlað að leiða til guðfræðilegrar umræðu eða veita trúarlega ráðgjöf. Hafðu í huga að viðkomandi gæti óskir eftir að fá að ræða við ákveðinn prest.

Ekki mótmæla eða reyna að „leiðrétta“ það sem manneskja segir í tengslum við trú sína, þó svo að þú sért ósammála og teljir jafnvel að sú skoðun geti valdið aukinni streitu hjá viðkomandi.

Ekki reyna að svara trúarlegum spurningum eins og: „Hvers vegna var þessu leyft að gerast?“



Slíkar spurningar endurspeglar fremur tilfinningalega útrás en væntingar um svör.

Kannaðu hvort eftirlifendur vilja hitta prest eða fulltrúa síns trúfélags.

Sumt fólk er háð trúarlegum hlutum eins og talnabandi, stytta eða helgiriti, sem það hefur þurft að skilja eftir. Það getur aukið öryggisfinningu þess og sjálfsstjórn að fá slíka hluti. Prestar eða aðrir fulltrúar trúfélaga geta verið hjálplegir við að nálgast slíka hluti.

Sumir vilja biðja í einrúmi, aðrir í hópi. Þú getur hjálpað með því að finna viðeigandi stað fyrir trúariðkun. Fyrir suma getur skipt máli að snúa í ákveðna átt á meðan þeir biðja og þeir geta þurft að fá aðstoð við að finna út úr því.

Þú getur líka þurft að veita þeim sem eru við stjórn upplýsingar um trúarlegar þarfir.

Ef þér er boðið að taka þátt í bæn er allt í lagi að afþakka ef þér finnst það óþægilegt. Hafðu þó í huga að það að taka þátt getur falið í sér að vera til staðar í þögn á meðan aðrir biðja. Að taka þátt í bæninni getur styrkt tengsl þín við fólk.

Sumir kveikja á kertum eða reykelsi þegar þeir biðja. Ef slíkt er ekki leyfilegt á staðnum skaltu útskýra það fyrir viðkomandi og aðstoða við að finna nálægan stað þar sem leyft er að kveikja eld. Sumir trúa á kraftaverk. Fólk getur tjáð von um kraftaverk, jafnvel þótt það sé nokkuð ljóst að ástvinur er látinn. Ekki taka þessu sem sönnun þess að hann/ hún hafi misst raunveruleikaskynið eða hafi ekki heyrt það sem var sagt, heldur leið til að takast á við hörmulegar aðstæður. Sérhvert trúfélag hefur sína helgisíði í tengslum við dauðann, ekki síst hvað varðar meðferð líks.

Þetta getur valdið erfiðleikum, sérstaklega ef lík hefur ekki fundist. Spyrjið eftirlifendur um trúarlegar venjur þeirra á því sviði. Æskilegt er að prestur eða annar fulltrúi trúfélags aðstoði við slíkt.

Í sumum menningarheimum er tjáning sorgar mjög hávær og getur virst stjórnlaus. Það getur verið hjálplegt að flytja fjölskyldur í einrúm til að koma í veg fyrir að þær auki á vanlíðan annarra. Ef þú átt erfitt með að höndla ákveðna hegðun, ættir þú að finna einhvern annan til að sinna fjölskyldunni.

Ef fólk tjáir reiði í tengslum við trú sína skaltu ekki dæma eða mótmæla. Fæstir eru að leita að „svari“, frekar að hlustanda sem er til staðar, tilbúinn til að hlusta án þess að dæma. Ef trúarlegar hugmyndir eru sýnilega streituvaldandi, auka sektarkennd eða eru hamlandi á annan hátt, getur þú spurt hvort viðkomandi vilji tala við prest eða annan fulltrúa trúfélags.

**ATH: Eftir hamfarir leitar trúað fólk stundum uppi eftirlifendur, í góðri meiningu, til þess að miðla eigin trúarskoðunum. Ef þú verður var/vör við slíkt, skaltu ekki reyna að skipta þér af; láttu verkefnisstjórnann vita.**

## Minningarathafnir og jarðarfarir

Í flestum tilvikum eru það prestar eða aðrir fulltrúar trúfélaga sem svara spurningum um minningarathafnir og jarðarfarir og yfirleitt ættir þú að geta vísað slíkum spurningum til þeirra. Samt sem áður átt þú að geta aðstoðað fjölskyldumeðlimi varðandi ýmsar spurningar. Þegar þú svarar slíkum spurningum skaltu hafa eftirfarandi í huga:

Það getur verið hjálplegt fyrir barn að taka þátt í jarðarför. Þótt það sé tilfinningalega erfitt, hjálpa jarðarfarir börnum að viðurkenna raunveruleika dauðans og það er hluti sorgarferlisins. Ef börn fá ekki að vera með, getur þeim fundist þau vera skilin útundan og þau ekki vera þátttakendur í einhverju mikilvægu hjá fjölskyldunni.

Foreldrar/forsjarmenn ættu að leyfa barni að velja hvort það vill taka þátt í jarðarför eða öðrum helgiathöfnum. Það ætti að hvetja þau, en ekki þvinga þau. Aðgát skal höfð í tengslum við að láta lítil börn sjá eða snerta lík. Þau gætu notað ljósmynd af þeim látna til að kveðja.

Áður en börn eru beðin að velja skal segja þeim við hverju þau megi búast ef þau taki þátt, t.d. að kannski gráti fólk. Útskýrið að það sé sérstakt pláss í kirkjunni/samkomusalnum ætlað fyrir fjölskylduna svo að hún geti verið saman. Segið þeim hvað gerist í athöfninni.

Gefðu börnum tækifæri til að velja ákveðna manneskju sem þau treysta og sem getur litið sérstaklega eftir þeim meðan á athöfninni stendur.

Sjáðu alltaf til þess að það sé ljóst hvernig barnið og sá sem annast það geti yfirgefið athöfnina, ef hún verður barninu um megn, þó að það sé bara í skamma stund.

Gefðu barninu valmöguleika ef það vill ekki taka þátt í athöfninni, t.d. að það geti verið hjá nágranna eða fjölskylduvini á meðan.

Ef börn velja að taka ekki þátt, skaltu útskýra hvernig þau geta kvatt. T.d. með því að teikna mynd eða finna hlut sem þau vilja að verði tekinn með og settur í kistuna/gröfina.

Auk þess er hægt að stinga upp á að þau taki þátt í kveðjuathöfn seinna, jafnvel sem þau sjálf skipuleggja.

Ef mögulegt er skaltu fara snemma með lítil börn á staðinn svo þau geti litast um. Lýstu kistunni og aðstoðaðu þau við að nálgast hana ef þau vilja.

Ítrekaðu við börnin að þeim látna líði ekki illa.

Sá sem veitir sálræna skyndihjáp gæti verið beðinn að taka þátt í jarðarför eða öðrum athöfnum. Þú getur metið stöðuna þannig að það hjálpi fjölskyldumeðlimi eða barni. Taktu aðeins þátt í jarðarförum með vitneskju og samþykki fjölskyldunnar.

## Sorg og áföll

Eftir voveiflegt dauðsfall geta eftirlifendur verið mjög uppteknir af þeim aðstæðum sem leiddu til dauðans, þá sérstaklega hvernig hægt hefði verið að koma í veg fyrir hann, hvernig síðasta augnablikið hafi verið og hverjum sé um að kenna. Þessi viðbrögð geta haft áhrif á sorgarferlið og gert fólki erfiðara fyrir að takast á við dauðsfallið. Þessi viðbrögð geta komið fram í:

Áleitnum, truflandi hugsunum um dauðann sem útiloka jákvæðar minningar.

Að fólk forðist nán tengsl við fjölskyldu og vini.

Að fólk forðist venjulegar athafnir, þar sem þær minna á það sem hefur gerst.

Hjá börnum: Endurtekinn leikur sem inniheldur eitthvað sem tengist aðstæðum í kringum dauðsfallið.

Þessi áfallaviðbrögð geta breytt sorgarferlinu og gert það að verkum að það taki lengri tíma en hjá öðrum í fjölskyldunni. Það getur verið æskilegt að tala í einrúmi við fjölskyldumeðlim sem var til staðar þegar dauðsfallið átti sér stað, til að veita honum ráð í sambandi við álagið sem fylgir því að verða vitni að dauðsfalli. Segðu honum að það geti verið hjálplegt að ræða við heilbrigðisstarfsmann eða prest (/fulltrúa trúfélags). Þú gætir t.d. sagt:

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Fullorðinn/<br>Unglingur | Það hefur skiljanlega verið mjög erfitt fyrir þig að vera vitni að því þegar Jón dó. Aðrir í fjölskyldunni gætu viljað vita hvað gerðist í smáatriðum en það getur verið að þú treystir þér ekki til að segja allt, að þú teljir jafnvel að ákveðnir hlutir komi þeim í of mikið uppnám. Það gæti verið hjálplegt fyrir þig að ræða við fagmanneskju um það sem þú hefur gengið í gegnum. Það getur hjálpað þér að gera þér grein fyrir hverju er best að deila með hinum og eins getur það hjálpað þér að takast á við sorgina. |
|--------------------------|--|

## Tilkynningar um dauðsfall

Þrátt fyrir að það sé ólíklegt að sá sem veitir sálræna skyndihjálpi sé beðinn um að tilkynna fjölskyldu um dauðsfall (aðrir en prestar/fulltrúar trúarhóps), getur þú þurft að aðstoða fjölskyldumeðlimi sem hafa fengið slíka tilkynningu. Til dæmis gætir þú verið beðin(n) um að vera viðstödd/staddur þegar dauðsfall er tilkynnt. Eftir stórslys, t.d. flugslys, gætu fjölmiðlar sagt frá því að enginn hafi komist lífs af, áður en fjölskyldumeðlimir hafa fengið formlega staðfestingu. Í ljósi þess að fjölmiðlar eða eftirlifendur gætu komið óstaðfestum fregnum á kreik skaltu benda fjölskyldumeðlimum á að bíða eftir formlegum upplýsingum frá yfirvöldum.

Þegar fólk fær tilkynningu um andlát fjölskyldumeðlims eða góðs vinar bregst það við á mismunandi hátt, andlega og líkamlega. Á meðan sumir komast í mikið uppnám, bregðast aðrir við með því að vera algerlega dofnir og „frjósa“. Í sumum tilfellum þarf fólk auk þess að takast á við viðvarandi streitu sem fylgir því að þurfa að dveljast áfram á hamfarasvæði. Þegar þú veitir stuðning skaltu hafa eftirfarandi í huga:

- Ekki flýta þér. Fólk þarf tíma til að vinna úr upplýsingum og spyrja spurninga.
- Ekki reyna að stöðva sterk tilfinningaviðbrögð; þau mun að öllum líkindum lægja með tímanum.
- Þegar þú talar um manneskju sem hefur verið staðfest að er látin, skaltu nota orðið „dáin(n)“, ekki „týnd(ur)“, eða „farin(n)“.
- Mundu að fjölskyldumeðlimir vilja ekki vita hvernig þér líður (meðaumkun); þeir vilja að þú reynir að skilja hvernig ÞEIM líður (samkennd).

Veittu fólki sem fær tilkynningu um dauðsfall stuðning á eftirfarandi hátt:

- Leitaðu aðstoðar hjá heilbrigðisstarfsfólki ef þú telur að líkamleg vandamál komi upp. Fáðu hjálpi frá yfirvöldum ef hættu er á að fjölskyldumeðlimur skaði sjálfan sig eða aðra.
- Gakktu úr skugga um að félagslegur stuðningur sé til staðar, þ.e. fjölskylda, vinir, nágrannar eða prestur/fulltrúi trúarhóps.
- Reyndu að vinna með einstaklinga eða fjölskyldueiningar. Jafnvel þegar upplýsingar eru veittar fjölda fólks í einu er betra að hafa fjölskyldumeðlimi saman, ásamt þeim sem veitir þeim sálræna skyndihjálpi. Athafnir sem geta verið mjög streituvekjandi - eins og að fara yfir farþegalista, flugmiðalista, eða myndir af líkum eftir flugslys – ættu að fara fram í með fjölskyldu, í einrúmi, með tilhlýðilegu yfirvaldi. Gætið þess vandlega að börn sjái ekki myndir af slysstað eða líkum. Ef barn sem er eitt síns liðs fréttir að einhver nákominn sé látinn skaltu vera hjá barninu eða tryggja að annar starfsmaður sé hjá því, þar til það hefur komist í umsjá fjölskyldumeðlims eða annars ábyrgs aðila.

Börn geta brugðist við á margvíslegan hátt þegar þeim er sagt að ástvinur hafi dáið. Þau geta hegðað sér eins og þau hafi ekki heyrt hvað var sagt, þau geta grátið, mótmælt fregnunum, eða þau geta hætt að tala í ákveðinn tíma. Þau geta orðið reið við þann sem sagði þeim fregnirnar. Þú gætir ráðlagt foreldrum/forsjarmönnum að segja t.d.:

|                            |   |
|----------------------------|---|
| foreldrar/<br>forsjáraðili | Það er erfitt að heyra að Júlía frænka sé dáin. Það er allt í lagi ef þú vilt gráta og það er líka allt í lagi ef þú vilt ekki gráta. Ef þig langar að tala um hana og það sem gerðist getur þú alltaf komið til mín, ég verð herna fyrir þig. Þú sérð að mér líður líka illa. Við getum stutt hvort annað. |
|----------------------------|---|

Þegar um unglunga er að ræða getur þú ráðlagt foreldrum að vara þá við áhættusamri hegðun, eins og að æða fyrirvaralaust af stað, keyra á meðan þeir eru mjög æstir og tættir tilfinningalega, vaka fram eftir nóttu, taka þátt í áhættukynlífi, nota áfengi eða önnur vímuefni, eða hegða sér á annan hættulegan hátt.

Foreldrar/forsjarmenn þurfa líka að skilja að reiði unglings vegna missis getur breyst í bræði, og að þeir geti búist við því að þurfa að umbera ofsafengin viðbrögð. Samt sem áður er mikilvægt að foreldrar séu ákveðnir í umfjöllun sinni um áhættuhegðun. Allar sjálfsvígshugsanir sem eru viðráðar ber að taka alvarlega, og leita faglegrar aðstoðar strax. Hótanir um hefndaraðgerðir ber líka að taka alvarlega. Það þarf að leiðbeina unglungum við að hugsa um afleiðingar hefnda og hvetja þá til að finna jákvæðari leiðir til að bregðast við tilfinningum sínum.

Fjölskyldumeðlimir ættu að svara spurningum barna og unglunga sem brenna á þeim varðandi aðstæður þeirra og hver muni sjá um þau, eftir bestu getu. Leggðu áherslu á mikilvægi þess að reyna að koma í veg fyrir að systkini séu aðskilin.

## Að bera kennsl á lík

Þegar fjölskyldumeðlimir eru beðnir um að aðstoða við að bera kennsl á líkama sem hefur fundist, fá þeir fylgd til að skoða líkið. Sá sem veitir sálræna skyndihjál p mun að öllum líkindum ekki taka þátt í slíkum athöfnum, en gæti veitt stuðning fyrir og eftir að kennsl eru borin á líkið. Sumum finnst þeir þurfa að sjá lík áður en þeir geta viðurkennt að viðkomandi sé látinn. Unglingar og eldri börn geta beðið um að fá að vera viðstödd þegar borin eru kennsl á lík, en samt sem áður ætti maður í flestum tilvikum að telja þau ofan af að taka þátt í slíku. Börn skilja kannski ekki að hve miklu leyti líkaminn hefur skemmst eða breyst, og það getur haft mjög truflandi áhrif á þau. Foreldrar geta t.d. sagt:

|                        |  |
|------------------------|--|
| foreldri/ forsjáraðili | Veistu það að Jón frændi myndi ekki vilja að þú sæir hann eins og hann er núna. Ég ætla að fara og ganga úr skugga um að þetta sé hann, en ég held að þú ættir ekki að fara að sjá hann. |
|------------------------|--|

Þegar líkami er of illa farinn til að fjölskyldumeðlimur geti borið kennsl á hann, er eðlilegt að fjölskyldur vilji vita hvenær og hvar líkaminn fannst og hvað manneskjan upplifði áður en hún dó. Það getur verið meira truflandi að fá engin svör en að fá erfiðum spurningum svarað. Búast má við ýmsum viðbrögðum eftir að borin hafa verið kennsl á lík, þar á meðal áfalli, doða, yfirliði, uppköstum, skjálfta, öskrum eða barsmíðum sem ýmist er beint að hlutum eða öðru fólki.

## Aðstoðaðu forsjáraðila við að segja börnum og unglungum frá andláti.

Þegar fjölskyldumeðlimur hefur borið kennsl á líkama ástvinar, ætti forsjáraðili að koma því til skila til barna. Þú getur verið til staðar til að veita stuðning og aðstoð. Þar sem lítil börn skilja ekki að dauðinn er endanlegur, ætti fjölskyldumeðlimur að koma því skýrt til skila að líkami viðkomandi hafi fundist og að hann / hún sé dái(n). Ef réttarmeinafræðingur hefur borið kennsl á lík er mikilvægt að útskýra slíkt á skýran og einfaldan hátt. Foreldrar ættu að fullvissa barn um að ástvinurinn þjáist ekki, að honum hafi þótt mjög vænt um barnið og að barnið muni verða í öruggri umsjá. Leyfðu barninu að spyrja spurninga og ef svör liggja ekki fyrir, skaltu fullvissa það um að foreldri eða stuðningsaðili muni reyna að fá nánari upplýsingar. Þú skalt vara foreldra / forsjáraðila við að gefa of nákvæmar lýsingar á útliti þess látna. Ef barn spyr um útlitið má segja:

## SÁLRÆN SKYNDIHJÁLP

---

|                        |   |
|------------------------|---|
| foreldri/ forsjáraðili | Það var ekki auðvelt að sjá Jón frænda, og hann myndi vilja að við myndum eftir honum á lífi og hugsuðum um góðu stundirnar sem við áttum saman. Ég man eftir að hafa farið með honum í fjallgöngur og á veiðar. Þú getur valið hvaða minningu sem er um Jón frænda. Þannig getum við bæði hugsað fallega til hans. |
|------------------------|---|

### 3. Tilfinningalegur stöðugleiki

#### Markmið: Að róa þá sem eru í miklu tilfinningalegu uppnámi og hjálpa þeim að átta sig á aðstæðum

Fæstir þurfa sérhæfða aðstoð til að ná tilfinningalegum stöðugleika eftir áföll. Tjáning sterkra tilfinninga, jafnvel þögn (að vera dofinn tilfinningalega, skeytingarlaus, úti á þekju, eða ráðvilltur) eru viðbrögð sem búast má við og benda ekki til þess að þörf sé á frekari íhlutun en venjulegum stuðningi. Þó að tjáning sterkra tilfinninga, doði og kvíði séu eðlileg og heilbrigð viðbrögð við áföllum, getur sterk viðbragðsstaða, doði eða óhemjumikill kvíði truflað svefn, matarlyst, ákvarðanatöku, foreldrahlutverk og önnur nauðsynleg viðbrögð. Sá sem veitir sálræna skyndihjál p ætti að huga sérstaklega að þeim einstaklingum sem bregðast við á svo yfirþyrmandi og viðvarandi hátt að það trufli verulega hæfni þeirra til að takast á við daglegar athafnir.

#### Að veita fólki sem er í miklu uppnámi öryggi

Veittu þeim athygli sem sýna merki þess að vera utan við sig eða yfirbugaðir:

Eru með stjarft augnaráð og svipbrigðalausir – geta ekki náð áttum.

Bregðast ekki við spurningum eða fyrir mælum.

Ráðalausir (t.d. hegða sér á óskipulegan og marklausan hátt).

Sýna sterk tilfinningaleg viðbrögð; stjórnlausan grát, oföndun, rugga sér fram og aftur eða sýna árásgirni.

Upplifa óstjórnleg líkamleg viðbrögð (titra, skjálfa).

Eru í stöðugri, örvæntingarfullri leit.

Eru ófærir um að gera nokkuð vegna áhyggja. Taka þátt í áhættuhegðun.

Ef viðkomandi er of æstur, hlédrægur, of ruglaður til að tala, eða sýnir merki um mikinn kvíða, ótta eða felmtur skaltu íhuga:

Hvort viðkomandi er einn eða með fjölskyldu og vinum? Ef hann er með fjölskyldu og vinum skaltu aðstoða þau við að róa hann. Þú gætir viljað fara með viðkomandi á rólegan stað, eða tala rólega við hann á meðan fjölskylda/vinir eru nálæg/ir.

Hver er upplifunin? Grætur viðkomandi? Er hann í losti, að endurupplifa atvik („flash-back“) eða að ímynda sér að atburðurinn sé að endurtaka sig? Þegar þú grípur inn í skaltu beina athyglinni að þeim erfiðleikum eða áhyggjum sem manneskjan er að kljást við í frekar en að reyna að telja hana á að „róa sig“ eða „finna fyrir öryggi“ (það hjálpar hvort eð er ekki).

Varðandi börn og unglunga skaltu hafa í huga:

Er barnið eða unglingurinn með foreldrum sínum? Ef svo er skaltu strax meta hvort sá fullorðni er í jafn-vægi. Beindu athyglinni að því að styrkja foreldrana í því að róa barnið. Ekki yfirtaka það sem foreldrarnir eru að gera og varastu að segja nokkuð sem grefur undan foreldravaldi þeirra eða eiginleikum til að tak-ast á við aðstæðurnar. Láttu þá finna að þú sért til staðar til að aðstoða, á þann hátt sem þeir telja hjálplegt.

Ef börn sem eru í uppnámi verða viðskila við foreldra sína, eða ef foreldrar þeirra höndla ekki aðstæður vel, skaltu huga að skrefunum hér fyrir neðan.

Almennt hjálpa eftirtalin atriði við að skapa stöðugleika hjá flestum sem eru í tilfinningalegu uppnámi:

Virtu friðhelgi einstaklingsins og gefðu honum næði í nokkrar mínútur áður en þú grípur inn í. Segðu að þú munir vera til taks ef hann þarfnast þín eða að þú munir líta til hans eftir nokkrar mínútur til að sjá hvernig honum líður og hvort það sé eitthvað sem þú getir aðstoðað með. Vertu róleg(ur), yfirveguð(aður) og til staðar, frekar en að reyna að tala beint til viðkomandi, þar sem slíkt getur valdið of miklu álagi. Vertu bara til taks á meðan þú gefur honum tíma til að róa sig. Vertu nálæg(ur) á meðan þú talar við aðra einstaklinga, sinnir pappírsvinnu eða öðrum verkefnum, en gefðu samtímis færi á þér ef viðkomandi þarfnast þín eða óskar eftir nánari aðstoð. Bjóddu stuðning og hjálpaðu til við að beina athyglinni að tilteknum tilfinningum, hugsunum og markmiðum sem virðast yfirstíganleg. Veittu upplýsingar sem hjálpa fólki að ná áttum í umhverfinu, skilja hvernig umhverfið er skipulagt, hvað muni gerast og hvaða skref það gæti íhugað.

### **Hjálpaðu þeim sem eru í miklu uppnámi**

Notaðu eftirfarandi punkta til að hjálpa fólki að skilja viðbrögð sín:

#### ***Fullorðnir***

Yfirþyrmandi tilfinningar geta skolið á manni, eins og öldur, og liðið síðan hjá. Hræðilegar upplifanir geta komið sterkum og oft ógnvekjandi viðbrögðum af stað í líkamanum; tilgangur þeirra er að vernda okkur gegn hættum. Stundum er besta leiðin í áttina að bata að gefa sér tíma fyrir reglulega slökun (t.d. fara í göngutúr, draga djúpt andann, gera slökunaræfingar). Vinir og fjölskylda eru mjög mikilvæg til að hjálpa fólki að róa sig.

#### ***Börn og unglingar***

Eftir að slæmir hlutir gerast getur þú fundið fyrir sterkum, líkamlegum tilfinningum sem koma og fara eins og öldur í sjónum. Þegar þér líður illa getur verið gott að tala við mömmu þína og pabba til að hjálpa þér að róa þig niður. Jafnvel fullorðnir þurfa aðstoð þegar svona gerist. Margir fullorðnir eru að vinna að því að hjálpa ykkur að takast á við það sem gerðist og hjálpa fólki til að ná sér aftur. Það að vera upptekin(n) við ýmis verk gæti hjálpað þér að takast á við tilfinningarnar og þá fara hlutirnir að lagast.

Varaðu unglinga við að gera nokkuð áhættusamt eða hvatvíst bara til að láta sér líða betur, án þess að ræða það við foreldra eða aðra fullorðna. Þú gætir sagt:

|                    |  |
|--------------------|--|
| unglíngur/<br>barn | Þegar eitthvað slæmt gerist er mjög mikilvægt að fá stuðning frá einhverjum fullorðnum sem þú treystir. Er einhver sem þú getur talað við sem hjálpar þér til að líða betur? Kannski get ég hjálpað þér að komast í samband við hann |
|--------------------|--|

Ef viðkomandi virðist vera mjög æstur, talar mjög hratt, virðist vera að missa tenginguna við umhverfi sitt eða grætur viðstöðulaust, gæti verið hjálplegt að:

- Biðja um að það sé hlustað og horft á þig.
- Komast að því hvort hún/hann viti *hver* hún/hann er, *hvar* hann/hún sé og *hvað* hafi gerst.
- Biddu hana/hann að lýsa umhverfinu og segja hver þið bæði eruð.

Ef ekkert af þessu virðist hjálpa við að auka stöðugleika hjá einstaklingi sem er vera í miklu tilfinninga-uppnámi, gæti verið hjálplegt að nota aðferð sem nefnist „jarðtenging“ (grounding) til að draga úr upp-náminu. Jarðtenging virkar þannig að þú beinir athygli þinni frá hugsunum að ytra umhverfi. Þú gerir eftirfarandi...

- Sittu í þægilegri stellingu án þess að krossleggja handleggja eða fótleggja. Dragðu andann djúpt og hægt, inn og út.
- Líttu í kringum þig og nefndu fimm hluti sem þú getur séð og eru ekki streituvekjandi. Þú gætir t.d. sagt: „Ég sé skó, ég sé borð, ég sé stól, ég sé manneskju...“
- Dragðu andann djúpt og hægt, inn og út.
- Næst skaltu nefna fimm hljóð sem þú getur *heyrt* og eru ekki streituvaldandi. T.d. gætir þú sagt: „Ég heyri konu tala, ég heyri sjálfan mig anda, ég heyri dyr lokast, ég heyri að einhver er að vinna á tölvu, ég heyri gamsa hringja.“
- Dragðu andann djúpt og hægt, inn og út.
- Næst skaltu nefna fimm hluti sem þú *skynjar* og eru ekki streituvaldandi. T.d. gætir þú sagt: „Ég finn fyrir stólarminum með höndunum, ég finn fyrir tánum í skónum mínum, ég finn bakið á mér þrýstast að stólbakinu, ég finn fyrir teppinu í höndunum á mér, ég skynja að varir mínar eru klemmdar saman“.
- Dragðu andann djúpt og hægt, inn og út.

Þú gæti fengið börn til að nefna liti sem þau sjá í kringum sig. T.d. gætir þú sagt: „Næst skaltu nefna fimm liti sem þú getur séð þaðan sem þú situr, sérðu eitthvað blátt? Eitthvað gult? Eitthvað grænt?“

Ef þetta hjálpar ekki til við að ná tilfinningalegum stöðugleika skaltu ráðfæra þig við heilbrigðisstarfsmann þar sem viðkomandi gæti þurft á lyfjum að halda. Lagaðu þessa nálgun að þeim sem eiga erfitt með að sjá, heyra eða tjá sig munnlega.

## Lyf og tilfinningalegur stöðugleiki

Í flestum tilvikum munu ofangreindar leiðir duga til að ná tilfinningalegum stöðugleika hjá fólki. Það er ekki mælt með lyfjum sem meðferð við tilfinningalegum bráðaviðbrögðum til að ná markmiðum sálrænnar skyndihjálpar. Lyfjagjöf ætti aðeins að koma til greina þegar aðrar aðferðir hafa ekki dugað.



## 4. Upplýsingaöflun: Þarfir og áhyggjuefni

### Markmið: Að átta sig á grunnþörfum og áhyggjum, afla viðbótarupplýsinga og skipuleggja sálræna skyndihjálp.

Þú ættir að sýna sveigjanleika þegar þú veitir sálræna skyndihjálp og laga þig að sérstökum þörfum og áhyggjum þess sem þú ert að sinna hverju sinni. Safnaðu nægilegum upplýsingum til að geta forgangsraðað og sniðið aðgerðir þínar að þessum þörfum. Upplýsingasöfnun byrjar strax í upphafi og varir meðan á sálrænni skyndihjálpi stendur. Mundu að við aðstæður þar sem þörf er á sálrænni skyndihjálpi er upplýsingasöfnun oftast takmörk sett vegna tíma, þarfa og forgangsroðunar auk fleiri þátta.

Þó að ekki sé við hæfi að gera formlegt mat gætir þú kannað eftirfarandi:

- þörf á bráðri tilvísun
- þörf á viðbótarþjónustu
- þörf á eftirfylgni
- þá þætti sálrænnar skyndihjálpar sem gætu verið gagnlegir

Það getur verið sérstaklega gagnlegt að spyrja nokkurra spurninga til að skýra eftirfarandi:

### Eðli og alvarleiki upplifunar í hamförum

Fólk sem upplifir sjálft bráða lífshættu, verður vitni að lífsháska sinna nánustu, hefur skaðast líkamlega, eða orðið vitni að meiðslum eða dauða annarra, er í aukinni hættu á að þróa með sér alvarleg og langvarandi tilfinningaleg vandamál. Þeir sem hafa orðið mjög óttaslegnir og hjálparvana gætu einnig átt í erfiðleikum með að jafna sig. Til að fá upplýsingar um upplifun fólks gætir þú spurt:

- Þú hefur upplifað ýmsa erfiða hluti. Má ég spyrja þig nokkurra spurninga um það sem þú hefur upplifað?
- Hvar varstu þegar atburðurinn átti sér stað?
- Meiddist þú?
- Sástu einhvern slasast?
- Hversu hrædd(ur) varstu?

**Ábending:** Þegar þú kannar upplifun í tengslum við hamfarir skaltu varast að spyrja í þaula, þar sem það getur aukið vanlíðan. Fylgdu viðkomandi í eigin frásögn um það sem gerðist. Ekki ýta á fólk að segja frá missi eða áfalli í smáatriðum. Á hinn bóginn, ef fólk er æst í að fá að segja frá reynslu sinni í smáatriðum, skaltu segja kurteislega að það sem gagnist best núna sé að fá nokkrar grundvallarupplýsingar svo þú getir hjálpað með brýnustu þarfir og skipulagt áframhaldandi stuðning. Láttu fólk vita að það sé hægt að skipuleggja hlutina þannig að það fái tækifæri til að ræða reynslu sína síðar.

Veittu fólki með þessa reynslu upplýsingar um viðbrögð eftir hamfarir og hentug bjargráð, og bjóddu því að hitta það aftur (eftirfylgni). Þeir sem eru slasaðir þurfa fyrst og fremst læknishjálp.

## Dauði ástvina

Válegt andlát ástvinnar er skelfileg upplifun sem getur truflað sorgarferlið að verulegu leyti. Spurðu um andlát nákominnna:

Slasaðist einhver þér nákominn alvarlega eða lést? Hver slasaðist eða lést?

Þeim sem hafa misst ástvin þarf að veita huggun, upplýsingar um hvernig best er að takast á við aðstæður, félagslegan stuðning, aðstoð við sorgarviðbrögðum, og bjóða eftirfylgni (sjá nánar 3. kafla).

## Áhyggjur varðandi aðstæður strax eftir hamfarir og áframhaldandi hættuástand

Fólk getur verið mjög áhyggjufullt vegna núverandi og áframhaldandi hættuástands. Þú getur spurt eftirfarandi spurninga:

Þarftu einhverjar upplýsingar til að skilja betur hvað hefur gerst? Þarftu upplýsingar um hvernig þú eykur öryggi þitt og fjölskyldu þinnar?  
Þarftu upplýsingar um það sem hefur verið gert til að tryggja öryggi almennings?

Hjálpaðu til við að afla upplýsinga um öryggi og varúðarráðstafanir, fyrir þá sem hafa áhyggjur af þessum hlutum.

## Aðskilnaður við ástvini og áhyggjur af öryggi þeirra

Aðskilnaður frá ástvinum og áhyggjur af öryggi þeirra getur valdið aukinni vanlíðan. Ef slíkar upplýsingar liggja ekki fyrir skaltu spyrja eftirfarandi spurninga:

Hefur þú áhyggjur af einhverjum nákomnum þér?  
Veistu hvar hann/hún er?  
Er einhver sem skiptir þig miklu máli saknað, fjölskyldumeðlims eða vinar?

Veittu þeim sem hafa slíkar áhyggjur hagnýta hjálp við að komast í tengsl við aðila sem leiða saman fjölskyldumeðlimi.

## Líkamlegir kvillar, geðsjúkdómar og þörf á lyfjum

Líkamlegir og geðrænir kvillar hafa áhrif á sálræn viðbrögð eftir hamfarir. Þeir sem kljást við sálræn vandamál geta upplifað versnandi ástand, ásamt alvarlegum og langvarandi áfallaviðbrögðum. Í slíkum tilfellum er mikilvægt að fá aðstoð strax. Spyrðu eftirfarandi spurninga:

Áttu við eitthvert líkamlegt eða andlegt vandamál að stríða sem þarf að taka á?  
Þarftu að taka einhver lyf sem þú ert ekki með?  
Þarftu að fá lyfseðil?  
Geturðu náð sambandi við lækinn þinn?

Veittu þeim sem eiga við líkamleg eða geðræn vandamál að stríða hagnýta hjálp við að fá rétta umönnun og lyf.

### **Tjón (heimili, skóli, nágrenni, starf, persónulegar eigur, gæludýr)**

Missir veraldlegra eigna getur haft í för með sér depurð og vonleysi. Til að fá upplýsingar um slíkan missi skaltu spyrja eftirfarandi spurninga:

Skemmdist heimili þitt illa eða eyðilagðist?  
Misstirðu aðrar mikilvægar eignir?  
Dó eða týndist gæludýr?  
Eyðilagðist eða skemmdist vinnustaður þinn, skóli eða nágrenni?

Huggaðu þá sem hafa misst eitthvað sem var þeim kært, veittu hjálp við að tengjast þeirri aðstoð sem er í boði og veittu upplýsingar um æskileg bjargráð og félagslegan stuðning.

### **Mikil sektarkennd og skömm**

Mjög neikvæðar tilfinningar geta verið afar sársaukafullar, erfiðar og ögrandi, sérstaklega fyrir börn og unglinga. Þau geta skammast sín fyrir að tala um þessar tilfinningar. Hlustaðu vel eftir því hvort það sem þau segja endurspeglar sektarkennd eða skömm. Til að skýra þetta nánar getur þú sagt:

Mér heyrir þú vera ansi hörð (harður) við sjálf(an) þig í tengslum við það sem gerðist. Mér heyrir þér finnast þú hafa getað gert meira.

Veittu þeim sem finna fyrir skömm og sektarkennd tilfinningalegan stuðning og upplýsingar um hvernig hægt er að takast á við þessar tilfinningar (sjá kafla 7 um bjargráð).

### **Hugsanir um að skaða sjálfa sig eða aðra**

Það er mikilvægt að átta sig á hvort einstaklingur er með hugmyndir um að skaða sjálfan sig eða aðra. Til að kanna slíkar hugsanir og tilfinningar skaltu spyrja eftirfarandi spurninga:

Stundum geta svona aðstæður orðið mjög yfirþyrmandi.  
Hefur þú hugsað um að skaða sjálfa(n) þig?  
Hefur þú hugsað um að skaða aðra?

Þeir sem hugsa slíkar hugsanir þurfa að fá hjálp strax. Ef viðkomandi er í bráðri hættu á að skaða sjálfan sig eða aðra vertu hjá honum/henni þar til viðeigandi starfsmaður hefur tekið við.

### **Félagslegur stuðningur**

Fjölskylda, vinir og stuðningur frá samfélaginu geta haft mikil áhrif á hvernig tekist er á við vanlíðan og alvarlegar afleiðingar hamfara. Spyrðu um félagslegan stuðning á eftirfarandi hátt:

Getur þú reitt þig á fjölskyldumeðlimi, vini, eða samfélagsþjónustu til að hjálpa þér að takast á við vandamál sem eru afleiðingar hamfaranna?

Aðstoðaðu þá sem vantar félagslegan stuðning við að tengjast þeirri þjónustu sem er í boði og bjóddu eftirfylgni.

**ATH. Þegar verið er að glöggva sig á vímuefnanotkun, fyrri áföllum, missi, og fyrri geðvandamálum fólks (fjallað um hér að neðan) ætti sá sem veitir sálræna skyndihjál p að sýna næmni gagnvart þörfum viðkomandi hér og nú, varast að spyrja út í fyrri sögu ef það virðist ekki æskilegt og forðast að biðja um nákvæmar lýsingar. Lýstu tilgangi spurninganna (t.d. „Stundum vekja svona atvik upp gamlar, erfiðar minningar...“, „Þeir sem eru vanir að takast á við streitu með því að drekka, taka oft eftir aukinni drykkju eftir svona atvik...“).**

## Fyrri áfengis- og vímuefnaneysla

Að upplifa hamfarir og afleiðingar þeirra getur aukið neyslu áfengis og annarra vímuefna. Fólk getur dottið í fyrri neyslu eða hafið nýja. Fáðu upplýsingar um slíkt með því að spyrja:

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| fullorðinn/ forsjáraðili/ unglingur | Hefur notkun þín á áfengi, lyfjum eða öðrum efnum aukist eftir hamfarirnar?<br>Hefur þú einhvern tímann átt í vandræðum með áfengis- eða vímuefnaneyslu?<br>Ertu núna með einhver fráhvarfseinkenni eftir vímuefnanotkun? |
|-------------------------------------|---|

Veittu þeim sem eiga við vímuefnavanda að stríða upplýsingar um félagslegan stuðning og hvert beri að leita. Bjóddu þeim eftirfylgni. Þeim sem eru með fráhvarfseinkenni þarf að vísa til læknis.

## Fyrri áföll og dauði ástvina

Þeir sem hafa upplifað áföll áður, eða dauða ástvina, gætu upplifað alvarlegri og lengur varandi viðbrögð eftir hamfarir sem og endurupplifun fyrri áfalla og sorgarviðbragða. Til að fá upplýsingar um fyrri áföll skaltu spyrja:

Stundum minna svona atvik fólk á fyrri upplifun. Hefur þú einhvern tímann upplifað hamfarir áður?  
Hefur þú orðið fyrir alvarlegum hlutum áður?  
Hefur þú misst einhvern nákominn þér?

Veittu þeim sem hafa áður lent í áföllum eða missi, upplýsingar um áfalla- og sorgarviðbrögð, upplýstu þá um bjargráð og félagslegan stuðning og bjóddu eftirfylgni.

## Sérstakar áhyggjur vegna mikilvægra viðburða

Margir komast í aukið uppnám ef hamfarir eða afleiðingar þeirra trufla ákveðnar fyrirætlanir eða merkisdaga (t.d. afmælisdag, útskrift, skólabyrjun, brúðkaup, ferðalag o.þ.h.). Til að afla upplýsinga um þetta skaltu spyrja:

Trufluðu hamfarirnar eitthvað mikilvægt sem stóð fyrir dyrum hjá þér eða fjölskyldu þinni?

Við slíkar aðstæður skaltu veita upplýsingar um bjargráð og aðstoða við að skipuleggja hagnýta aðstoð.

Það getur líka verið nytsamlegt að spyrja almennrar opinna spurningar til að ganga úr skugga um að þú hafir ekki farið á mis við mikilvægar upplýsingar:

Er annars eitthvað sem þú hefur áhyggjur af sem við höfum ekki rætt um?

Ef einstaklingur hefur mörg áhyggjuefni skaltu hjálpa honum að átta sig á því hvað skiptir mestu máli að leysa og aðstoða hann við forgangsröðun.

## 5. Hagnýt aðstoð

### Markmið: Að bjóða fólki hagnýta aðstoð við að takast á við grunnþarfir og áhyggjur.

Að upplifa í áföll og þurfa að takast á við ýmiss konar mótlæti í kjölfar alvarlegra atburða hefur oft vonleysi í för með sér. Þeir sem eru líklegastir til að koma vel út úr slíkri reynslu eru þeir sem hafa eitt eða fleiri af eftirtöldum einkennum:

- bjartsýni (þeir sem halda í von gagnvart framtíðinni)
- vissu um að lífið sé fyrirsjáanlegt
- trú á að hlutir fari á besta mögulega veg
- trú á að ytri öfl vinni í þágu manns (t.d. hið opinbera) sterk viðhorf sem byggja á trú
- jákvæðni (t.d. „ég er heppin manneskja, hlutirnir ganga yfirleitt upp hjá mér“)
- hafa gert hagnýtar ráðstafanir, t.d. varðandi heimili, starf eða fjárhag

Að veita fólki nauðsynleg úrræði getur aukið tilfinningu þess um stjórn, von og reisn. Þess vegna er það mikilvægur þáttur í sálrænni skyndihjálpi að aðstoða fólk við að leysa þau vandamál sem það stendur frammi fyrir. Hagsýn nálgun, sem miðar að því að leysa vandamál, hugnast gjarnan fólki.

Aðkallandi þarfir eru stöðugt til umræðu í sálrænni skyndihjálpi. Hjálpaðu fólki að átta sig á aðkallandi þörfum, þar sem mikið álag og mótlæti dregur úr hæfninni til að leita lausna. Það að kenna einstaklingum að setja sér framkvæmanleg markmið getur dregið úr tilfinningunni um að þeir standi sig ekki. Það hjálpar þeim að finnast að þeir nái árangri og eflir þá tilfinningu, sem er svo nauðsynleg í bata eftir hamfarir, að finna að maður hafi einhverja stjórn á umhverfinu.

## Börn og unglingar

Það er ekki síður nytsamlegt fyrir börn og unglinga að átta sig á grunnþörfum sínum, að gera áætlanir til að mæta þeim og fylgja þeim eftir. Hæfileiki þeirra til að gera grein fyrir þörfum sínum, vega og meta valmöguleika, velja bestu möguleikana og fylgja þeim eftir, þróast smátt og smátt. Mörg börn geta t.d. tekið þátt í að leysa vandamál en þarfnast hjálpar fullorðinna til að fylgja áætlunum sínum eftir. Þar sem við á skaltu deila áætlunum þínum með foreldrum/forsjármönnum, eða fá þá til að taka þátt í að gera áætlanir svo þeir geti aðstoðað börnin við að fylgja þeim eftir. Að bjóða hagnýta aðstoð getur byggt á fjórum skrefum:

### Skref 1. Átta sig á þeim þörfum sem skipta mestu máli núna

Ef fólk hefur margar þarfir eða áhyggjur, þarf að beina athygli að einu atriði í einu. Sumum þörfum er hægt að sinna strax (gefa að borða, hringja í ættingja til að láta vita að viðkomandi sé óhultur). Öðrum þörfum (t.d. að finna ástvin sem fólk hefur orðið viðskila við, að snúa til fyrri verka, meta umfang tapaðra eigna, að finna umönnunaraðila fyrir fjölskyldumeðlimi), er ekki hægt að sinna strax, en fólk gæti verið fært um að taka ákveðin skref í áttina að því að leysa vandamálið (t.d. að fylla út skýrslu um persónu sem saknað er, fylla út lista yfir það sem er saknað eða sækja um ákveðna aðstoð).

Þegar þú ert að sinna einstaklingi skaltu hjálpa honum að velja atriði sem krefjast úrlausnar strax. T.d. gætir þú sagt:

|                              |  |
|------------------------------|--|
| fullorðinn/<br>forsjáraðili/ | Mér skilst, af því sem þú ert að segja mér, að það sem skiptir þig mestu máli núna sé að finna eiginmann þinn til að komast að því hvort hann er óhultur. Við verðum því að leggja áherslu á að hjálpa þér að komast í samband við hann. Nú skulum við gera áætlun til að fá þær upplýsingar sem okkur vantar. |
| unglíngur/<br>barn           | Ég heyri að þú hefur áhyggjur af ýmsum ólíkum hlutum, eins og því hvað kom fyrir húsið þitt, hvenær pabbi þinn kemur og hvað muni gerast næst. Þetta eru allt mikilvægir hlutir, en látum okkur sjá hvað skiptir mestu máli núna og gerum svo áætlun.  |

### Skref 2: Skýra þarfir

Talaðu við fólk til að skilgreina vandamálið. Ef þú skilur vandamálið og það er skýrt, er auðveldara að finna réttu skrefin sem þarf að stíga til að takast á við það.

### Skref 3: Ræða verkáætlun

Ræddu það sem þarf að gera til að mæta þörfum og áhyggjum fólks. Fólk gæti sagt hvað það vill að sé gert, eða þú getur komið með uppástungur. Ef þú veist þegar hvaða þjónusta er í boði, getur þú aðstoðað við að nálgast mat, föt, skjól, læknishjálp, geðhjálp, trúarlegan stuðning, fjárhagsstuðning, hjálpað við að finna fjölskyldumeðlimi eða vini sem er saknað og finna sjálfböðastarf fyrir þá sem vilja taka þátt í slíku. Upplýstu fólk um hvaða aðstoð er raunhæft að búast við.

### Skref 4: Framkvæma til að mæta þörfum

Aðstoðaðu fólk við að framkvæma hluti. Þú getur t.d. hjálpað því að að fá þjónustu sem það þarf á að halda eða aðstoðað það við að sinna ákveðinni pappírsvinnu, eins og að fylla út spurningalista.

## 6. Félagslegur stuðningur

**Markmið: Að aðstoða við að koma á tengslum við stuðningsaðila til skemmri eða lengri tíma, þar með talið fjölskyldumeðlimi, vini eða aðra úr samfélaginu.**

Félagslegur stuðningur tengist vellíðan og bata eftir hamfarir og önnur áföll. Fólk sem er í góðum tengslum við aðra er líklegra til að taka þátt í styðjandi athöfnum (bæði að þiggja stuðning og veita hann) sem styrkja bata eftir hamfarir. Félagslegur stuðningur getur birst á ýmsan hátt og falið í sér eftirfarandi:

**Tilfinningalegan stuðning:** Faðmlög, hlustun, skilning, væntumþykju, viðurkenningu.

**Félagsleg tengsl:** Tilfinningu um að tilheyra og eiga eitthvað sameiginlegt með öðru fólki, að eiga fólk að.

**Að finnast vera þörf fyrir sig:** Tilfinning um að skipta aðra máli, að vera metinn að verðleikum, vera þarfur og vel liðinn.

**Viðurkenningu á sjálfsmati:** Stuðningur annarra sem ýtir undir sjálfstraust og geta tekist á við áskoranir.

**Stuðning sem hægt er að treysta á:** Að fólk sé til staðar ef á þarf að halda, að til sé fólk sem hægt er að reiða sig á.

**Ráðleggingar og upplýsingar:** Að fólk sýni hvernig á að gera hluti, veiti upplýsingar eða góðar ráðleggingar, að fólk veiti hjálp til að skilja að viðbrögð við því sem hefur gerst séu eðlileg, að hafa góðar fyrirmyndir til að læra af hvernig hægt sé að takast á við það sem gerðist á jákvæðan hátt.

**Líkamlegan stuðning:** Hagnýta hjálp fólks, eins og að bera hluti, gera við hluti á heimilinu, hjálpa til við pappírsvinnu.

**Efnislegan stuðning:** Að fá gjafir, eins og mat, föt, skjól, lyf, byggingavörur eða peninga.

Það er mjög mikilvægt í bataferlinu að leggja áherslu á tengslamyndun eins fljótt og hægt er og aðstoða fólk við að þróa og viðhalda félagslegum tengslum. Félagsleg tengsl fela meðal annars í sér:

Aukna möguleika á þekkingu sem skiptir máli við bata eftir hamfarir

Möguleika á ýmiss konar félagslegum stuðningi:

hagnýta lausn vandamála

skilning á tilfinningum og viðurkenningu

að fólk deili reynslu og áhyggjum

staðfestingu á að viðbrögð séu eðlileg

sameiginlegar leiðbeiningar varðandi bjargráð

### Að finna nánasta stuðningsaðila

Helstu áhyggjur flestra sem upplifað hafa alvarlegt áfall er að ná ekki sambandi við sína nánustu (t.d. maka, börn, foreldra, aðra fjölskyldumeðlimi, nána vini og nágranna). Aðstoðaðu fólk við að ná til þessara einstaklinga (í eigin persónu, í gegnum síma, tölvupóst eða á annan vefrænan hátt). Annan félagslegan stuðning má fá frá samstarfsmönnum eða meðlimum ákveðinna hópa. Fólk sem tilheyrir ákveðnum trúarhópum getur þar haft aðgang að mikilvægu stuðningsneti.



## Að nýta sér stuðningsaðila sem eru til staðar

Ef einhverjir hafa misst tengsl við félagslegt stuðningsnet sitt, skaltu hvetja þá til að nýta sér félagslegan stuðning sem er til staðar (t.d. þig, annað hjálparstarfsfólk, aðra sem upplifðu áfalið), en virða um leið viðhorf þeirra til hjálparinnar. Það gæti hjálpað að bjóða lesefni (t.d. tímarit, fréttablöð, kynningarbæklinga) og ræða efnið. Þegar fólk er í hópi skaltu spyrja hvort það hafi einhverjar spurningar. Þegar meðlimir hópsins eru úr mismunandi hverfum eða samfélögum, skaltu hvetja þá til að kynna sig. Litlar umræður gætu verið byrjun á áframhaldandi samræðum og félagslegum tengslum. Þegar þú vinnur með veikburða, eldri manneskju getur þú reynt að tengja hana við yngri einstakling eða sjálfboðaliða, sem getur veitt félagslegan stuðning og aðstoðað við daglegar athafnir. Ef slíkt er við hæfi getur þú boðið honum að aðstoða fjölskyldu með því að verja tíma með yngri börnum (lesa fyrir þau, sitja hjá þeim á meðan þau leika sér, eða leika við þau).

Þegar þú vinnur með börnum skaltu hópa börnum á svipuðum aldri saman í leiki – að því gefnu að þau viti hvar forsjáraðili þeirra er. Útvegaðu fönndurdót, litabækur, eða kubba til að hjálpa yngri börnum að taka þátt í róandi athöfnum sem þau þekkja vel. Eldri börn og unglingar geta stýrt yngri börnum í leik. Börn gætu komið með uppástungur um söngva til að syngja eða hópleiki sem þau hafa lært í skólanum. Ýmislegt er hægt að gera einungis með blaði og blýanti:

Brjóta pappír saman í „gogg“.

Hnoða pappírskúlur og reyna að hitta í bréfa kórfa.

Blástursbolti: Vöðla saman litlum pappírssnepli og fá börnin til að reyna að blása honum yfir borð í mark hjá hinu liðinu (bónus: hægt að nota til að æfa djúpa öndun).

Hópteikning: Fá börnin til að sitja í hring, fyrsta barnið byrjar að teikna. Eftir 10 sekúndur réttir barnið næsta barni til hægri teikninguna. Haldið áfram þar til allir hafa bætt við teikninguna. Sínið síðan hópnum lokaútgáfuna. Stingið upp á að börnin teikni eitthvað jákvætt (ekki mynd af hamförum), eitthvað sem eykur verndar- og öryggis tilfinningu.

Krotleikur: Börnin pöruð saman, eitt barn krotar á blað, félagi þess bætir við krotið og breytir því í mynd af einhverju.

Gera pappírskúkkukeðju eða keðju þar sem börnin skrifa nafnið á sérhverri persónu í stuðningskerfi sínu á teikninguna. Þú getur einnig beðið unglinga að bæta við hvers konar stuðning þeir fá frá hverri persónu (t.d. tilfinningalegan stuðning, ráðleggingar og upplýsingar, efnislega aðstoð).

## Að leita sér stuðnings og að veita stuðning

Það geta verið margar ástæður fyrir að einstaklingar veigri sér við að leita sér stuðnings:

að vita ekki hvers þeir þarfnast (og finnast kannski að þeir ættu að vita það)  
 að fara hjá sér eða finnast þeir veiklundaðir ef þeir þarfnast hjálpar  
 að finna fyrir sektarkennd ef þeir þiggja hjálp þegar þeim finnst aðrir hafa meiri þörf fyrir hjálp  
 að vita ekki hvert þeir eiga að snúa sér til að fá hjálp  
 að hafa áhyggjur af því að þeir séu öðrum byrði eða dragi móð úr þeim  
 að óttast að þeir fari í svo mikið tilfinningalegt uppnám að þeir missi stjórn á sér  
 að efast um að stuðningur sé fyrir hendi eða að hann sé gagnlegur

að hugsa: „enginn getur skilið það sem ég er að ganga í gegnum“

að hafa reynt að leita hjálpar og komist að því að hjálpin var ekki til staðar (finnast þeir sviknir)

að óttast að fólk sem þeir spyrja verði reitt eða valdi þeim samviskubiti yfir að þurfa hjálp

Þú gætir þurft að benda á eitthvað af ofangreindu til að aðstoða fólk við að átta sig á gildi félagslegs stuðnings og félagslegrar þátttöku.

Þú gætir aðstoðað þá sem hafa dregið sig í hlé, eða einangrað sig, með því að hjálpa þeim að:

hugsa um hvers konar stuðningur gagnist þeim mest

hugsa um hver gæti mögulega veitt þann stuðning. Að velja réttan tíma og stað til að nálgast þann aðila

tala við viðkomandi og útskýra hvernig hann / hún getur orðið að liði

þakka fyrir aðstoðina eftir að hún hefur verið veitt

Segðu fólk að eftir stórslys og hamfarir velji sumir að tala ekki um reynslu sína, og það að eyða tíma með sínum nánustu án þess endilega að tala, geti verið gott. Skilaboð þín geta t.d. verið eftirfarandi:

|                          |  |
|--------------------------|--|
| fullorðinn /forsjáraðili | Þegar þú yfirgefur svæðið viltu eflaust bara vera með þínum nánustu. Það gæti reynst hjálplegt fyrir ykkur að tala um það sem hvert ykkar hefur gengið í gegnum. Þú getur ákveðið hvenær og hvað þú vilt tala um. Þú þarft ekki að tala um allt sem gerðist; aðeins það sem þú velur að deila með öðrum. |
| unglingur                | Jafnvel þó að þig langi ekki til að tala eftir svona atburð, þá þarftu að vera viss um að þú biðjir um það sem þú þarfnast.  |
| barn                     | Það er frábært að þú skulir láta fullorðna fólk vita hvað þú þarft. Það er mikilvægt að þú haldir áfram að láta fólk vita hvernig það getur hjálpað þér. Því meiri hjálp sem þú færð, því betur gengur þér að láta þér líða betur. Jafnvel fullorðnir þurfa hjálp á svona tímum.                         |

Þú getur hjálpað þeim sem hafa áhuga á að styðja aðra með því að aðstoða þá við að:

komast að því á hvaða hátt þeir geta orðið að liði (sjálfbóðaliðar í samfélagsþjónustu, hjálpa börnum eða eldra fólk)

finna fólk sem þeir geta hjálpað

finna tíma og stað til að tala við fólk eða hjálpa því á annan hátt

sýna áhuga, athygli og umhyggju

bjóðast til að spjalla eða verja tíma saman eins oft og þörf er á

Ekki ætti að leggja áherslu á að ræða um reynslu eða missi sem tengist hamförunum, heldur á að veita hagnýta aðstoð og mæta brýnustu þörfum og áhyggjum.

## Börn og unglíngar

Þú getur aðstoðað börn og unglíngar við að biðja um þann stuðning sem þau þurfa frá umhverfinu og sagt þeim hvernig þau geta veitt stuðning. Hér eru nokkrar uppástungur:

Talaðu við foreldra þína eða annað fullorðið fólk sem þú treystir um það hvernig þér líður, svo það skilji betur hvernig og hvenær ber að hjálpa þér.

Taktu þátt í skemmtilegum athöfnum með öðrum börnum, eins og íþróttum, leikjum, að horfa á bíómyndir, o.s.frv.

Verðu tíma með yngri systkinum þínum. Hjálpaðu þeim að róa sig, leiktu við þau, og veittu þeim félagsskap.

Hjálpaðu til við að hreinsa, gera við, eða annað sem styður fjölskyldu þína og samfélag.

Talaðu við aðra.

**ATH.** Stundum finnst börnum og unglíngum óþægilegt að tala við aðra. Félagsleg þátttaka eða bara það að vera nálægt öðrum getur haft róandi áhrif. Foreldrar og þeir sem veita sálræna skyndihjálpa geta stutt þau með göngutúr, boltaleik eða öðrum leik, með því að blaða saman í tímaritum, eða bara að sitja saman.

## Fyrirmynd stuðnings

Þú getur, sem sá aðili sem veitir stuðning, verið fyrirmynd jákvæðra styðjandi viðbragða eins og:

### Endurspeglandi athugasemdir:

„Ég get séð út frá því sem þú segir hvernig þú...“

„Það hljómar eins og þú sért að segja...“

„Það virðist sem þú...“

### Skýrandi athugasemdir:

„Segðu mér ef ég hef rangt fyrir mér... það hljómar eins og þú...“

„Hef ég rétt fyrir mér þegar ég segi að þú...“

### Styðjandi athugasemdir:

„Það er skiljanlegt að þér líði...“,

„Það hljómar mjög erfitt...“

„Það hljómar eins og þú sért mjög harður við sjálfan þig...“

„Svona nokkuð er mjög erfitt að upplifa...“

„Við getum talað saman aftur á morgun ef þú vilt...“

### Styrkjandi athugasemdir og spurningar:

„Hvað hefur þú gert áður til að láta þér líða betur við erfiðar aðstæður?“

„Er eitthvað sem þú telur að geti hjálpað þér að líða betur?“

„Ég er með upplýsingabækling með nokkrum hugmyndum um hvernig gott er að takast á við erfiðar aðstæður. Kannski eru upplýsingar þar sem gætu reynst þér hjálplegar.“

„Það getur verið mjög misjafnt hvað lætur fólki líða betur. Það hjálpar sumum í erfiðleikum að...

Telur þú að eitthvað slíkt gæti hjálpað þér?“

## 7. Upplýsingar um bjargráð

### Markmið: Að veita upplýsingar (um streituvíðbrögð og bjargráð) til að draga úr þjáningu og stuðla að aðlögun eftir áfall.

Stórslys og hamfarir geta valdið ringulreið og verið yfirþyrmandi, sem getur orðið til þess að fólk missi trú á að það geti tekist á við þau vandamál sem það stendur frammi fyrir. Tilfinningin að geta tekist á við þá streitu sem fylgir áföllum og mótlæti er gagnlegur þáttur í batanum.

Ýmsar upplýsingar geta verið gagnlegar fyrir fólk til að takast á við streituvíðbrögð og vandamál á árangursríkan hátt. Slíkar upplýsingar fela í sér:

- það sem núna er vitað um atburðinn
- hvað verið er að gera til að aðstoða fólk
- hvaða þjónusta er til staðar, hvar og hvenær
- viðbrögð eftir hamfarir og hvernig á að takast á við þau
- að hlúa að sjálfum sér, umönnun fjölskyldu og varnarviðbrögð

### Grunnupplýsingar um streituvíðbrögð

Ef það er viðeigandi skaltu ræða stuttlega um algeng streituvíðbrögð. Streituvíðbrögð geta vakið ótta. Sumir munu upplifa hræðslu eða ótta vegna eigin viðbragða; sumir kunna að líta á viðbrögð sín á neikvæðan hátt (t.d.: „viðbrögð mín tákna að það sé eitthvað að mér eða að ég sé veikgeðja“). Forðastu að greina sálrænt ástand strax eftir áfall. Ekki nota hugtök eins og einkenni eða röskun. Það kann að vera að þú sjáir jákvæð viðbrögð t.d. aukið þakklæti fyrir lífið, fjölskyldu og vini, eða eflingu trúarskoðana og félagslegra tengsla.

**ATH.:** Þó að það geti verið gagnlegt að lýsa algengum streituvíðbrögðum og taka fram að sterk viðbrögð séu algeng en minnki með tímanum, þá er einnig mikilvægt að forðast að fullvissa fólk um að streituvíðbrögðin muni hverfa. Slíkt getur valdið óraunhæfum væntingum um hve langan tíma það tekur að jafna sig eða ná bata.

### Yfirlit yfir algeng sálræn viðbrögð við áföllum og missi

Veittu þeim sem hafa orðið fyrir verulegu sálrænu áfalli og verulegum missi grunnfræðslu um algeng viðbrögð við áföllum. Þú getur farið yfir viðbrögðin og lagt áherslu á að slík viðbrögð séu skiljanleg og að búast megi við þeim. Segðu fólki að ef þessi viðbrögð halda áfram að valda truflun eftir að mánuður er liðinn, sé æskilegt að leita eftir mati fagfólks.

Eftirfarandi eru grunnupplýsingar fyrir þann sem veitir sálræna skyndihjál p sem nýta má í samræðum/samskiptum við fólk um viðbrögð eftir áföll.

*Áfallastreituvíðbrögð eru þrenns konar:*

**Ágengar minningar** er hvernig fólk endurupplifir atburðinn í huganum. Þessi viðbrögð geta falið í sér hugsanir sem valda uppnámi, hugrænar myndir af atburðinum (t.d. myndbrot af því sem viðkomandi sá), eða drauma um það sem gerðist. Börn getur dreymt um annað en áfallið. Ágengar minningar fela einnig í sér tilfinningaviðbrögð eða líkamleg viðbrögð við því sem minnir á atburðinn. Sumum líður, eða hegða sér, eins og atburðurinn sé að endurtaka sig. Slíkt er kallað endurupplifun.

**Flótti og að draga sig í hlé** eru þær leiðir sem fólk notar til að forðast eða verjast ágengar minningar. Þessi viðbrögð fela m.a. í sér að forðast að tala, hugsa um eða upplifa tilfinningar tengdar atburðinum, forðast það sem minnir á atburðinn (kveikjur) þ.m.t. staði og fólk sem tengist atburðinum. Tilfinningar geta verið heftar, jafnvel deyfðar til að verjast uppnámi. Sú tilfinning að vera fjarlægur eða aftengdur öðrum getur leitt til félagslegrar einangrunar. Fólk kann að hafa minni áhuga á athöfnum sem því þótti áður ánægjulegar.

**Líkamlegt viðbragðsástand** felur í sér líkamlegar breytingar sem gera það að verkum að líkaminn bregst við eins og hann sé enn í hættu. Þessi viðbrögð eru m.a. þau að vera stöðugt með augun opin fyrir hættu, ofurheyrn, vera uppstökkur, pirraður eða fá reiðiköst, þjást af svefntruflunum (eiga erfitt með að sofna, eða vera stöðugt að vakna) og erfiðleikar við einbeitingu eða eftirtekt.

Það getur einnig verið gagnlegt að tala um það sem minnir á áfall eða missi, breytingar sem orðið hafa og það sem getur valdið uppnámi.

**Kveikjur tengdar áfallinu** geta verið að sjá eitthvað, hljóð, staður, lykt, tiltekið fólk, tími dags, aðstæður eða tilfinningar, t.d. að vera óttasleginn eða kvíðinn. Áfallatengdar kveikjur geta vakið hugsanir og tilfinningar tengdar atburðinum sem valda uppnámi. Dæmi um kveikjur geta verið hljóð í vindi, rigning, þyrlur, öskur eða köll og tilteknir einstaklingar sem voru til staðar þegar atburður átti sér stað. Kveikjur eru tengdar tilteknum atburðum eins og ofsavæðri, jarðskjálfta, snjóflóði eða eldi. Þegar líður frá atburðinum, getur það að forðast kveikjur sem minna á atburðinn, gert fólk erfitt fyrir við að gera það sem það langar, eða þarf að gera.

**Kveikjur tengdar missi** geta verið að sjá eitthvað, hljóð, staður, lykt, tiltekið fólk, tími dags, aðstæður eða tilfinningar. Dæmi um kveikjur geta verið að sjá mynd af ástvini eða að sjá eitthvað sem tilheyrði honum t.d. fót. Kveikjur tengdar ástvinamissi minna á að ástvinur er ekki lengur til staðar. Ástvinasöknuður getur valdið sterkum tilfinningum eins og sorg, kvíða, óvissu um hvernig lífið verður án þeirra, reiði, einmanaleika, að finnast maður vera yfirgefinn, eða vonleysi. Kveikjur tengdar missi geta einnig leitt til þess að fólk forðist það sem það þarf eða langar að gera.

**Kveikjur tengdar breytingum** geta verið fólk, staðir, hlutir, athafnir eða erfiðleikar sem minna á hvernig lífið hefur breyst í kjölfar atburðarins. Kveikjurnar geta verið einfaldir hlutir eins og að vakna í öðru rúmi á morgnana, fara í annan skóla, eða vera á öðrum stað. Jafnvel ánægjulegir hlutir geta minnt á hvernig lífið hefur breyst og leitt til þess að við söknum þess sem var fyrir atburðinn.

**Erfiðleikar** fylgja oft í kjölfar hamfara eða stórslysa og geta leitt til þess að erfiðara er að ná bata. Erfiðleikar auka álag á einstaklinga og geta leitt til tilfinninga eins og kvíða, þunglyndis, pírings, óvissu og andlegrar og líkamlegrar ofþreytu. Dæmi um erfiðleika eru meðal annars heimilis- eða eignamissir, fjárskortur, skortur á mat eða vatni, aðskilnaður frá vinum og fjölskyldu, heilsubrestur, að sækja um bætur sökum missis, lokun skóla, að þurfa að flytja á nýjan stað, eða skortur á skemmtilegum athöfnum.

Annars konar viðbrögð eru meðal annars sorgarviðbrögð, áfallatengd sorg, þunglyndi og líkamleg viðbrögð:

**Sorgarviðbrögð** eru algeng meðal þeirra sem lifa af hamfarir eða stórslys og hafa orðið fyrir missi, t.d. ástvina, heimilis, eigna, gæludýra, skóla eða samfélags. Missir getur leitt til tilfinninga eins og leiða, samviskubits og eftirsjár, söknuðar eða þrár eftir hinum látna og drauma um að sjá hann aftur. Meiri

upplýsingar um sorgarviðbrögð og hvernig best er að koma fram við þá sem syrgja er að finna í hlutanum sem fjallar um **Öryggi og hughreystingu**.

**Áfallatengd sorgarviðbrögð** eiga sér stað þegar börn og fullorðnir verða fyrir andlegu áfalli vegna dauða ástvinar (*traumatic death*). Sumir kunna að einblína á aðstæðurnar í kringum dauðsfallið, þar á meðal að vera uppteknir af því hvernig hægt hefði verið að koma í veg fyrir dauða, hvernig síðasta andartakið var og hverjum megi kenna um. Þessi viðbrögð geta komið í veg fyrir sorgarviðbrögð og gert aðlögun eftir dauðsfallið erfiðari þegar frá líður. Meiri upplýsingar um áfallatengd sorgarviðbrögð og hvernig best er að bregðast við þeim er að finna í kaflanum sem fjallar um **Öryggi og hughreystingu**.

**Þunglyndi** er tengt langvarandi sorgarviðbrögðum og er í sterkum tengslum við uppsafnaða erfiðleika í kjölfar stórslysa og hamfara. Viðbrögðin fela meðal annars í sér: Langvarandi geðlægd eða pirring, lystarleysi, svefntruflanir, verulega skerðingu á áhuga eða ánægju, þreytu eða orkuleysi, tilfinningu um að vera einskis virði eða samviskubit, vonleysi og stundum hugsanir um að taka eigið líf.

**Líkamleg viðbrögð** eru algeng, þó að fólk sé ekki meitt eða veikt. Þessi viðbrögð geta verið: Höfuðverkir, svimi, magaverkir, vöðvaverkir, ör hjartsláttur, þyngsli fyrir brjósti, oföndun, lystarleysi eða vandamál tengd hægðum.

## Að ræða við börn um líkamleg og tilfinningaleg viðbrögð

Börn eru ólík hvað varðar getu til að sjá tengsl milli atburða og tilfinninga. Mörgum börnum gagnast að fá einfaldar skýringar á því hvernig hamfarir og stórslys geta valdið tilfinningalegum og/eða líkamlegum viðbrögðum. Í vinnu með börnum skaltu hafa eftirfarandi hugfast: Ekki biðja börn um að lýsa tilfinningum sínum beint (t.d. að segja þér hvort þau eru leið, hrædd, ringluð eða reið), þar sem þau eiga oft erfitt með að finna orð. Þess í stað skaltu biðja þau um að lýsa líkamlegri líðan, þú getur t.d. spurt: „Hvernig líður þér innan í þér? Finnst þér eins og þú sért með fiðrildi í maganum eða að þú sért spennt?“

Ef þau geta talað um tilfinningar er hjálplegt að stinga upp á mismunandi tilfinningum og bjóða þeim að velja eina („Ertu sorgmædd núna, eða hrædd, eða líður þér sæmilega?“) frekar en spyrja opinna spurninga (t.d. „Hvernig líður þér núna?“)

Þú getur teiknað (eða beðið barnið um að teikna) útlínur manneskju og notað teikninguna til að hjálpa barninu að tala um líkamleg einkenni.

Á næstu síðu eru einföld dæmi um hvernig má hjálpa börnum að tala um algengar tilfinningar og líkamleg viðbrögð við áföllum:

|   |  |
|---|--|
| unglingar/börn                            | <p>„Þegar eitthvað virkilega slæmt gerist líður krökkum oft undarlega, skringilega eða óþægilega, eins og að hjartað slái mjög hratt, hendurnar séu sveittar, þeim sé illt í maganum eða fótleggir eða handleggir séu máttlausir eða titrandi. Einnig getur krökkum liðið undarlega „inni í höfðinu“, næstum eins og þeir séu ekki þar, heldur eins og þeir séu að horfa á slæma hluti koma fyrir einhvern annan.“</p> <p>„Stundum upplifum við svona tilfinningar í líkamanum í svolitinn tíma eftir að slæmi atburðurinn er liðinn og við erum orðin örugg. Þessar tilfinningar eru aðferð líkamans til að segja okkur aftur hversu slæmar hamfarirnar voru.“</p> <p>„Finnur þú fyrir einhverjum slíkum tilfinningum, eða öðrum en þeim sem ég talaði um? Getur þú sagt mér hvar þú finnur fyrir þeim og hvernig tilfinningar þetta eru?“</p> <p>„Stundum upplifa krakkar þessar skrítnu eða óþægilegu tilfinningar þegar þeir sjá, heyra eða finna lykt af einhverju sem minnir þá á það slæma sem gerðist, eins og sterkum vindi, gleri sem brotnar, lykt af reyk, o.s.frv. Það getur verið mjög ógnvekjandi fyrir krakka að finna fyrir þessum tilfinningum í líkama sínum, sérstaklega ef þeir vita ekki hvers vegna, eða hvað þeir geta gert við þeim. Ef þú vilt get ég sagt þér frá nokkrum leiðum sem þú getur notað til að láta þér líða betur. Hljómar það vel?“</p> |
| <b>Grundvallarupplýsingar um bjargráð</b> |  |

Sá sem veitir sálræna skyndihjálpa getur rætt mismunandi leiðir til að takast á við viðbrögð eftir hamfarir, og erfiðleika, á árangursríkan hátt.

**Hjálpleg bjargráð** eru viðbrögð sem hjálpa til við að draga úr kvíða og uppnámi, bæta aðstæður eða hjálpa fólki að komast í gegnum erfiða tíma. Bjargráð sem almennt geta verið hjálpleg eru meðal annars:

- að tala við einhvern til að fá stuðning
- að fá nauðsynlegar upplýsingar
- að fá nægilega hvíld, næringu og hreyfingu
- að taka þátt í ánægjulegum athöfnum til að dreifa athyglinni (t.d., íþróttum, áhugamálum, lestri)
- að reyna að halda daglegum venjum eins og hægt er
- að viðurkenna fyrir sjálfum sér að það sé eðlilegt að vera í uppnámi í ákveðinn tíma
- að skipuleggja ánægjulegar athafnir
- að borða heilsusamlega
- að taka sér hlé
- að verja tíma með öðrum
- að taka þátt í stuðningshópum
- að nota slökunaraðferðir
- að nota róandi sjálfstal
- að stunda líkamsrækt í hófi



að fá stuðningsviðtöl  
að halda dagbók  
að beina athyglinni að einhverju hagnýtu sem hægt er að gera strax til að hafa betri stjórn á aðstæðum  
að nota bjargráð sem áður hafa reynst vel

**Gagnslaus bjargráð** eru aðferðir sem eru venjulega ekki árangursríkar til að takast á við vanda. Þau eru meðal annars:

að nota áfengi eða vímuefni til að takast á við vanda  
að draga sig í hlé frá athöfnum  
að draga sig í hlé frá fjölskyldu og vinum að vinna of mikið  
að verða reið/ur á ofbeldisfullan hátt  
að ásaka sjálfan sig og/eða aðra að borða of mikið eða of lítið  
að horfa mikið á sjónvarp eða spila tölvuleiki í óhófi  
að sýna áhættuhegðun  
að hlúa ekki að sjálfum sér (t.d. hvað varðar svefn, mataræði, líkamsrækt, o.s.frv.)

Markmiðið með því að tala um jákvæðar og neikvæðar leiðir til að takast á við aðstæður er að:

hjálpa fólki að velta fyrir sér mismunandi bjargráðum  
bera kennsl á og viðurkenna eigin styrkleika til að takast á við erfiðleika  
hugsa um afleiðingar neikvæðra eða gagnslausra bjargráða  
hjálpa einstaklingum að taka meðvitaðar og markvissar ákvarðanir um leiðir til að takast á við erfiðleika  
auka tilfinningu um eigin stjórn á bjargráðum og aðlögun

Til þess að aðstoða börn og unglinga við að bera kennsl á jákvæð og neikvæð bjargráð er hægt að skrifa á miða leiðir sem barnið notar núna til að takast á við vandann. Síðan þarf að tala við barnið um gagnlegar og gagnslausar leiðir til að takast á við erfiðleika. Fáðu síðan barnið til að flokka miðana og ræddu við það um hvernig má fjölga hjálplegum leiðum. Hægt er að fara í minnisleik með litlum börnum, þar sem hvert bjargráð er skrifað á tvo miða, þeir settir á hvolf og barnið á svo að para saman. Þegar barnið fær þar, skaltu ræða við það um hvort þetta sé góð eða slæm leið til að hjálpa því að líða betur.

## Einfaldar slökunaræfingar

Öndunaræfingar hjálpa til við að draga úr oförvun og líkamlegri spennu og ef þær eru gerðar reglulega geta þær bætt svefn, matarlyst og líkamsástand. Hægt er að kenna einfaldar öndunaræfingar á fljótlegan hátt. Það er best að kenna þessar aðferðir þegar fólk er rólegt og getur fylgst með. Það getur verið gagnlegt að benda fjölskyldumeðlimum á að minna hvern annan á þessar aðferðir reglulega.

Til að kenna öndunaræfingar er hægt að segja:

|  |  |
|--|--|
| <p>fullorðnir / forsjáradilar / unglingar</p>  | <p>„Dragðu hægt inn andann (eitt þúsund og einn, eitt þúsund og tveir, eitt þúsund og þrír o.s.frv.) í gegnum nefið og fylltu lungu þín þægilega alla leið niður í maga. Segðu við sjálfan þig mjúklega og í hljóði: „Líkami minn er alveg slakur“ Andaðu</p> <p>rólega frá þér (eitt þúsund og einn, eitt þúsund og tveir, eitt þúsund og þrír, o.s.frv.) út um munninn og tæmdu lungun þægilega alveg niður í maga. Segðu við sjálfan þig í hljóði: „líkami minn er að sleppa spennu“. Endurtakið rólega fimm sinnum.“</p>   |
| <p>börn</p>  | <p>„Við skulum æfa mismunandi leiðir til að anda sem hjálpa líkama okkar að slaka á. Settu aðra hönd á magann, svona [sýna hvernig]. Flott, við ætlum að anda í gegnum nefið. Þegar við drögum að okkur andann ætlum við að fylla okkur af lofti svo maginn stendur út í loftið, svona [sýna hvernig].</p> <p>Svo öndum við út í gegnum munninn. Þegar við öndum frá okkur sogast maginn inn og upp, svona [sýna hvernig]. Við getum sagt að við séum eins og blaðra sem fyllist af lofti og svo sleppum við öllu loftinu út, hægt og rólega.</p> <p>Við ætlum að anda virkilega hægt að okkur á meðan ég tel upp að þremur. Ég ætla líka að telja upp að þremur þegar við öndum virkilega hægt frá okkur. Við skulum prófa þetta saman. Þú stóðst þig vel!”</p> |
| <p>Ef þú kemst að því að viðkomandi hefur áður lært aðra slökunaraðferð, skaltu frekar reyna að hvetja til notkunar á henni en að kenna nýja aðferð.</p> |  |

## Bjargráð fyrir fjölskyldur

Að koma á fjölskylduvenjum eins fljótt og hægt er eftir hamfarir eða stórslys er mikilvægt fyrir aðlögun fjölskyldunnar. Það er sérstaklega mikilvægt að hvetja foreldra og forsjármenn til að viðhalda venjum eins og matartíma, svefntíma, vökutíma, sögustund, og leiktíma, og taka frá tíma fyrir fjölskylduna til að gera eitthvað ánægjulegt saman.

Ef fjölskyldumeðlimur glímdi við tilfinningaleg vandamál eða hegðunarvanda fyrir atburðinn, sem fara versnandi eftir hann, skaltu ræða við fjölskylduna um aðferðir sem hún kann að hafa lært áður til að takast á við vandann. Ræðið leiðir til að laga þessar aðferðir að núverandi aðstæðum. Ef viðkomandi heldur áfram að eiga í erfiðleikum, skal hugleiða ráðgjöf geðheilbrigðisstarfsmanns.

Það er sérstaklega mikilvægt að aðstoða fjölskyldumeðlimi við að öðlast gagnkvæman skilning á ólíkri reynslu, viðbrögðum og bataferli, og hjálpa þeim að þróa áætlun um hvernig fjölskyldan geti rætt þessa ólíku upplifun. Til dæmis væri hægt að segja:

„Sökum þess hve ólík upplifun ykkar var meðan á hamförunum stóð og eftir þær, þá eru viðbrögð hvers og eins í fjölskyldunni oft ólík og leiðir til að jafna sig því oft mismunandi. Það getur verið erfitt að takast á við þessa ólíku upplifun og það getur leitt til þess að einhverjum finnist hann ekki njóta skilnings, þetta getur leitt til rifrildis eða þess að þið styðjið ekki hvert annað. Til dæmis getur einn fjölskyldumeðlimur verið í meira uppnámi en annar sökum einhvers sem minnir á áfallið eða missinn.“

Sá sem veitir sálræna skyndihjálp skal hvetja alla fjölskyldumeðlimi til að sýna hver öðrum skilning, þolinmæði og umburðarlyndi gagnvart ólíkum viðbrögðum og ræða um það sem truflar þá, svo að aðrir viti hvenær og hvernig hægt sé að styðja þá. Fjölskyldumeðlimir geta hjálpað hver öðrum á margan hátt, eins og með því að hlusta og reyna að skilja, hugga með faðmlagi, gera eitthvað hugulsamt eins og skrifa skilaboð eða leiða huga viðkomandi að einhverju öðru með því að fara í leik. Foreldrar þurfa að veita því sérstaka athygli hvernig börn þeirra bregðast við kveikjum eða erfiðleikum, því viðbrögð foreldra geta skipt sköpum um það hvernig börn bregðast við og hegða sér. Til dæmis getur barn hegðað sér eins og í reiðikasti þegar eitthvað minnir það á að vinur þess meiddist eða dó.

Eftir að foreldrar upplifa hættu eða missi í hamförum, geta börn þeirra á unglingsaldri í kjölfarið fundið að foreldrar þeirra hafa mun meiri áhyggjur af öryggi þeirra og draga úr því sem þeir leyfa unglungunum að gera. Þú getur hjálpað unglungum að skilja þessa hegðun foreldra; breyttan útvistartíma, að leyfa unglungum ekki að fara neitt án þess að einhver fullorðinn sé viðstaddur, að krefjast þess að þeir hringi oft og láti vita af sér, eða banna unglungum að gera það sem felur í sér „daglega áhættu“ eins og aka bíl eða fara á hjólabretti (jafnvel þó að foreldrar hafi leyft þetta áður). Minnið unglunga á að þessar ströngu reglur eru eðlilegar og oftast tímabundnar. Þetta hjálpar þeim að forðast ónaúðsynlegan ágreining á meðan fjölskyldan jafnar sig.

|           |   |
|-----------|---|
| unglingur | <p>„Þegar hamfarir/stórslys eiga sér stað verða foreldrar oft hræddir um öryggi barna sinna, sem leiðir til þess að þeir setja þeim oft strangari reglur. Reyndu að sýna foreldrum þínum skilning á meðan þeim líður eins og þeir þurfi að fylgjast nánar með þér en áður. Þetta er venjulega bara tímabundið og mun líklega minnka um leið og stöðugleiki skapast á ný.“</p> |
|-----------|---|

## Þroskatengdir þættir

Börn, unglingar, fullorðnir og fjölskyldur ganga í gegnum líkamlegan, tilfinningalegan, vitsmunalegan og félagslegan þroska. Margbrotnir streituvaldar og erfiðleikar í kjölfar hamfara geta leitt til truflunar, tafar eða afturhvarfs í þroska. Óuppfylltar væntingar eða skortur á árangri geta verið áberandi afleiðing hamfara. Þroski er oft mældur í áföngum.

**Dæmi um þroskatengda áfanga**

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| Smábörn og börn á leikskólaaldri | Klósettpjálfun<br>Byrja í leikskóla<br>Læra að hjóla á þríhjól<br>Sofa alla nóttina   |
| Börn á grunnskólaaldri           | Byrja að tala<br>Læra að lesa og reikna<br>Geta farið eftir reglum í hópi með öðrum börnum<br>Sýna aukna varkárni án eftirlits fullorðinna    |
| Fyrri hluti unglingsára          | Eiga vini af gagnstæðu kyni<br>Aukin þátttaka í skipulögðum áhugamálum utan skóla<br>Sækjast eftir auknu sjálfstæði og athöfnum utan heimilis |
| Seinni hluti unglingsára         | Læra á bíl<br>Fá fyrsta starfið<br>Fara á stefnumót<br>Byrja í framhaldsskóla   |
| Fullorðnir                       | Hefja störf eða skipta um starfsferil<br>Trúlofast eða gifta sig<br>Barn/börn flytja að heiman  |
| Fjölskyldur                      | Kaupa nýtt heimili eð aflytja<br>Barn flytur að heiman<br>Skilja<br>Upplifa andlát ömmu/afa   |
| Allur aldur                      | Útskriftir<br>Afmæli<br>Sérstakir atburðir  |

Börn og fjölskyldur ættu að fá tækifæri til að beina athyglinni að áhrifum áfalla á þroska. Það getur verið hjálplegt að spyrja börn og fjölskyldur beint:

|                        |   |
|------------------------|---|
| Foreldrar/ forsjármenn | „Eru einhverjir atburðir sem fjölskyldan hlakkar mikið til ? Var einhver að fara að gera eitthvað mikilvægt eins og t.d. byrja í skóla eða útskrifast úr skóla ?” |
| Fullorðnir             | „Eru einhver markmið sem þú varst að vinna að sem þessar hamfarir hafa, eða gætu haft, áhrif á eins og stöðuhækkun eða brúðkaup ?”                                |
| Börn/unglingar         | „Var eitthvað sem þú hlakkaðir til fyrir hamfarirnar, eins og afmæli, atburðir í skólanum eða íþróttaleikur ?”  |

Þú ættir að reyna að auka skilning fjölskyldumeðlima á þessu svo að þeir skilji það sem hver og einn einstaklingur og fjölskyldan sem heild er að takast á við. Hjálpa til við að finna leiðir fyrir fjölskyldumeðlimi til að takast á við truflunina eða töfina. Þegar þú hjálpar til við að þróa áætlun til að takast á við þetta skaltu hafa í huga að:

fólk getur frestað atburði þar til síðar  
hægt er að taka þátt í atburðinum á nýjum  
stað hægt er að breyta væntingum, þola biðina

## Reiðistjórnun

Streituvaldandi aðstæður eftir hamfarir geta leitt til pirrings einstaklinga og þeir geta átt í erfiðleikum með að hafa stjórn á reiði sinni. Til að hjálpa fólki að takast á við reiði, getur þú:

Sagt frá því að tilfinningar eins og reiði og pirringur séu algengar í kjölfar hamfara og slysa. Rætt hvernig reiði hefur áhrif á líf fólks (t.d. samskipti við fjölskyldumeðlimi og vini og uppeldisaðferðir).  
Bent á að það að vera reiður sé eðlilegt, samhliða því að ræða hvernig reiði getur aukið samskiptaörðugleika, ýtt öðrum í burtu og hugsanlega leitt til ofbeldis.  
Beðið fólk um að átta sig á hvaða breytingar það er tilbúið að gera til að takast á við reiði sína.  
Borið saman hvort það að byrgja inni reiði hjálpi eða skaði, miðað við að takast á við reiðina, sleppa henni eða beina henni í jákvæðan farveg.  
Leggðu áherslu á að ákveðin reiði sé eðlileg og jafnvel gagnleg, en of mikil reiði geti grafið undan því sem fólk vill gera.

Nokkrar reiðistjórnunaraðferðir sem þú getur stungið upp á:

Teldu upp að tíu (gakkstu í burtu og róaðu þig, gerðu eitthvað annað í smátíma). Talaðu við vin um það sem veldur þér reiði.  
Fáðu líkamlega útrás (farðu í göngutúr, skokkaðu, gerðu armbeygjur).  
Haltu dagbók þar sem þú lýsir líðan þinni og hvað þú getur gert til að breyta aðstæðum.  
Minntu þig reglulega á að það að vera reiður hjálpar þér ekki að ná því fram sem þú vilt, en getur skaðað mikilvæg tengsl við annað fólk.  
Leiddu hugann að einhverju jákvæðu, eins og að lesa bók, biðja bænir eða hugleiða, hlusta á skemmtilega tónlist, fara í kirkju, eiga samverustundir með fólki, hjálpa vini eða einhverjum sem þarfnast hjálpar, o.s.frv.  
Líttu á aðstæður þínar frá öðrum hliðum, sjáðu þær frá sjónarhóli annarra, eða leitaðu að ástæðu þess að reiði þín er fram úr hófi.  
Ráðleggðu foreldrum/forráðmönnum barna að fá aðra fjölskyldumeðlimi eða fullorðna til að líta eftir börnunum á meðan þeir eru sérstaklega reiðir eða pirraðir.  
Börnum og unglungum líkar oft vel að gera hluti sem hjálpa þeim að tjá tilfinningar sínar, eins og að teikna myndir, skrifa í dagbók, fara í hlutverkaleiki þar sem atvik er leikið með leikföngum og að semja lög.  
Hjálpaðu börnum og unglungum að finna lausn á aðstæðum sem valda þeim reiði eða pirringi (t.d. með því að hjálpa þeim að leysa úr ágreiningi, að finna bækur eða leikföng, o.s.frv.)

Ef reiður einstaklingur virðist ekki geta haft sjálfsstjórn eða verður ofbeldisfullur, skaltu ná strax í læknishjál p og hafa samband við þá sem sinna öryggi.

## Að takast á við sérstaklega neikvæðar tilfinningar (samviskubit og skömm)

Eftir hamfarir veltir fólk því gjarnan fyrir sér hvað olli þeim, hvornig það brást við og hvað framtíðin beri í skauti sér. Óhófleg sjálfsásökun eða ásakanir í garð annarra geta aukið streitu. Hlustaðu eftir slíkum neikvæðum viðhorfum og hjálpaðu fólki að sjá aðstæður með þeim hætti að valdi minna uppnámi. Þú getur spurt:

Hvernig getur þú séð aðstæður öðruvísi, þannig að það valdi minna uppnámi og sé hjálplegt?  
 Hvernig er hægt að hugsa um þetta öðruvísi?  
 Hvernig myndirðu bregðast við ef góður vinur/vinkona væri að tala við sjálfa sig á þennan hátt?  
 Hvað myndir þú segja? Getur þú sagt það sama við þig?

Segðu viðkomandi að jafnvel þótt honum/henni finnist hann/hún eiga sök, sé ekki þar með sagt að það eigi við rök að styðjast. Ef manneskjan er móttækileg skaltu stinga upp á öðrum leiðum til að skoða aðstæðurnar. Hjálpaðu til við að leiðrétta misskilning, eyða orðrómi eða afbökun sem eykur streitu, samviskubit eða skömm. Hægt er að ráðleggja börnum og unglíngum, sem eiga erfitt með að bera kennsl á þessar hugsanir, að skrifa neikvæðar hugsanir á blað (til dæmis „ég gerði eitthvað rangt“, „þetta var mér að kenna“, „ég hef hagað mér illa“) og láta svo barnið bæta við þær. Síðan getur þú rætt hverja þeirra fyrir sig, greitt úr misskilningi, rætt jákvæðari hugsanir og skrifað þær niður. Minntu barnið eða unglínginn á að það sé ekki ábyrgt, jafnvel þó að það hafi ekki tjáð slíkar áhyggjur.

## Svefnvandamál

Svefnvandi er algengur eftir áföll. Fólk hefur tilhneigingu til að vera árvökult á næturnar, sem gerir það að verkum að það á erfitt með að sofna og veldur tíðum andvökum. Áhyggjur af mótlæti og breytingum á lífinu geta einnig valdið því að fólk eigi erfitt með að sofna. Svefntruflanir geta haft verulegar afleiðingar á skap, einbeitingu, ákvarðanir og slysa-hættu. Spurðu hvort viðkomandi eigi við svefnvanda að stríða og um svefnvenjur og svefntengda vana. Leitaðu lausna til að bæta svefn. Einstaklingurinn gæti t.d. prófað að:

fara að sofa og vakna á sama tíma hvern dag  
 draga úr neyslu áfengis: Áfengi truflar svefn  
 sleppa neyslu drykkja sem innihalda koffín eftir hádegi eða á kvöldin auka reglulega líkamsrækt, þó ekki of nálægt svefntíma  
 slaka á fyrir svefn með því að gera eitthvað róandi; hlusta á róandi tónlist, hugleiða eða fara með bænir  
 takmarka lúra á daginn við 15 mínútur og ekki leggja sig eftir kl.16:00

Ítrekaðu að áhyggjur af daglegum vandamálum og ýmislegt sem daglega minnir á það sem gerðist, geti valdið erfiðleikum með svefn og það að geta rætt þetta og þegið stuðning geti bætt svefn með tímanum.

Minntu foreldra á að það sé algengt að börn vilji vera nálægt foreldrum sínum á næturnar, þar með talið að sofa upp í hjá þeim. Tímabundin breyting á svefnfyrirkomulagi sé í lagi, ef foreldrar gera áætlun með barninu um að fara síðan aftur í rúmið sitt. Foreldri getur til dæmis sagt: „Við höfum öll verið hrædd út af

Því sem gerðist. Þú mátt sofa í okkar herbergi í nokkrar nætur. Svo sefurðu aftur í þínu rúmi en við munum sitja hjá þér í góðan tíma áður en þú sofnar svo þér finnist þú vera örugg/ur. Ef þú verður aftur hrædd/ur getum við talað um það.“

## Áfengi og vímuefnanotkun

Þegar neysla áfengis og vímuefna er áhyggjuefni:

Útskýrðu að margir (þar á meðal unglingar) sem upplifa streituvíðbrögð velji að neyta áfengis eða nota lyf eða vímuefni til að draga úr vanlíðan.

Biddu viðkomandi um að nefna hvað hann/hún telur jákvæðar og neikvæðar hliðar þess að nota áfengi eða vímuefni sem bjargráð.

Ræddu og náðu samkomulagi um bindindi, eða takmarkaða neyslu.

Talaðu um erfiðleika sem geta komið upp við að breyta óæskilegri hegðun.

Vísaðu í áfengis-/vímuefnaráðgjöf eða afvötnun, ef það er viðeigandi og ásættanlegt fyrir einstaklinginn.

Ef einstaklingurinn hefur farið í meðferð við áfengis-/vímuefnavanda skaltu hvetja hann til að fara aftur í meðferð til að komast í gegnum næstu vikur og mánuði.

## 8. Tengsl við aðra þjónustu

### Markmið: Að koma fólki í samband við þá þjónustu sem þörf er á, núna eða síðar

#### Tilvísun í aðra þjónustu

Þegar þú veitir upplýsingar skaltu einnig ræða hvaða þarfir eða áhyggjur krefjast viðbótarupplýsinga eða - þjónustu. Gerðu það sem er nauðsynlegt til að tryggja tengsl við slíka þjónustu (t.d. getur þú fylgt viðkomandi á þann stað sem hann þarf að mæta á til að fá þjónustuna, eða komið á fundi með þeim aðilum sem viðkomandi þarf að ræða við).

Dæmi um aðstæður sem geta krafist tilvísunar:

líkamleg vandamál sem krefjast skjótrar úrlausnar  
geðheilsuvandamál sem krefst skjótrar úrlausnar  
versnandi líkamlegt, tilfinningalegt eða hegðunarvandamál, sem var til staðar fyrir  
atburð hótun um að skaða sjálfan sig eða aðra  
áhyggjur er varða notkun áfengis eða annarra vímuefna  
heimilisofbeldi, misbeiting gegn börnum og gamalmönnum  
þörf á lyfjum til að ná andlegu jafnvægi  
þörf á þjónustu prests  
áframhaldandi erfiðleikar við að takast á við reynslu (fjórum vikum eftir áfall eða síðar)  
áhyggjur sem tengjast þroska barna og  
unglinga ef einstaklingur biður sjálfur um tilvísun

Einnig skaltu sjá til þess að fólk sé í tengslum við þá þjónustu sem það fékk fyrir atburðinn, eins og:

geðheilbrigðiskerfi  
læknisþjónustu félagslegt  
stuðningskerfi  
félagslega aðstoð vegna barna  
skóla  
stuðningshópa vegna áfengisvanda

Þegar þú vísar fólki áfram:

Dragðu saman það sem þið hafið rætt varðandi þarfir og áhyggjur einstaklingsins.  
Gakktu úr skugga um að skilningur þinn á þessum þörfum og áhyggjum sé réttur.  
Útskýrðu hvaða möguleikar eru á tilvísun, á hvaða hátt hún getur hjálpað og hvað eigi sér stað ef viðkomandi sækist eftir aukinni aðstoð.  
Spyrðu hvað viðkomandi finnst um tilvísunina sem þú stingur upp á.  
Gefðu skriflegar upplýsingar varðandi tilvísun, eða skipuleggðu fund á staðnum ef mögulegt er.



## Tilvísun barna og unglunga

Mundu að börn og unglingar undir 18 ára aldri þurfa samþykki foreldra fyrir þjónustu utan við nauðsynlega bráðþjónustu. Unglingar eru ekki eins líklegir til að biðja um tilvísun sjálfir ef þeir eru að ganga í gegnum erfiðleika og það eru minni líkur á að þeir fylgi tilvísun, ef fullorðinn tekur ekki þátt í ferlinu. Til að auka líkurnar á að unglingur fylgi tilvísun eftir skaltu:

Stinga upp á að öll eftirfylgniþjónusta fyrir fjölskyldur feli í sér (að minnsta kosti) stutt mat á aðlögun barns og unglings.

Eiga jákvæð og styrkjandi samskipti við börn og unglunga til að hjálpa þeim að þróa með sér jákvætt viðhorf gagnvart fólki sem veitir stuðning í framtíðinni.

Mundu að börn og unglingar eiga sérstaklega erfitt með segja frá erfiðri lífsreynslu. Þegar þú vinnur með þeim skaltu skrá niður þær grundvallarupplýsingar sem þú hefur fengið um atburðinn og koma þessum upplýsingum til þess fagaðila sem tekur við málinu. Það dregur úr þeim fjölda skipta sem börnin og unglingarnir þurfa að endurtaka það sem þau hafa upplifað.

## Tilvísun eldra fólks

Hjálpaðu eldra fólki sem er að fara heim eða þarf aðgang að annarri búsetu við að gera áætlanir. Gakktu úr skugga um að eldra fólk fái tilvísun til eftirtalinnar þjónustu ef þess er þörf:

heilsugæslu  
þjónustumiðstöð  
öldrunarþjónustu  
félagsþjónustu  
heimsendingarþjónustu á  
mat búsetu með stuðningi  
akstursþjónustu

## Ýttu undir samfellda aðstoð í tengslum við stuðningsaðila

Það getur oft skipt máli fyrir fólk sem hefur lent í alvarlegum áföllum að vera áfram í sambandi við þá hjálparstarfsmenn sem hafa sinnt þeim. Oftast mun samband þitt við fólk rofna þegar það yfirgefur svæðið og önnur þjónusta tekur við. Samt sem áður geta rof á tengslum sem myndast strax í kjölfar hamfara valdið því að fólki finnist það vera yfirgefið eða að því sé hafnað. Þú getur stuðlað að því að fólk upplifi áframhaldandi stuðning ef þú:

Gefur upp nöfn þeirra sem sinna heilbrigðis- og geðheilbrigðisþjónustu í samfélaginu og upplýsingar um hvernig hægt er að komast í samband við þjónustuna. Það getur verið að einhver áframhaldandi sjálfboðaliðþjónusta (Rauði krossinn, björgunarsveitir) verði til staðar og mögulegt að slíkar upplýsingar liggi ekki fyrir fyrr en eftir einhvern tíma. Ef slíkar upplýsingar liggja fyrir geta þær verið hjálplegar fólki.

Kynnir fólk fyrir öðru geðheilbrigðis- og heilbrigðisstarfsfólki, fjölskylduþjónustu eða hjálparstarfsmönnum svo þeir þekki aðra en þig með nafni.

Stundum líður fólki eins og það sé endalaust að hitta nýja og nýja hjálparstarfsmenn og þarf að útskýra aðstæður sínar, og segja sögu sína, aftur og aftur. Reyndu að draga úr þessu eins og kostur er. Ef þú ert að yfirgefa svæðið skaltu láta þann sem þú hefur verið að sinna vita og ef mögulegt er skaltu kynna hann persónulega fyrir þeim starfsmanni sem heldur áfram stuðningi við einstaklinginn. Veittu nýja starfsmanninum nauðsynlegar upplýsingar um manneskjuna.