

### **Att möta en chockad vänklient**

Din vänklient kan ha varit med om något chockerande.

#### **Hen kan till exempel ha:**

- förlorat en närstående
- upplevt en plötslig livskris
- varit med om en olycka eller skadat sig
- utsatts för våld
- varit vittne till en chockerande händelse
- befunnit sig i en hotfull situation
- eller så kan en närstående ha begått självmord eller försökt ta sitt liv



Efter en chockerande upplevelse är det naturligt och normalt att människor reagerar. Starka känslor kan också väckas av tankar på vad som kunde ha hänt.

#### **Reaktioner under de första dagarna**

- Allt känns överkligt och drömligt.
- Det är svårt att förstå och acceptera det som har hänt.
- Du kan få huvudvärk, må illa, blekna, svettas eller känna muskelspänningar.
- Du kan känna dig helt avtrubbad eller så kan känslorna bryta fram kraftigt, till exempel i form av gråt. Du kan känna skuld, ilska, rädsla, sorg eller lättnad.
- Det kan vara svårt att somna eller så är sömnen avbruten.
- Händelsen återkommer om och om igen i dina tankar.
- Du känner igen lukter och ljud, och ser händelsens detaljer framför dig.
- Du är rädd för att samma hemska sak ska hända igen, att du håller på att "bli galen" eller att du blir lämnad ensam.
- Du upplever ett starkt behov av att förstå det som har hänt, till exempel att få veta orsaken eller hitta en skyldig.

#### **Känslor under de närmaste veckorna**

- Du upplever händelsen starkt om och om igen.
- Du känner rastlöshet och oro.
- Du är lättirriterad och arg; ditt tålamod är kort och du kan tappa humöret över småsaker.
- Du känner ångest, nedstämdhet eller apati.
- Dina känslor är motstridiga: du kan känna lättnad över att ha överlevt, men samtidigt skuld över att andra drabbats hårdare.
- Du oroar dig lätt och kan misstolka andra.
- Du har minnes- och koncentrationssvårigheter.

### **Följande tips kan hjälpa vid mötet med en chockad person:**

- Gå tillsammans med vänklienten igenom de känslor och reaktioner som beskrivits ovan. Lyssna och samtala – att prata hjälper till att bearbeta en svår upplevelse.
- Ni kan tillsammans återvända till platsen där händelsen inträffade, om det är möjligt och om vänklienten själv önskar det.
- Uppmuntra till att hålla fast vid vardagsrutiner – regelbunden motion och måltider gör gott och hjälper till att minska spänningar.
- Påminn om att reaktionerna är normala. Även skrämmande eller ovanliga känslor är viktiga att få uttrycka. Att gråta kan ge lindring.
- Ibland är det lättare att uttrycka känslor genom att göra något än genom att prata. Uppmuntra vid behov till att rita, måla, skriva, spela musik, röra på sig etc. Fundera tillsammans på vad ni kan göra för att må bättre.
- Om det känns naturligt att prata, uppmuntra till att träffa andra i liknande situation (likasinnade eller personer med liknande erfarenheter).
- Uppmuntra också till att undvika alkohol och andra rusmedel.
- Uppmuntra till att söka professionell hjälp om symtomen och det dåliga måendet inte lindras. Vid behov kan du också kontakta det allmänna nödnumret 112.
- Som hjälpare eller närstående är det viktigt att också ta hand om ditt eget välbefinnande.

**Lähde ja lisätietoja:** [31231923 Olet kokenut jotain järkyttävää -swe.pdf](#)