



This work was funded by the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS).

Teknikker for psykologisk rehabilitering

Felthåndbok

National Center for PTSD
National Child Traumatic Stress Network

TEKNIKKER FOR PSYKOLOGISK REHABILITERING

Felthåndbok

National Center for PTSD

National Child Traumatic Stress Network

Dette arbeidet er finansiert av Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS). Alle synspunkter, oppfatninger og innhold er forfatterens egne, og reflekterer ikke nødvendigvis oppfatninger hos SAMHSA eller HHS.

Forord til Teknikker for psykologisk rehabilitering, felthåndbok – norsk versjon

Denne norske utgaven av Teknikker for psykologisk rehabilitering, felthåndbok er oversatt til norsk ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) i oktober 2011

Teknikker for psykologisk rehabilitering, felthåndbok er utarbeidet av fagpersoner ved National Child Traumatic Stress Network og National Centre for PTSD i USA. Rådene er basert på internasjonale konsensusdokumenter for hjelp til katastroferammede og basert på forskning og klinisk erfaring.

De overordnede prinsippene for hjelpetiltak vil også gjelde for norske forhold, selv om noen eksempler kan virke fremmede for våre samfunnsforhold og i vår kultur.

Oslo 11.10-2011

Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress

National Center for PTSD

National Center for PTSD under den amerikanske regjeringens Department of Veterans Affairs er verdensledende innenfor forsknings- og utdanningsprogrammer som fokuserer på posttraumatiske stresslidelser og andre psykologiske og medisinske virkninger av traumatisk stress. Senteret ble etablert av USAs Kongress i 1989, og er et konsortium av sju fremragende akademiske sentre som er engasjert i forskning, undervisning og rådgivning innen traumatisk stress.

National Child Traumatic Stress Network

National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) ble etablert av USAs Kongress i 2000, og er et enestående samarbeid mellom akademiske sentra og lokale tjenester som har til formål å øke standarden på den omsorgen som gis, og sørge for bedre tilgang til tjenester for traumatiserte barn og deres familier over hele USA. Ved å kombinere kunnskap om barns utvikling, ekspertise innenfor hele spekteret av barns traumatiske opplevelser og oppmerksomhet om kulturelle forskjeller, fungerer NCTSN som en landsomfattende ressurs for utvikling og formidling av forskningsbaserte intervensjoner, informasjon om trauma hos omsorgsinstitusjoner og både generell og yrkesmessig utdanning.

Alle synspunkter, oppfatninger og innhold er forfatterens egne, og reflekterer ikke nødvendigvis oppfatninger hos SAMHSA eller HHS.

Copyright © 2010 Berkowitz, S., Bryant, R., Brymer, M., Hamblen, J., Jacobs, A., Layne, C., Macy, R., Osofsky, H., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., Watson, P. (National Center for PTSD og National Child Traumatic Stress Network). Alle rettigheter forbeholdt.

Du er velkommen til å kopiere eller videreformidle dette materialet i trykt eller elektronisk format så sant teksten ikke blir endret og både forfatterne og National Center for PTSD (NCPTSD) og National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) blir kreditert. Det kreves ingen avgift for kopier av denne publikasjonen. Kommersiell publisering eller utnyttelse av dette materialet uten tillatelse er spesifikt forbudt. Alle som ønsker å bruke dette materialet til kommersielle formål, må søke om forhåndstillatelse fra NCTSN. Slik tillatelse gis i hvert enkelt tilfelle etter beslutning av NCTSN. Dersom du ønsker tillatelse til å tilpasse eller lisensiere dette materialet, ta kontakt med Melissa Brymer, PhD, på brymer@mednet.ucla.edu.

Forfattere og bidragsytere

Teknikker for psykologisk rehabilitering - Felthåndbok er utviklet av National Center for PTSD og National Child Traumatic Stress Network. Ansatte ved National Center for PTSD og medlemmer av National Child Traumatic Stress Network har bidratt til dette dokumentet, sammen med andre enkeltpersoner som er involvert i koordinering og deltagelse i krisehåndtering.

Hovedforfatterne (i alfabetisk rekkefølge) er: Steve Berkowitz, M.D., Richard Bryant, Ph.D., Melissa Brymer, Ph.D., Psy.D., Jessica Hamblen, Ph.D., Anne Jacobs, Ph.D., Christopher Layne, Ph.D., Robert Macy, Ph.D., Howard Osofsky, M.D., Ph.D., Robert Pynoos, M.D., M.P.H., Josef Ruzek, Ph.D., Alan Steinberg, Ph.D., Eric Vernberg, Ph.D., og Patricia Watson, Ph.D.

Redaksjonsmessige bidrag til håndboken ble gitt av: Mark Creamer, Ph.D., David Forbes, Ph.D., Darryl Wade, Ph.D., og Susie Burke, Ph.D., fra Australian Centre for Posttraumatic Mental Health ved University of Melbourne, og Cynthia Whitham, L.C.S.W. fra National Center for Child Traumatic Stress, UCLA.

Deler av informasjonsmaterialet er tilpasset fra materiale i håndboken *Child & Family Traumatic Stress Intervention* av Stephen Berkowitz, M.D. og Steven Marans, Ph.D.; håndboken *Strength After Trauma* av William Saltzman, Ph.D., Wendy Silverman, Ph.D., Melissa Brymer, Ph.D., Psy.D., Andrea Allen, Ph.D., Christopher Layne, Ph.D., Patricia Lester, M.D., Alan Steinberg, Ph.D., og Robert Pynoos, M.D., M.P.H., i tillegg til håndboken *Cognitive Behavioral Therapy for Postdisaster Distress* av Jessica Hamblen, Ph.D., Laura Gibson, Ph.D., Kim Mueser, Ph.D., Stanley Rosenberg, Ph.D., Kay Jankowski, Ph.D., Patricia Watson, Ph.D., og Matthew Friedman, M.D., Ph.D.

Et ekspertpanel med støtte fra SAMSHA møttes 6. - 7. september 2007, der deltagerne kom med uvurderlige bidrag. Deltagerne var (i alfabetisk rekkefølge): Joan Asarnow, Ph.D., Nikki Bellamy, Ph.D., Dave Benedek, M.D., Charles C. Benight, Ph.D., Paul Brounstein, Ph.D., Brenda Bruun, Denise Bulling, Ph.D., L.P.C., Victoria Childs, Steven Crimando, M.A., B.C.E.T.S., Darin Donato, Ph.D., Julie Framingham, Rachel Kaul, L.C.S.W., C.T.S., Linda Ligenza, M.S.W., A.C.S.W., Brian McKernan, M.Ed., A.C.A.D.C., Gil Reyes, Ph.D., Tony Speier, Ph.D.

For sitering: Berkowitz, S., Bryant, R., Brymer, M., Hamblen, J., Jacobs, A., Layne, C., Macy, R., Osofsky, H., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., & Watson, P. (2010). The National Center for PTSD & the National Child Traumatic Stress Network, *Teknikker for psykologisk rehabilitering: Feltmanual*.

Innhold

Innledning og oversikt	6
Opplæringsprosessen	9
Kjerneteknikker.....	13
Teknikk nr. 1: Innsamling av informasjon og prioritering av hjelpen.....	14
Teknikk nr. 2: Problemløsning	19
Teknikk nr. 3: Tilrettelegging for positive aktiviteter	25
Teknikk nr. 4: Reaksjonshåndtering	31
Teknikk nr. 5: Hjelpsomme tanker	41
Teknikk nr. 6: Gjenoppbygge et godt sosialt støttenettverk.....	48
Oppfølgingsmøter	54
Vedlegg A - G: Arbeidsskjemaer og handouts	63
Vedlegg A: Innsamling av informasjon og prioritering av hjelpen	64
Vedlegg B: Oppbygging av ferdigheter i problemløsning.....	70
Vedlegg C: Tilrettelegging for positive aktiviteter	75
Vedlegg D: Reaksjonshåndtering.....	81
Vedlegg E: Hjelpsomme tanker	106
Vedlegg F: Gjenoppbygge et godt sosialt støttenettverk.....	114
Vedlegg G: Arbeidsskjema for oppfølgingsmøter	123

Innledning og oversikt

Mennesker som blir rammet av en katastrofe eller en traumatisk hendelse, enten som overlevende, vitner eller innsatspersonell, vil ofte slite med både disse opplevelsene og nye utfordringer i tiden etter hendelsen. Selv om enkelte vil trenge henvisning til behandling, kan de fleste ha nytte av å lære noen enkle selvhjelpsteknikker. *Teknikker for psykologisk rehabilitering* (TPR) bygger på en gjennomgang av litteraturen rundt intervensjoner for håndtering av traumatisk stress, samt innsikt som er vunnet i arbeidet med katastrofehandtering og utprøvd i tiden etter et antall katastrofer. TPR-teknikkene er ment som hjelpemidler i møtet med overlevendes og innsatspersonellens behov og bekymringer. Disse intervensjonene har ført til gode resultater både for individuelle og gruppebaserte traumer, deriblant naturkatastrofer og terrorhandlinger. De er også på linje med litteraturen om forbedring av motstandskraft og tilrettelegging for funksjonsmessig rehabilitering etter traumatisk stress.

Hva er *Teknikker for psykologisk rehabilitering*?

Teknikker for psykologisk rehabilitering (TPR) er en kunnskapsbasert modulær tilnærming til hvordan man kan hjelpe barn, ungdommer, voksne og familier i ukene og månedene etter en katastrofe eller traumatisk opplevelse, etter den perioden der det har blitt brukt Psykologisk Førstehjelp (PFH) (mer informasjon om PFH finnes på www.nctsn.org og ncptsd.va.gov), eller der hvor det er behov for en mer intensiv intervensjon enn PFH. TPR er utformet for å hjelpe overlevende med å tilegne seg ferdigheter i å redusere løpende stress og effektivt mestre stress og motgang i perioden etter en katastrofe. TPR er basert på en forståelse av at overlevende vil oppleve et bredt spektrum av reaksjoner (fysiske, psykologiske, atferdsmessige, åndelige) over varierende tidsperioder. Selv om mange overlevende vil komme til hektene av seg selv, vil andre oppleve plagsomme reaksjoner som er til hinder for adaptiv mestring. Kunnskapsrikt omsorgspersonell som opptrer med medmenneskelighet og omtanke kan hjelpe disse overlevende med rehabiliteringen ved å lære dem de mest egnede TPR-teknikkene.

Prinsippene og teknikkene i TPR imøtekommer fire grunnleggende standarder:

1. Overensstemmelse med forskningsfunn om risiko og motstandskraft etter traumer
2. Anvendbare og praktiske i feltsammenhenger
3. Passer for utviklingsnivåer på alle alderstrinn
4. Kulturell sensitivitet

TPR er en intervensjon som gir opplæring i teknikker som er utarbeidet for å gi raskere rehabilitering og øke troen på egne evner. TPR benytter flere grunnleggende sett av teknikker som har vist å ha god effekt i mange ulike situasjoner etter traumatisering. Forskning antyder at en tilnærming som bygger opp egne ferdigheter, er mer effektiv enn støttende psykologisk rådgivning. TPR skiller seg fra psykologisk behandling ved at man ikke antar at det foreligger en patologi, men i stedet legger vekt på å hjelpe den overlevende til å gjenvinne en følelse av kontroll og kompetanse. Selv om TPR ikke er utformet for å behandle alvorlig psykopatologi, kan denne teknikken forsterkes av andre tjenesteformer som gjør dette.

Hvor lang tid vil TPR kreve?

TPR tar hensyn til den kjensgjerning at mange overlevende bare vil være tilgjengelige for én eller to konsultasjoner. Det er faglig enighet om at overlevende trenger minimum tre til fem opplæringstimer for å kunne endre sin atferd for godt. TPR kan imidlertid bygges opp ved en enkeltstående konsultasjon i tilfeller der flere kontakter ikke er praktisk mulig, og dette kan også være nyttig. Når omsorgspersonell introduserer overlevende for TPR, bør de si klart fra at flere konsultasjoner er tilrådelig.

Antallet konsultasjoner vil også være avhengig av når opplæringen starter. Hvis opplegget starter fire uker etter hendelsen, vil dette kunne arte seg svært forskjellig fra et opplegg som starter 18 måneder etter at

hendelsen har inntruffet. Ved det første møtet vil du vurdere hva som skjer i den overlevendes liv der og da, og hvor mye tid og energi den overlevende har til å lære nye ferdigheter. Den overlevendes behov for å unngå påminnelser om hendelsen, vil også være svært forskjellig på de tidlige stadiene i rehabiliteringen (sammenlignet med de senere). Din beslutning om hvorvidt du skal utfordre den overlevendes unngåelse og oppfordre ham/henne til å konfrontere sin frykt, vil avhenge av hvor lang tid som er gått siden hendelsen. Til slutt vil også din beslutning om hvilke teknikker du skal lære den overlevende også avhenge av tidshorisonen. For eksempel vil du på et tidlig stadium mest sannsynlig velge praktisk problemløsning, og fokusere på hjelpsomme tanker og positive aktiviteter noe senere.

Hva er hensikten og de grunnleggende formålene med TPR?

Formålet med TPR er å:

1. Verne den overlevendes mentale helse
2. Øke den overlevendes evne til å håndtere sine egne behov og problemer
3. Lære ferdigheter som fremmer rehabilitering hos barn, ungdommer, voksne og familier
4. Forebygge maladaptiv mestringsatferd og kartlegge og støtte adaptive atferdstyper

Du kan nå disse målene ved å begynne med å kartlegge og prioritere den overlevendes behov, og deretter hjelpe ham/ henne med å lære de grunnleggende teknikkene i TPR:

- **Styrking av ferdigheter i problemløsning** – En metode for å avgrense et problem og sette et mål, finne mulige måter å løse det på, vurdere de ulike måtene og prøve ut den løsningen som synes best.
- **Tilrettelegging for positive aktiviteter** – En metode for å få bedre sinnsstemning og funksjonsevne som består i å kartlegge og delta i positive og hyggelige aktiviteter.
- **Reaksjonshåndtering** – Ferdigheter i å mestre og redusere plagsomme fysiske og psykologiske reaksjoner på opprivende situasjoner.
- **Danne seg hjelpsomme tanker** – Skritt for å kartlegge opprivende tenkemåter og motvirke disse tankene ved hjelp av tanker som virker mindre opprivende.
- **Gjenoppbygging av gode sosiale støttenettverk** – En metode for gjenoppbygging av positive relasjoner og støttenettverk i miljøet.

Disse målene og hensiktene er basert på en rekke grunnleggende prinsipper. Enhver intervensjon som tar sikte på å lære bort nye ferdigheter, er mer krevende enn bare det å lytte og gi støtte til den overlevende. TPR må derfor undervises i en sammenheng der det foreligger et nært personlig forhold som omfatter anerkjennelse, støtte og følelsesmessig trygghet. Dersom dette er grunnlaget for forholdet, kan TPR bli undervist på en måte som er medmenneskelig og ikke påtrengende. Når et slikt forhold er etablert, vil man søke å:

- hjelpe de overlevende med å kartlegge deres mest presserende behov og problemer, og innhente eventuell tilleggsinformasjon som vil være relevant for valg av handlingsalternativer.
- Gi støtte til adaptiv mestring, gi anerkjennelse til mestringsiltak og sterke sider, og myndiggjøre de overlevende.
- Oppfordre de overlevende til å ta en aktiv rolle i egen rehabilitering.
- Lære bort et sett av teknikker som vil hjelpe de overlevende med å redusere sine plager og fungere bedre.
- Om nødvendig, sette de overlevende i forbindelse med lokale rehabiliteringssystemer, psykisk helsevern, offentlige tjenester og andre organisasjoner.

Hva skiller TPR fra PFH?

Hensikten med TPR er å gi psykologisk bistand til overlevende etter katastrofer og traumatiske hendelser etter at den første krisen har lagt seg – i rehabiliteringsperioden. Psykologisk førstehjelp (PFH) er på sin side ment å gi bistand til overlevende etter katastrofer i dagene og ukene etter selve hendelsen – under den umiddelbare krisehåndteringen og den første delen av rehabiliteringsfasen. PFH blir gitt i de første dagene og ukene etter en katastrofe, der innsatsen vil avhenge av forholdene i selve katastrofeområdet. TPR er ment som bistand til overlevende etter at trygghet, sikkerhet og andre vitale og umiddelbare behov er blitt

dekket, og samfunnet er i ferd med å bygges opp igjen. I noen tilfeller kan TPR bli satt inn en uke etter en katastrofe, som oppfølging av den første innsatsen for PFH, mens i andre tilfeller kan det være hensiktsmessig å gi denne bistanden flere uker, måneder eller til og med år etter en større hendelse. Valget av tidsperiode vil delvis avhenge av hvor ødeleggende katastrofen har vært for samfunnets ressurser og infrastruktur.

I motsetning til PFH legger TPR større vekt på opplæring i bestemte teknikker som kan møte de overlevendes behov, i tillegg til oppfølging for å forsterke bruken av disse ferdighetene. Til sammenligning blir PFH ofte satt inn i midlertidige sammenhenger der det kanskje ikke er mulig å gi oppfølging.

Hva skiller TPR fra formell psykologisk behandling?

TPR er ikke ment som en formell psykologisk behandlingsform, den er snarere ment som en sekundær modell for forebygging. Den er med andre ord en mellomliggende intervensjon som er utformet for å redusere plager, kartlegge foreliggende mestringsevner, forbedre funksjonsevnen og potensielt redusere behovet for formell psykologisk behandling. Som en instruktør i TPR tar du en aktiv rolle i undervisningen av relevante teknikker og bruken av dem. For mange vil TPR være den eneste hjelpen de trenger. Hvis TPR imidlertid ikke demper plagene så effektivt som er nødvendig, kan du henvise overlevende til mer dyptgående intervensjoner i det psykiske helsevernet. Mens du bistår de overlevende med overgangen til andre tjenester, vil du likevel kunne avhjelpe ett eller flere problemområder. Hvis det oppdages alvorlige mentale helseproblemer under den innledende vurderingen, må du umiddelbart henvise den overlevende til andre hensiktsmessige tjenester.

Hvem gir opplæring i TPR?

TPR er utformet for å kunne gis av personell i psykisk helsevern eller andre helsearbeidere som gir løpende støtte og bistand til rammede barn, familier og voksne som del av en organisert hjelpeinnsats etter en katastrofe. Instruktører må ha gjennomgått et grunnleggende kompetansegivende kurs, og bør ideelt sett ha en viss tidligere erfaring med behandling av traumatisk stress eller krisehåndtering. Disse instruktørene kan være del av en rekke ulike sammenhenger og tjenestetyper, som kriserådgivningsprogrammer, primært psykisk helsevern, primærhelsetjeneste, skolehelsetjeneste, trosbaserte organisasjoner, lokale rehabiliteringsprogrammer, nasjonale eller internasjonale frivillige organisasjoner eller andre organisasjoner som gir hjelp til rehabilitering i fasen umiddelbart etter en katastrofe.

Hvor kan TPR brukes?

Opplæring i TPR kan foregå på en klinikk, et familierådgivningssenter, et hjem, en bedrift, et flyktningmottak, et religiøst senter eller i annen lokal sammenheng der de overlevende vil være skjermet. Det er best å undervise i TPR på et privat, stille sted der man kan sitte uforstyrret i minst 45 minutter om gangen. Hvis du underviser på flere ulike steder, bør du passe på at overlevende har mulighet til å kontakte deg for oppfølgingsmøter, siden man oppfordres til mer enn én konsultasjon.

Opplæringsprosessen

Før opplæringsarbeidet starter

Hjelpepersonell som skal gi opplæring i psykologisk selvhjelp, vil oppleve at grundig forberedelse og øvelse vil få dem til å føle seg mer kompetente innen flere ulike områder. Blant annet vil det være lurt å:

- Utvikle et godt forhold til de overlevende som grunnlag for opplæringsarbeidet.
- Innhente informasjon om de overlevendes reaksjoner, behov og ressurser.
- Lære de overlevende de grunnleggende settene av TPR-teknikker.
- Bestemme hvordan og når de enkelte teknikkene bør læres.
- Tilpasse teknikkene til de overlevendes konkrete problemer.
- Legge strategier som vil gjøre det lettere for overlevende å møte opp til mer enn én konsultasjon.

Du vil kunne komme til å arbeide med barn, eldre og spesielle befolkningsgrupper. Dette vil kreve ytterligere ekspertkunnskap.

For å kunne være til hjelp i et katastroferammet lokalsamfunn, trenger du kjennskap til hendelsens natur, hvilke befolkningsgrupper som er berørt, de umiddelbare omstendighetene, og hvilke hjelpe- og støttetjenester som er tilgjengelige.

Forholdet mellom hjelpepersonell og overlevende

For at de overlevende skal kunne akseptere og dra nytte av de ulike teknikkene, er det viktig at du bygger opp et positivt samarbeidsforhold. Denne håndboka handler om spesifikke psykologiske selvhjelpsteknikker, og opplæringsprosessen kan være utfordrende for både hjelpepersonell og overlevende. Derfor er det spesielt viktig at du viser empati og respekt, bygger opp et tillitsforhold og kommuniserer så effektivt som mulig.

Du har som målsetning å forholde deg til de overlevende på en medfølende og hjelpsom måte. Du bør:

- Etablere en praktisk ferdighetsorientert tilnæringsmåte og arbeide effektivt og konsentrert.
- Forberede enkeltpersoner på at de vil måtte tåle omskiftelige situasjoner.
- Lytte aktivt, erkjenne problemer og vise empati.
- Fostre utholdenhet og motivasjon.
- Identifisere og styrke eksisterende positive trekk, og videreutvikle eksisterende ferdigheter med nye mestringsteknikker.

Du begynner med å forklare de overlevende hva som er grunntanken bak hver enkelt teknikk. Deretter arbeider du sammen med den enkelte overlevende for å avgjøre hvilke teknikker dere bør konsentrere dere om. Du bør velge de teknikkene som best dekker den overlevendes konkrete behov, og ikke gjennomgå alle teknikkene med samtlige overlevende. For at den overlevende skal få så mye som mulig ut av den tiden dere har sammen må du ha en åpen og ærlig meningsutveksling. Ved å vise respekt og medfølelse vil du kunne etablere et effektivt samarbeidsforhold og øke den overlevendes mottakelighet for ytterligere hjelp. Pass på at du aldri går for raskt frem. Arbeid i det tempo som passer den overlevende best, og repeter hvert enkelt trinn om nødvendig. Hvis det bare er mulig for dere å treffes én gang, vil selv én velfokusert time, der du går grundig gjennom hvert enkelt trinn i teknikken, kunne hjelpe en person som føler seg overveldet eller frustrert. Hvis en person avslår tilbudet om flere konsultasjoner, må du respektere denne avgjørelsen og forklare når og hvor han/hun kan ta kontakt med deg selv eller en kollega hvis behovet skulle oppstå senere.

Når du presenterer de psykologiske selvhjelpsteknikkene for den overlevende, bør du beskrive hvordan opplegget skiller seg fra psykologisk rådgivning eller behandling, og hva som er målsettingen. Gjør dette på en måte som viser samarbeidsånd og engasjement. Ved å vise til en mestringsteknikk som de overlevende allerede har tatt i bruk (f.eks. å ha mot til å snakke med deg), vil du gi dem en følelse av at dere sammen

skal gi dere i kast med et opplegg som vil hjelpe dem med å mestre problemene sine på en mer effektiv måte, og at dere sammen vil arbeide med å takle behovene de opplever. Du kan si:

Presentasjon: Voksne	Jeg er glad for at du er her i dag. Jeg vil gjerne beskrive hvordan vi kan arbeide sammen, både i dag og kanskje senere også. Kanskje går du allerede til en psykolog? Min rolle er mer som en lærer eller trener. Jeg skal lære deg noen teknikker som har vært til hjelp for mange mennesker etter vanskelige opplevelser—teknikkene fungerer omtrent som verktøy i en verktøykasse. Først og fremst skal vi imidlertid sammen finne ut hva det er du trenger mest av alt, og hva det er som bekymrer deg mest. Deretter skal jeg presentere de ulike metodene, og så kan du velge hvilke av dem du tror vil kunne hjelpe deg. Det er opp til deg å bestemme hvor mye tid du har til å lære disse teknikkene — det er altså du som bestemmer. Jeg håper at jeg kan treffe deg flere ganger, sånn at vi kan sjekke hvordan det går med deg og kanskje finjustere teknikken din. Min erfaring er at det vanligvis er god hjelp i å kunne trene og prøve ut teknikkene på ulike måter, og så ha anledning til å sjekke at alt går greit. Hvordan synes du det høres ut?
Presentasjon: Barn	Jeg er glad for at du er her i dag. Jeg er en slags lærer, eller trener, og fordi du har gjennomgått mye vondt, skal jeg lære deg noen nye måter å slappe av på, sånn at kroppen din føler seg sterkere og du kan ha det moro igjen. Først av alt vil jeg imidlertid bli kjent med deg og høre mer om hvordan du har hatt det. Så kan vi begynne opplæringen sammen etterpå!

Forventninger er viktige

For deg:

Det å lære noen å gjøre bruk av psykologiske selvhjelpsteknikker krever øvelse og regelmessig oppfølging av både lærerens og den overlevendes fremgang og teknikkbruk. Vær forsiktig så du ikke prøver å unngå en bestemt teknikk fordi du føler deg på sikrere grunn med en annen (dvs. du nøler med å gi opplæring i problemløsning fordi du føler deg bedre rustet til å arbeide med pusteteknikker). Husk også på at det kan være begrenset hva du kan oppnå innenfor den tiden som er til rådighet. Selv om du gjerne vil lære den overlevende å bruke flere ulike teknikker, vil dere sammen måtte velge hvilke teknikker dere vil konsentrere dere om hvis dere bare skal treffe hverandre én eller to ganger. Under opplæringen må du forsikre deg om at du dekker hvert enkelt trinn i teknikken på en grundig måte, og at den overlevende forstår og trener på hvert enkelt trinn. Gå aldri for raskt frem med noen av trinnene, og forsikre deg om at du aldri hopper over noen av dem. Ikke legg press på deg selv; du må ikke forvente å se betydelige forandringer i den overlevendes liv etter bare et par konsultasjoner. Selv om det er mulig å sette enkelte overlevende på oppadgående kurs på kort tid, vil andre kunne trenge mer langvarig og/eller intenst arbeid for å kunne forbedre sin funksjonsevne og redusere sitt angstnivå. Hvis du i løpet av arbeidsperioden ikke ser noen forandring i funksjonsevnen eller angstnivået til disse personene, bør du henvise dem til det lokale psykiske helsevernet.

For den overlevende:

Gi et realistisk bilde av hva det er mulig å oppnå med psykologiske selvhjelpsteknikker, men også hva som ikke er mulig. Forklar hva som er selvhjelpens sterke punkter, men også hvilke begrensninger den har. Fortell den overlevende at selv om de psykologiske selvhjelpsteknikkene kan tilby flere verktøy enn andre rådgivningstjenester, så vil du ikke kunne tilby det fulle spekteret av terapiformer som er tilgjengelig ved formell psykologisk behandling. Du kan øke de overlevendes sjanse til å lykkes ved å oppmuntre dem til å utprøve teknikkene på en konsentrert, eksperimenterende måte, på ulike tidspunkter og på ulike steder, for å se hvor og når metodene fungerer best for dem. Du kan si: "Vi to kommer bare til å treffes et par ganger, så vi bør bruke tiden vi har sammen så godt som mulig ved å velge teknikker som kan hjelpe deg med de mest presserende problemene dine. Det er imidlertid opp til deg å bestemme når og hvordan du vil bruke disse teknikkene i ditt eget dagligliv, og jo mer du øver deg på å bruke dem, jo mer vellykket kan du forvente deg at resultatet vil bli."

Personell som gir opplæring i TPR, må skape et samarbeidsforhold som bygger på støtte og empati, slik at den overlevende føler seg komfortabel med å lære nye teknikker og vil være i stand til å:

- Holde det gående under vanskelige omstendigheter

- Bibeholde og videreutvikle eksisterende sterke sider
- Komme seg ut av en fastlåst situasjon og begynne å gjøre tingene på en mer effektiv måte
- Føle seg komfortabel med å fortelle om vanskeligheter og utfordringer
- Be om hjelp
- Prøve å stoppe eller redusere omfanget av handlinger som kan være destruktive eller helseskadelige

Et utviklingsmessig perspektiv er viktig

På samme måte som ved annen psykologisk hjelp, må du vurdere hvilket utviklingsnivå de overlevende befinner seg på. Mennesker av alle aldre blir utsatt for katastrofer og vil kunne oppleve psykologiske ettervirkninger (f.eks. frykt for gjentakelse, økt sensitivitet overfor påminnelser om traumet). Overlevende i bestemte aldersgrupper vil kunne oppleve aldersbestemte psykologiske reaksjoner (f.eks. økt separasjonsangst mellom barn og foreldre; gamle mennesker vil finne det vanskeligere å tilpasse seg tap av ressurser). De overlevendes evne til å forstå og ta i bruk teknikkene som presenteres i denne håndboken, er til dels avhengig av hvilket utviklingsmessig nivå de befinner seg på. Hvis du skal kunne hjelpe mennesker i alle aldersgrupper, vil du måtte tilpasse selvhjelpsteknikkene slik at de møter behovene og passer funksjonsnivået til mennesker på ulike alder. Denne håndboken gir derfor eksempler på aktiviteter og samtaler myntet på både barn og voksne.

Kulturell sensitivitet er viktig

For å kunne lykkes med opplæringsarbeidet, er det viktig at du er sensitiv overfor kulturelt, etnisk, religiøst og språklig mangfold. Du må være oppmerksom på dine egne verdier og fordommer, og hvordan disse vil kunne sammenfalle med eller være forskjellige fra de som finnes i lokalsamfunnet der du arbeider. Merk deg hvordan du selv ser på mennesker fra ulike kulturer, men vær også oppmerksom på hvordan de oppfatter deg. Vurder hvorvidt du trenger opplæring i kulturell kompetanse for å bevisstgjøre deg selv ytterligere. Når du hjelper overlevende med å opprettholde eller gjenetablere egne tradisjoner, ritualer, familiestrukturer, kjønnsroller og sosiale grenser, hjelper du dem med å bli bedre til å mestre virkningen av en katastrofe. Spør lokale lederfigurer—som representerer og forstår lokale grupper—hvordan innbyggerne uttrykker følelser eller vil kunne reagere under gitte forhold, hva de synes om inngrep fra statlige myndigheter, og hvor mottakelige de vil kunne være for hjelp. Det er umulig å vite alt om alle kulturer og hvilke kulturelle tradisjoner hver enkelt familie eller enkeltperson følger. Du kan også lære mer ved å henvende deg til dine egne kolleger eller de overlevende selv med hensyn til kulturelle spørsmål.

Ting å tenke på

- 1. Hvor mange konsultasjoner bør jeg planlegge?** Hvor mange timer du har med en overlevende vil være avhengig av mange faktorer. Du må vurdere hvor motivert den overlevende er, hvor mye tid han/hun har til rådighet, hvor godt teknikkene fungerer, hvor nyttig du tror teknikkene vil være i forbindelse med de aktuelle problemene, og hvilke andre ressurser som er tilgjengelig lokalt. Når du bestemmer hvor mange konsultasjoner du skal planlegge, må du unngå å gape over for mye ved hver enkelt konsultasjon. Det er bedre å gi solid opplæring i én teknikk og så la døren stå åpen for videre kontakt; overbelast aldri den overlevende. Vær praktisk; konsentrer deg om én teknikk av gangen. Når du planlegger en konsultasjon, må du huske på at dette kanskje vil være siste gang du treffer den overlevende. Kapitlet "Oppfølgingsmøter" gir mer informasjon om hvordan du velger hvilken teknikk dere bør arbeide med, motivering, og hvordan du kan unngå tilbakefall.

Det er en generell tommelfingerregel at jo flere selvhjelpsteknikker du lærer en person, og jo oftere han/hun øver seg på å bruke dem under din veiledning, jo bedre vil resultatet bli. Hvis en person gir til kjenne et betydelig problem, bør du prøve å planlegge minst fem konsultasjoner for å gi tid til innlæring og mestring av de nødvendige teknikkene.

- 2. Bør opplæringen foregå på tomannshånd eller i en gruppe?** TPR-teknikkene kan undervises på tomannshånd, i små grupper, eller for en hel familie. Gruppeundervisning er mer effektivt, og oppmuntrer til gjensidig støtte medlemmene imellom. Arbeider du med en enkeltperson, har du mulighet til å konsentrere deg spesielt om denne personens behov; dette gir også mer tid til trening. Husk at dette ikke dreier seg om gruppeterapi. Gruppen er bare et forum der de enkelte teknikkene

forklares. Du vil måtte finne en balanse mellom det å gi opplæring i strategier som kan møte de enkeltes behov og det å sikre at undervisningen er relevant for alle gruppe-medlemmene.

3. **Har jeg foreldrenes samtykke?** Hvis du skal arbeide med barn, må du først møte barnas foreldre/verge for å forklare din egen rolle og innhente deres tillatelse. Hvis den overlevende er en ungdom, bør du vurdere å innhente hans/hennes egen tillatelse med én eller begge foreldrene tilstede.
4. **Er selvhjelpsteknikkene egnet for den overlevende? For enkelte personer vil psykologisk selvhjelp være uegnet.** Overlevende som er selvmordskandidater, utgjør en fare for andre, er alvorlig bevegelseshemmet, er akutt psykotiske eller har alvorlige kognitive problemer, må umiddelbart henvises til behandling. Overlevende som klager over fysiske symptomer må henvises til lege før du fortsetter med TPR.

Kjerneteknikker

Teknikk nr. 1: Innsamling av informasjon og prioritering av hjelpen

Målsetting	Å innhente informasjon for å bestemme hvorvidt det er behov for umiddelbar henvisning til andre i din egen organisasjon eller til andre hjelpetjenester, for å forstå den overlevendes mest presserende behov og problemer, og for å prioritere og planlegge en strategi for opplæringen i TPR.
Logisk grunnlag	I perioden etter at katastrofen har inntruffet vil overlevende ofte oppleve tilbakevendende krisereaksjoner forårsaket av personlige tap og egne opplevelser under katastrofen. De vil kunne ha behov for hjelp med akutte eller vedvarende medisinske eller psykiske helseproblemer, stå overfor en lang rekke vanskeligheter og mye motgang, være bekymret for sin egen sikkerhet og oppleve problemer med hensyn til mellommenneskelige forhold og rollefunksjoner. Innhenting av informasjon er første skritt på veien til å hjelpe overlevende med å identifisere og prioritere behov og problemer slik at det er mulig å takle dem.
Brukes for	Alle overlevende når de først tar kontakt, eller når de vender tilbake etter en tid uten kontakt.
Tid	10 – 15 minutter
Handouts	<i>Intervjuskjema for TPR</i> <i>Flytskjema for TPR-teknikker</i> <i>Hva er teknikker for psykologisk rehabilitering?</i>
Teknikkens trinn	Etter at du har forklart grunntanken bak informasjonsinnhenting: <ol style="list-style-type: none">1. Kartlegg behov og problemer som foreligger i øyeblikket2. Prioriter arbeidsområdene3. Lag en handlingsplan

Forklar grunntanken bak informasjonsinnhenting

Informasjonsinnhenting og prioritering av hjelpen utgjør det viktige første trinnet ved bruk av psykologiske selvhjelpsteknikker. Når du har hilst på den overlevende, presenterer du ideen om å kartlegge og prioritere hans/hennes behov og problemer, slik de er i øyeblikket, på denne måten:

Grunntanke

For å finne ut hvordan jeg best kan hjelpe deg, vil jeg gjerne få stille deg et par spørsmål, hvis det er greit for deg? Hvis vi kan klarlegge hvilke områder som er viktigst for deg, så kan vi arbeide sammen for å takle de problemene som er mest presserende. Jeg kommer også til å spørre hvor stort du synes hvert av problemene er akkurat nå. Men før vi begynner: er det noe som bekymrer deg voldsomt akkurat nå, som vi bør snakke om først av alt?

Deretter forklarer du at du vil stille noe få korte spørsmål for å klarlegge:

- Behovet for umiddelbar henvisning eller henvisning til andre hjelpetjenester
- Den overlevendes praktiske behov og problemer
- Den overlevendes prioriteringer med hensyn til hjelpeopplegget

Merk!

Hovedformålet med TPR er å bruke den tiden som er tilgjengelig på en mest mulig effektiv måte til å hjelpe overlevende med å håndtere sine behov og problemer slik de er i øyeblikket. TPR er en problem- og løsningsfokusert metode. Kanskje vil du bare treffe den overlevende én gang, så bruk tiden til å hente inn så mye informasjon og gi så mye hjelp som mulig. I de fleste tilfeller bør ikke informasjonsinnhenting ta mer enn 10-15 minutter.

Hvis du finner ut at den overlevende foretrekker eller har behov for en annen type hjelp på grunn av hans/hennes kulturelle bakgrunn (kjønn, alder, etnisitet, religion), så bruk denne kunnskapen til å bestemme hvilken type hjelpetjeneste som vil passe ham/henne best.

Trinn 1: Kartlegg umiddelbare behov og problemer

De fleste overlevende vil kunne fortelle deg hvilke behov de først og fremst trenger hjelp med. Ta fatt i disse problemene uten videre spørsmål. Enkelte overlevende vil imidlertid ha problemer med å gi uttrykk for sine egne behov, og vil finne det lettere å svare på direkte spørsmål. Bruk spørsmålene i intervjukjemaet (Vedlegg A) eller bruk din egen arbeidsgivers test- og henvisningsverktøy. For hvert område der den overlevende registrerer et problem, spør du ham/henne hvor stort dette problemet er ("Er dette et presserende problem—en akutt krisesituasjon—eller kan vi vente med dette til vi har tatt for oss noen av de andre bekymringene dine?").

Hvis den overlevende forteller om et problem som krever umiddelbar oppmerksomhet, utsetter du intervjuprosessen og tar deg av dette problemet med en gang. Dette vil ofte innebære henvisning til en annen hjelpetjeneste. Det kan dreie seg om fysiske helseproblemer, mentale helseproblemer (f.eks. angst, stoffmisbruk, tanker/trusler om selvmord eller drap), og umiddelbare sikkerhetsbehov.

Trinn 2: Prioriter arbeidsområdene

Når du er ferdig med intervjuet, bør du være i stand til å:

- Prioritere behov og problemer
- Velge hvilke selvhjelpsteknikker som er egnet til å løse disse problemene
- Diskutere hvor mange konsultasjoner som vil være nødvendig, eller som er mulig

Snakk med den overlevende om det dere har diskutert, fortell hvordan du har oppfattet behovene og problemene, og bestem i fellesskap hvilket område som er viktigst og som må takles først. Pass på å gi den overlevende tilstrekkelig tid til å stille spørsmål og komme med egne synspunkter. Du kan oppsummere det som er blitt diskutert, ved å si:

Oppsummering	Vi har snakket om flere ting. La meg prøve å oppsummere det vi har sagt. For meg høres det ut som om de største problemene dine akkurat nå er _____. Har jeg forstått det riktig?
---------------------	---

Spør den overlevende hvilket problem som er viktigst akkurat nå, og hvilket problem han/hun helst vil begynne med. Bruk intervju-skjemaet til å hjelpe den overlevende med å prioritere. Du kan også dele dine egne observasjoner og anbefalinger med vedkommende, for at dere sammen skal kunne bestemme hvilke problemer det er viktigst å begynne å arbeide med. For eksempel kan du si:

Anbefalinger	På grunnlag av samtalen vår høres det for meg ut som om det vil være mest nyttig å se på _____ først. Hvis du vil, kan vi møtes igjen senere for å snakke om dette og de andre problemene. Hvordan synes du det høres ut?
---------------------	---

Hvis den overlevende identifiserer flere områder med høy prioritet, må du hjelpe ham/henne med å bestemme hvilket problem dere først bør ta fatt i. Du kan si:

Prioritering	<p>Vi har funnet en del viktige områder som vi bør ta fatt i. For at vi skal kunne velge ett område som vi kan arbeide med i dag, la meg spørre deg:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hvilke av disse områdene plager deg mest?• Er det et av disse problemene som er viktigere å løse før noen av de andre?• Virker det som om et av problemene blir stadig verre?• Er det et bestemt problem som, hvis jeg kan hjelpe deg med det, også vil kunne løse noen av de andre problemene?• Er det et av disse område du vil føle deg mest vel med å ta for deg i dag, eller som du føler deg sterk nok til å takle i dag?• Kommer det snart til å skje noe som vil gjøre tingene vanskelig for deg, og som vi derfor bør ta for oss først?• Har det nettopp skjedd noe som fikk tingene til å bli verre og som det ville være nyttig å ta fatt i? <p>På bakgrunn av alt dette, hvilket område ser du helst at vi arbeider med i dag?</p>
---------------------	---

For å hjelpe den overlevende med å avgjøre hvilket problem dere bør konsentrere dere om, bør du tenke på følgende:

- Den overlevende forteller at problemet er stort
- Problemet er årsak til alvorlige plager eller funksjonsvansker
- Problemet trenger å løses før andre problemer
- Problemet blir stadig verre
- Hvis dette problemet løses, vil andre problemer reduseres
- Den overlevende foretrekker å få hjelp med dette problemet først
- Den overlevende føler at han/hun er sterk nok til å arbeide med dette problemet akkurat nå
- Problemet kan løses ved hjelp av TPR-teknikkene

Trinn 3: Lag en handlingsplan

Bestem hvorvidt du kan takle problemet ved å gi opplæring i TPR-teknikkene, eller om den overlevende trenger henvisning til andre hjelpetjenester. Som nevnt over må du alltid reagere øyeblikkelig på ethvert akutt medisinsk eller psykologisk helseproblem.

Deretter bestemmer dere i fellesskap hvilken teknikk dere skal begynne med. Gå raskt gjennom de ulike mulighetene for det kartlagte problemet og finn ut hva den overlevende foretrekker. Du kan for eksempel si:

Velge en strategi	Vi har bestemt oss for å bruke tiden i dag på å arbeide med _____. Vi kan gjøre dette på flere måter. For eksempel kan vi arbeide med (forklar de ulike teknikkvalgene ved hjelp av listen nedenfor) . Har du erfaring med noen av disse teknikkene? Er det en av dem som høres greiere ut for deg enn de andre? Hvilken vil du at vi skal gi oss i kast med først?
--------------------------	--

Forklar TPR-teknikkene på denne måten:

- Problemløsning – En teknikk som hjelper deg med å definere et problem og et mål, diskutere massevis av ideer til hvordan problemet kan løses, vurdere de ulike alternativene og deretter prøve ut den løsningen du synes virker mest tilforlatelig.
- Positive aktiviteter – Å finne frem til og delta i positive og hyggelige aktiviteter for å bedre humøret og ditt eget funksjonsnivå.
- Reaksjonshåndtering – Teknikker som hjelper deg med å mestre og redusere vanskelige fysiske og følelsesmessige reaksjoner på opprivende situasjoner.
- Hjelpsomme tankeprosesser – En teknikk som identifiserer de opprivende tankene og imøtegår disse med tanker som er mindre opprivende.
- Gjenopptakelse av gode sosiale forbindelser – En måte å gjenoppta positive forbindelser og lokale kontakter som kan være til støtte.

Bruk flytdiagrammet nedenfor til å kartlegge hvilke teknikker som er egnet til de ulike problemområdene.

Hvis problemet tilsier det, bør du anbefale mer enn én konsultasjon. Diskuter hvorvidt dette er mulig. Forklar at den overlevende alltid står fritt til å avbryte opplegget når som helst.

FLYTSKJEMA FOR TPR-TEKNIKKER

PROBLEM	PRIMÆR TEKNIKK	SEKUNDÆR TEKNIKK
Jeg har et vanskelig problem som jeg trenger å løse.	PROBLEMLØSING	GODT SOSIALT NETTVERK HJELPSOMME TANKEPROSESSER
Jeg opplever intense eller hyppige opprivende reaksjoner på ting som har skjedd.	REAKSJONSHÅNTERING	GODT SOSIALT NETTVERK HJELPSOMME TANKEPROSESSER
Jeg vet ikke hvordan jeg skal komme i kontakt (igjen) med familie og venner etter katastrofen. Jeg har ikke mange nok mennesker som bryr seg om meg eller kan hjelpe meg.	GODT SOSIALT NETTVERK	POSITIVE AKTIVITETER HJELPSOMME TANKEPROSESSER
Jeg føler meg deprimert, trist eller tilbaketrukket.	POSITIVE AKTIVITETER	PROBLEMLØSING GODT SOSIALT NETTVERK
Jeg har opprivende tanker som får meg til å føle ubehag eller som hindrer alle positive tanker.	HJELPSOMME TANKEPROSESSER	REAKSJONSHÅNTERING PLANLEGGING AV AKTIVITETER

Jeg har et alvorlig fysisk helseproblem, en alvorlig psykologisk lidelse, et alvorlig problem med stoffmisbruk, betydelige vanskeligheter eller mye motgang.	PROBLEMLØSING (med fokus på henvisning til egnet støttetjeneste)	GODT SOSIALT NETTVERK HJELPSOMME TANKEPROSESSER
--	--	---

Teknikk nr. 2: Problemløsning

Målsetting	Å hjelpe overlevende med å prioritere og løse vanskeligheter eller problemer.
Grunntanke	Katastrofer vil ofte skape mange vanskeligheter og problemer som samlet kan få overlevende til å føle seg hjelpeløse og handlingslammet. Stadig stress og press om å "gjøre noe" kan gjøre det vanskelig å ta et steg tilbake og klarne tankene om hvordan situasjonen best kan håndteres. En systematisk problemløsningsmodell vil kunne hjelpe overlevende med å møte problemene mer effektivt, vinne tilbake en følelse av kontroll og øke deres tro på egne evner.
Brukes for	Overlevende som forteller at de: <ul style="list-style-type: none">• føler seg overveldet eller handlingslammet på grunn av en lang rekke problemer• føler seg ute av stand til å finne løsninger på egne problemer• føler seg demoralisert eller mangler kontroll over egen situasjon• har familiemedlemmer som finner det vanskelig å løse problemer.
Tid	30 – 45 minutter
Handouts	Voksne: <i>Arbeidsskjema for problemløsning</i> Barn: <i>For barn: Ta for deg problemet</i>
Teknikkens trinn	Etter at du har forklart grunntanken bak problemløsningsteknikken: <ol style="list-style-type: none">1. Definer problemet / klarlegge hvem sitt problem det er2. Sett et mål3. Idédugnad4. Vurder løsningene og velg de beste

Forklar grunntanken bak problemløsingsteknikken

Vedvarende problemer kan føre til økt stress og dårlig sinnssstemning og ha negativ innvirkning på forholdet til andre mennesker (f.eks. sinne). Manglende evne til å løse egne problemer kan gi en følelse av håpløshet og føre til demoralisering. Problemløsingsteknikken gir overlevende en metode for å bryte problemene ned i håndterbare biter; de kan selv bestemme hvilken bit de vil arbeide med først. Teknikken gir dem også anledning til å tenke grundig gjennom hva de bør gjøre. Du kan presentere teknikken på denne måten:

Grunntanke	En katastrofe skaper så mange vanskeligheter at overlevende ofte føler seg uvel eller hjelpeløse når de står overfor de mange utfordringene. I dag skal vi diskutere noen metodetrinn som du kan bruke til å takle problemene dine med vellykket resultat. Denne metoden hjelper deg med å finne flere ulike løsninger på et problem, og så kan du selv velge hva du vil gjøre.
-------------------	---

Hvis den overlevende gir uttrykk for bekymring med hensyn til familiemedlemmer som finner det vanskelig å løse problemer, kan du forklare at han/hun vil kunne lære denne teknikken videre til andre, og at du vil gi ham/henne en handout som beskriver hvert enkelt metodetrinn. Du må imidlertid også si at før den overlevende kan undervise andre, må han/hun øve seg på å bruke teknikken selv. Tilby deg å treffe familiemedlemmet, enten på egenhånd eller sammen med den overlevende.

Deretter ber du den overlevende peke ut et problem dere kan arbeide med. Du kan si:

Identifisere et problem	<p>Jeg skal lære deg hvordan du kan takle ethvert problem i fire enkle trinn. Hvis du bruker denne fremgangsmåten, kan du bryte problemene ned i håndterbare biter. For å vise deg hvordan det fungerer, kan vi bruke de fire trinnene til å takle problemet ditt. Samtidig som vi finner ut hva du kan gjøre med dette bestemte problemet, vil du også lære å bruke et verktøy som du kan bruke til å løse ethvert annet problem. Har du noen spørsmål?</p> <p>OK, de fire trinnene er: (1) Definere problemet og bestemme hvem sitt problem det er, (2) Sette et mål, (3) Ha en idédugnad, og (4) Vurdere løsningene og velge de beste.</p> <p>[Gi den overlevende handouten Arbeidsskjema for problemløsing]</p> <p>Nå skal vi arbeide oss gjennom de ulike metodetrinnene.</p>
--------------------------------	--

Trinn 1: Definer problemet / hvem sitt problem er det

Definer problemet

Bruk *Arbeidsskjema for problemløsing* i Vedlegg B som hjelp til å definere problemet og ta del i problemløsingen. Få den overlevende til å forklare tydelig hva det er han/hun vil arbeide med i så stor detalj og så konkret som mulig. Still så mange spørsmål du trenger for å forstå nok om problemet til å bestemme hvorvidt det er et godt valg for bruk med problemløsingsteknikken. Når du hjelper den overlevende med å være mer spesifikk, finner du snart ut hvorvidt det vil være lurt å fortsette arbeidet med dette problemet, eller hvorvidt det vil være bedre å velge et annet. Du kan si:

Definere et problem	<p>Det første trinnet er å definere problemet du vil arbeide med så tydelig som mulig. Hvis problemet ditt er sammensatt, skal vi se om vi kan bryte det ned i håndterlige biter.</p> <p>Det er ofte slik at problemer som virker store (f.eks. at familien din krangler hele tiden), kan brytes ned til mindre problemer som er lettere å løse. Vi kan for eksempel finne ut hva det er familien din krangler om. Kanskje gjelder det pengemangel til familieaktiviteter, eller hvem som får dusje først om morgenen. Ta deg tid til å gå i detalj: jo mer detaljert "biten" er, jo enklere vil det være å finne en løsning.</p> <p>Når du har brutt problemet ned i to eller tre "biter", må du ikke bekymre deg for at du kanskje ikke finner en løsning på alle delene av problemet. Det som er viktig, er</p>
----------------------------	--

	<p>å konsentrere seg om en bit av gangen og ikke bli distraheret av de andre "bitene" eller andre problemer. Du kan takle hvert av disse problemene senere på samme måte.</p> <p>Fint, da kan du bruke et minutt til å beskrive problemet så detaljert som mulig på skjemaet.</p>
--	---

Alternativ metode for barn:

Enkelte barn finner det vanskelig å prioritere problemene sine eller å forklare dem tydelig og konkret. Du kan hjelpe ved å be barnet lage en liste over problemene de opplever. Etter hvert som barnet nevner hvert enkelt problem/vanskelighet, stiller du undersøkende spørsmål, som for eksempel:

- Hvor ofte skjer dette?
- Hvem er involvert?
- Hvordan får det deg til å føle deg?
- Hvordan berører det deg?

Tydeliggjør hvert enkelt problem. Skriv den forenklete versjonen ned på et indeksskort (f.eks. "Slåss med vennene mine" eller "Ikke noe privatliv hjemme fordi vi bor i en liten campingvogn"). Be barnet sortere kortene i rekkefølge (Q-sortering) slik at de går fra det mest opprivende til det minst opprivende og/eller presserende problemet. Pass på at det vanskeligste problemet ligger øverst og at problemet på hvert av kortene under ligger i fallende alvorlighetsgrad. Velg problemet på toppen av bunken og begynn å arbeide med dette først. (Det kan være lettere å få god kontakt med barnet hvis du begynner denne øvelsen med å be barnet fortelle hva han/hun er flink til og så prioritere disse ferdighetene. Deretter ber du barnet fortelle hva han/hun opplever som bekymringer eller problemer.)

Klarlegg hvem sitt problem det er

Mange overlevende, spesielt barn, tar på seg problemer som det ikke er opp til dem å løse. For eksempel vil overlevende merke at en nærstående person er trist, irritabel eller distraheret og vil kunne anta at dette er deres skyld og at bare de vil kunne hjelpe denne personen. (Hvis den overlevende med rette betrakter det valgte problemet som "sitt", hopper du over denne delen av Trinn 1.)

Lær de overlevende å avgjøre hvorvidt det er deres jobb å løse et problem ved å spørre om problemet skjer i forholdet mellom dem og en annen person (f.eks. krangling med noen som står dem nær). Hvis dette er tilfellet, så er det—i hvert fall delvis—deres jobb å finne en løsning. Hvis problemet hovedsaklig er noe som skjer med andre personer (f.eks. en nærstående person som er deprimert) eller andre mennesker imellom (f.eks. venner som krangler mer), da er det ikke opp til den overlevende å finne en løsning. Dette betyr ikke at han/hun ikke bør hjelpe andre (f.eks. si seg villig til å sitte barnevakt slik at vennene kan lete etter arbeid). Det betyr at han/hun ikke bør ta på seg hovedansvaret for problemet.

Hvis den overlevende har valgt et problem som ikke er hans/hennes, ber du ham/henne velge et annet dere kan arbeide med. For å hjelpe til med å klarlegge hvem sitt problem det er, kan du si:

Klarlegge hvem sitt problem det er	<p>Nå som vi har bestemt oss for hvilket problem vi skal arbeide med, må vi først finne ut om det er opp til deg å finne en løsning. For å finne ut akkurat det, må du svare på disse spørsmålene:</p> <p>"Er dette noe som skjer med deg, eller mellom deg og noen andre?"</p> <p>Eller</p> <p>"Skjer dette problemet stort sett med andre, eller mellom deg og andre mennesker?"</p> <p>Hvis det er opp til en annen person å løse problemet, kan du si: "Jeg vet at dette er til stor bekymring for deg, men det høres ut for meg som om dette er et problem som den andre personen vil måtte finne en løsning på. La oss se på det nest viktigste problemet ditt og skrive det ned på skjemaet."</p>
---	--

Trinn 2: Sett et mål

Be den overlevende klarlegge hva det er han/hun ønsker og trenger, og også hva han/hun frykter eller er bekymret for. Mange overlevende klarer med letthet å påpeke problemene, men har ikke tenkt gjennom hva de trenger eller vil skal skje, og hva de er bekymret for. Hvis de klarlegger de underliggende bekymringene, vil de lettere kunne finne en virkningsfull løsning på problemet. Det kan være nyttig å begynne setningene med "Jeg vil," "Jeg trenger," "Jeg er redd for at," og "Jeg er bekymret for at".

Jo mer konkret den overlevende er med hensyn til egne mål, jo enklere vil det være å kartlegge praktiske tiltak som kan gi en løsning. Oppmuntre dem til å bevege seg under overflaten for å finne ut hvilke dypere behov og bekymringer de har. Det finnes flere vanlige savn som danner grunnlag for de fleste problemer (f.eks. mangel på kontroll, anerkjennelse eller takknemlighet, sikkerhet og trygghet, følelsen av å bli likt og behandlet med respekt, bli tatt alvorlig, og å ha mulighet til å utvikle egne evner). Hvis for eksempel en overlevende sier at huset hennes er for lite, vil du måtte lete bakenfor dette problemet for å finne ut hva det er hun virkelig trenger (f.eks. "Jeg trenger mer tid for meg selv" og "Jeg trenger mer privatliv"), fordi familien ikke har anledning til å flytte.

Du kan hjelpe overlevende med å kartlegge egne mål ved å si:

Sette et mål	<p>Trinn 2 går ut på å bestemme hvilket mål du vil oppnå. Du har definert et problem du ønsker å arbeide med. Nå må du bestemme hva det er du vil skal skje, eller hva det er du vil skal være annerledes, eller hva det er du er bekymret for.</p> <p>For eksempel, la oss se på problemet med familien som krangler. På Trinn 1 brøt vi det store problemet ned i to deler: krangling om at det ikke er nok penger til familieaktiviteter, og krangling om hvem som får dusje først om morgenen. På Trinn 2 skal du klargjøre hva du trenger, ønsker, frykter og bekymrer deg over. Med hensyn til den første delen av problemet, kan du for eksempel sette slike mål: "Jeg vil ha en baderomsplan som alle er fornøyd med," "Jeg vil ha tid til å nyte dusjen min," "Jeg vil ha mindre stress om morgen," og "Jeg vil ha nok tid til gjøre meg klar om morgenen." Med hensyn til den andre delen av problemet, kan du sette slike mål: "Jeg vil bruke tid på familieaktiviteter," "Jeg vil finne fram til familieaktiviteter som er billige eller gratis," "Jeg vil at hele familien skal ha det fint sammen," og "Jeg er bekymret over at vi ikke har nok penger."</p> <p>Legg merke til at når du først har brutt problemet ned i håndterlige biter, og deretter bruker tid på å tenke på et realistisk mål, da har du allerede kommet nærmere en løsning på problemet. Problemet begynner å føles mer håndterlig.</p> <p>La oss nå gå tilbake til problemet ditt. La oss finne ut hvilke behov og bekymringer du har, sånn at vi kan sette et mål.</p> <p>[Du bør hjelpe den overlevende med å identifisere bekymringene sine på en konkret måte.]</p> <p>Bra, bruk et minutt til å skrive ned et mål på skjemaet.</p>
---------------------	--

Trinn 3: Idédugnad

Be den overlevende tenke seg flere ulike måter å nå målet på. En idédugnad betyr å spontant finne på så mange alternative løsninger på problemet som mulig. Ha de mulige konsekvensene av hver enkelt løsning i mente, men ikke kom med bedømmelser av løsningene. Du skal ganske enkelt skrive ned hver løsning på arbeidsskjemaet. Hvis den overlevende har vanskeligheter med å finne alternative løsninger, kan du be ham/henne fortelle deg hvordan en respektert venn, lærer, kollega eller slektning ville ha håndtert problemet. Du kan si:

Idédugnad	<p>Trinn 3 er en idédugnad, som betyr at vi skal lage en liste over mulige alternative løsninger, for å hjelpe deg med å tenke på ideer som du kanskje ikke har vurdert. La oss skrive ned så mange muligheter vi kan, både gode ideer og dårlige ideer. Vi skal ikke vurdere ideene ennå. Ikke tenk på hvorvidt de er realistiske eller ikke. Noen kan gjerne høres tåpelige ut, men det er helt greit. La oss bare se hvor</p>
------------------	--

	mange du klarer å finne på, og så skrive dem ned på arbeidsskjemaet.
--	--

Etter hvert som dere kommer på flere alternativer, kan du foreslå ulike ideer og hjelpe til med å forme og justere løsningene.

Foreslå ideer	<p>Løsninger som kan være relevante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknikker for å roe seg ned • Foreta seg noe med hensyn til de delene av problemet som kan kontrolleres • Hjelpsomme ting å si til seg selv • Løsninger som bygger videre på ting som allerede hjelper • Løsninger som personen har brukt tidligere • Måter å forandre situasjonen på • Å lære nye ferdigheter for å hankses med vanskelige situasjoner • Få hjelp eller støtte fra andre • Koble inn flere støttetjenester (ha tilgjengelig en liste over tilgjengelige støttetjenester)
----------------------	--

Du er ferdig med Trinn 3 når den overlevende har listet opp minst ti ideer der flere kan være gjennomførbare, og når dere begge har sluppet opp for ideer.

Trinn 4: Vurder løsningene og velg de beste

Be den overlevende velge den eller de beste løsningene ut fra hva det sannsynlige resultatet vil bli. Be ham/henne gjennomgå hver av de mulige løsningene og hva de positive og negative konsekvensene vil bli.

Diskuter fordeler og ulemper ved de ulike valgene etter behov. Selv om den overlevende vil kunne velge flere løsninger, bør du oppmuntre ham/henne til å ta små skritt og unngå en urealistisk handlingsplan. Din rolle er å hjelpe ham/henne med å forme valgene sine slik at de blir gjennomførlige, praktiske og hensiktsmessige, om enn bare delvis, sett i forhold til problemet. Ofte er den beste løsningen å kombinere ulike alternativer som sammen vil kunne oppnå det målet som ble satt på Trinn 3. Du kan si:

Velge en løsning: Voksne	Det siste trinnet er å velge den eller de beste løsningene og prøve dem ut. La oss gå tilbake til listen med alternativer og tenke på hvor nyttige du tror de vil være. Du kan kvitte deg med alle de løsningene du ikke tror vil være til hjelp, og heller velge alternativer som virker rimelige og som du tror vil kunne hjelpe, og som du gjerne vil sette ut i livet. Det endelige svaret på hvordan du når målet ditt, kan gjerne være en kombinasjon av flere alternativer.
---------------------------------	--

Alternativ metode for barn:

For enkelte barn vil du måtte gå systematisk nedover listen og evaluere hvert enkelt alternativ. Deretter får du barnet til å vurdere hvert alternativ og gi dem karakter i form av et "plusstegn" eller et "minustegn." Denne prosessen kan være svært interaktiv. Prøv å sørge for at innholdet og karaktersetningen kommer fra barnet. Du kan si:

Velge en løsning: Barn	Det siste trinnet er å velge den beste løsningen og planlegge hvordan du kan bruke den. La oss gå gjennom listen med alle alternativene og tenke gjennom hvor nyttig du tror hver enkelt løsning vil være. Sett et pluss- og/eller minustegn ved hvert enkelt alternativ. Plusstegnet viser at du mener løsningen vil kunne hjelpe deg med å nå målet ditt. Minustegnet viser at du ikke tror at løsningen vil være til hjelp. Du kan kvitte deg med alle de alternativene som ikke virker nyttige. Sett en stjerne ved de løsningene du tror kan hjelpe, og som du har lyst til å prøve.
-------------------------------	---

Kulturvarsel!

I mange kulturer vil det være forventet (eller påkrevd) at gruppens eldste, sjamaner, eldreråd eller matriarker har det siste ordet, spesielt når problemet gjelder en mellommenneskelig konflikt, en livsendring, eller en endring som vil ha innvirkning på gruppen. Ved valg av løsning bør du spørre hvorvidt andre medlemmer av den overlevendes umiddelbare omgangskrets vil forvente å bli tatt med på den endelige avgjørelsen, og hvis dette er tilfelle, hvordan dette best kan gjøres.

Når den overlevende har valgt den beste løsningen, spør du hvilke tiltak han/hun vil konsentrere seg om i løpet av de neste dagene. For å gjøre det mulig å sette planen ut i livet, bør du spørre om dag og tidspunkt, hvorvidt det er behov for hjelp, og om han/hun kan forutse eventuelle hindringer. Foreldre/verge må involveres hvis et barn har valgt en løsning som krever hjelp fra voksne. Hvis du har planlagt å treffe den overlevende igjen, bør du nevne at dere neste gang vil gå gjennom tiltakene på nytt, se på hva den overlevende har foretatt seg, og hva resultatet er. Understrek hvor viktig det er å øve seg og å søke ytterligere hjelp. Gi den overlevende kontaktinformasjon for aktuelle organisasjoner. Minn dem på at de bør gratulere seg selv hvis de klarer å foreta seg noe for å nå målene sine.

For overlevende som ønsker å hjelpe andre familiemedlemmer, må du spørre om de føler seg tilstrekkelig innforstått med de fire metodetrinnene til å kunne hjelpe andre med et problem. Hvis ikke, må du svare på eventuelle spørsmål og tilby deg å treffe den aktuelle slektningen, enten på egenhånd eller sammen med den overlevende.

Oppfølgingsmøte

Hvis den overlevende kommer tilbake til deg, spør du om hans/hennes erfaringer med å prøve ut den valgte løsningen. Finn ut hvorvidt den overlevende prøvde å sette i verk de løsningsalternativene dere valgte ved forrige konsultasjon, og hva resultatet i så fall var. Diskusjonen bør ta med disse tre punktene:

1. Hvilke av de planlagte tiltakene klarte den overlevende å sette i verk? Hva skjedde—hva var resultatet? Ble et kortsiktig mål oppnådd, i hvert fall delvis? (Hvis den overlevende ikke foretok seg noe for å prøve ut løsningene, må du prøve å finne ut årsaken til dette. Vurder å forandre planen for å gjøre den mer praktisk eller gjennomførbar.)
2. Hva er det neste tiltaket som må iverksettes for å løse problemet? Bør dere endre planen? Ta for dere et av de andre tiltakene som ble merket med en stjerne? Ha en idédugnad for å finne fram til andre mulige løsninger som kan føyes til listen.
3. Hvis den overlevende håndterte problemet på en tilfredsstillende måte, eller hvis problemet ikke lenger eksisterer, kan du vurdere å bruke konsultasjonen til å anvende problemløsingsteknikken på en ny utfordring. Finn ut hvorvidt den overlevende prøvde å bruke noen av metodetrinnene på andre problemer.

I løpet av samtalen bør du finne ut hvorvidt løsningene var nyttige, hvordan den overlevende ville gjort tingene annerledes hvis han /hun hadde hatt mulighet, og generelt oppmuntre til en gjennomgang av problemløsningsplanen. Pass på å gi overlevende ros for alt de måtte ha gjort for å nå sine mål.

Når du har gått gjennom situasjonen slik den er i øyeblikket og har bestemt hva som er neste tiltak, bør du repetere de enkelte trinnene i problemløsingsteknikken for å oppmuntre til fortsatt bruk.

Teknikk nr. 3: Tilrettelegging for positive aktiviteter

Målsetting	Å hjelpe overlevende med å planlegge og delta i positive, hyggelige eller meningsfulle aktiviteter for å lette sinnsstemningen og hjelpe dem med å gjenvinne en følelse av kontroll.
Grunntanke	Katastrofer vil ofte sette en stopper for normale rutiner og aktiviteter som gir en følelse av mening, kontroll og glede. Ved å kartlegge, planlegge og delta i positive, hyggelige eller meningsfulle aktiviteter kan overlevende finne tilbake til sine rutiner, engasjere seg i hobbyer og andre tilfredsstillende aktiviteter som kan hjelpe dem med å bedre sinnsstemningen og gjenvinne en følelse av kontroll.
Brukes for	Overlevende som forteller: <ul style="list-style-type: none">• at de føler seg deprimerte eller apatiske• at normale rutiner og aktiviteter er umuliggjort i lengre tid• at de i liten grad tar del i hyggelige eller positive aktiviteter Barn som har sluttet å leke eller som deltar i risikabel, farlig lek
Tid	20 – 30 minutter
Handouts	Voksne: <i>Utvelging av positive aktiviteter</i> <i>Arbeidsskjema for positive aktiviteter</i> Barn: <i>For barn: Velg deg ting å gjøre</i> <i>For barn: Arbeidsskjema for positive aktiviteter</i> <i>For foreldre: Hjelp barna å planlegge aktiviteter</i>
Teknikkens trinn	Etter at du har forklart grunntanken bak deltakelse i positive aktiviteter: 1. Finn fram til og planlegg én eller flere aktiviteter 2. Før opp aktivitetene på kalenderen

Forklar grunntanken bak deltakelse i positive aktiviteter

Etter en katastrofe vil overlevende kunne ha godt av å delta i aktiviteter som de tidligere fant glede i eller som de syntes var givende. Deltakelse i kjente aktiviteter vil ikke bare hjelpe til med å vinne tilbake en følelse av kontroll og normalitet; disse aktivitetene kan også hjelpe overlevende som strever med depresjon, håpløshet, eller en generell mangel på energi. Denne teknikken minner overlevende, som føler seg overveldet av rehabiliteringsprosessen og alt det nye ansvaret de har fått, på at de har redusert sin deltakelse i aktiviteter som er nødvendige for deres egen helse og for deres forhold til andre. Du kan forklare grunntanken bak deltakelse i positive aktiviteter på denne måten:

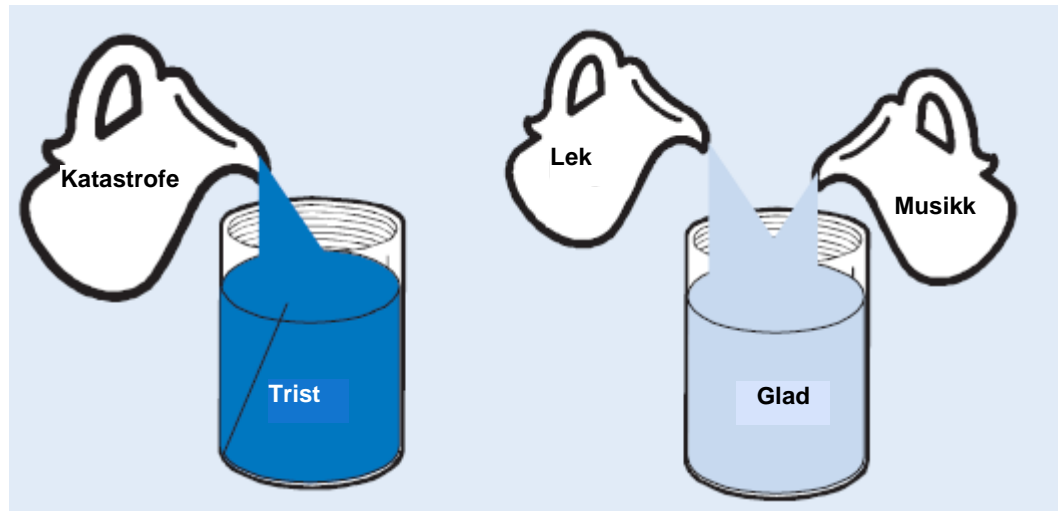
Grunntanke	<p>Katastrofer vil ofte sette en stopper for normale rutiner og aktiviteter som gir en følelse av mening, kontroll og glede. Hvis du planlegger og deltar i positive og meningsfulle aktiviteter, vil dette kunne hjelpe til med å gjøre tingenes tilstand mer normal. Hvis du tar opp igjen en hobby, hjelper andre, gjenetablerer noen av familierutinene og deltar i tilfredsstillende aktiviteter, vil dette kunne bedre din egen sinnsstemning og la deg gjenvinne en følelse av kontroll.</p> <p>Etter en katastrofe kan tingene noen ganger forandre seg så mye at det kan føles som om du må begynne på nytt. Det går ikke lenger an å følge de daglige rutinene som folk bruker å støtte seg til, som det å snakke med en nabo eller ta en kopp kaffe på den vanlige kafeen. Noen ganger hender det at familiemedlemmer og venner kommer fra hverandre, både fysisk og følelsesmessig, etter en katastrofe. Det finnes flere ulike aktiviteter som folk kan delta i for å hjelpe dem i denne perioden mens de bygger opp igjen livene sine.</p>
-------------------	--

For de som har opplevd å føle seg nedtrykte, triste eller apatiske, eller som har flere negative enn positive opplevelser, kan du diskutere grunntanken bak deltakelse i positive aktiviteter på denne måten:

Grunntanke: Voksne	<p>La oss bruke noen minutter på å diskutere hvordan det er mulig å mestre det å føle seg trist, tilbaketrukket eller deprimert—alle sammen vanlige reaksjoner etter en katastrofe. Hvis du har flere negative enn positive opplevelser, kan dette skape disse følelsene og få dem til å vedvare. Positive opplevelser vil gjerne danne grobunn for optimistiske følelser, mens negative opplevelser gjerne danner grobunn for opprivende følelser. Så hvis du vil bedre din egen sinnsstemning, vil du måtte øke antallet positive opplevelser og redusere antallet negative opplevelser. For å si det på en annen måte: personligheten vår er sammensatt av tankene, følelsene og atferden vår. [Vis diagrammet.]</p> <div data-bbox="481 1471 890 1657"><pre>graph TD; F[Følelser] <--> T[Tanker]; F <--> A[Atferd]; T <--> A;</pre></div> <p>Tristhet, tilbaketrukkethet og apati kan komme fra hvilket som helst av disse områdene—følelser, tanker eller atferd. Dessuten vil hvert enkelt område virke inn på de andre to. Når folk føler seg nedtrykt, er det følelsene sine de først prøver å forandre. Dette er fornuftig fordi målet er å føle seg bedre. Følelsene er imidlertid det av disse tre områdene som er aller vanskeligst å kontrollere og forandre. Som du antakelig har funnet ut, så hjelper det vanligvis ikke å bare si til deg selv at du må føle deg bedre. Det er faktisk enklere å forandre tankene og atferden din, som deretter vil forandre hvordan du føler deg. Denne teknikken innebærer altså at du forandrer din egen atferd ved å forandre noen av de daglige aktivitetene dine.</p>
-------------------------------	--

**Grunntanke:
Barn**

Siden katastrofen har du kanskje følt deg stappfull av masse ekle følelser—tristhet, frykt eller kanskje alt bare føles helt teit. Jeg kan ikke få noen av de dumme følelsene til å forsvinne. Jeg skulle ønske det var så lett! Men det vi kan gjøre, er å fylle opp noe av tiden tid med aktiviteter som vil fylle deg med positive, glade følelser.



Merk!

Forklar overlevende at enkelte aktiviteter ikke vil føles like hyggelige som tidligere, men at det likevel er viktig å delta, som en del av arbeidet med å bygge opp igjen en følelse av kontroll og trivsel. Ikke forled dem til å tro at det vil gå raskt å se virkningen av denne teknikken. Forbered dem så de ikke blir overrasket eller skuffet hvis de ikke har like stor glede av aktiviteten som forventet. For eksempel vil den første familieferien etter katastrofen neppe være like hyggelig som de gjerne vil. Husk at "glede" kan være for mye å forvente for mennesker som for øyeblikket har begrenset evne til å glede seg. Prøv å inkludere familieaktiviteter for å stadfeste at det har vært en tøff tid (f.eks. en spesiell familiedag i lag, eller en godnatthistorie ved sengetid). Inkluder aktiviteter som gir overlevende et avbrekk fra hverdagens stress, men også aktiviteter som får dem til å føle at de bidrar med noe som er meningsfullt for andre.

Kulturvarsel

Mange kulturer har sørgeritualer som er tidsbestemte. Det vil kunne bli ansett som respektløst overfor de avdøde og familiene deres hvis man for raskt etter hendelsen tar del i aktiviteter som blir sett på som fornøyer, eller at man tilsynelatende morer seg. Sørg for å hente inn informasjon om slike kulturelle tradisjoner før du begynner å arbeide med denne teknikken.

Trinn 1: Finn frem til og planlegg en eller flere aktiviteter

Gjennomgå listen med konstruktive aktiviteter og velg én eller flere

Bruk handoutene og arbeidsskjemaene i Vedlegg C når du hjelper til med å finne fram til og planlegge aktiviteter. Oppmuntre den overlevende til å føre opp flere aktiviteter og finn ut hva slags aktiviteter han/hun

deltok i før katastrofen. Hensikten med handoutene og arbeidsskjemaene er å gi ideer; listen er ikke uttømmende, og den gjenspeiler heller ikke alle kulturelle ulikheter. Du kan si:

Gjennomgå og velge aktiviteter	<p>En måte å forandre atferden din på, er å ta del i flere positive aktiviteter. Her er en liste med aktiviteter som folk ofte liker å gjøre. Jeg vil gjerne at vi ser gjennom listen sammen, og så kan du velge minst tre aktiviteter som du kan tenke deg å gjøre denne uken. Denne listen er bare ment som en veiledning for å vise deg hvor mange ting du kan velge mellom. Du må gjerne føye til aktiviteter du tidligere har hatt glede av, selv om de ikke står oppført på listen. La oss ta et par minutter til å snakke om hva du likte å ta deg til før katastrofen.</p> <p>Velg aktiviteter som du tror du vil like og som du faktisk vil foreta deg. Selv om du ikke har lyst til å delta i positive aktiviteter fordi du føler deg trist eller mangler energi, er det viktig at du sier deg villig til å prøve noen av dem denne uken. Ta deg et par minutter nå til å velge mellom en og tre aktiviteter som du tror du kan klare å gjøre.</p>
---------------------------------------	--

Gi den overlevende handouten *Utvelging av positive aktiviteter* (bruk *For Barn: Velg deg ting å gjøre* for barn og *For foreldre: Hjelp barna å planlegge aktiviteter* for foreldre eller omsorgspersoner) som hjelp til å velge aktiviteter. Oppmuntre den overlevende til å føre opp flere aktiviteter. Du kan også spørre hva slags aktiviteter han/hun drev med før katastrofen.

Barn, familier, og gamle mennesker har gjerne helt bestemte oppfatninger. Hvis du arbeider med barn eller ungdom, ber du dem velge minst én aktivitet de kan gjøre alene og én som involverer en venn, et familiemedlem, eller en voksen de kan støtte seg til. Når du arbeider med en familie, vil ofte hele familien kunne ha godt av å gjøre disse aktivitetene sammen. Arbeid sammen med den overlevende for å finne frem til en aktivitet som inkluderer andre familiemedlemmer. Husk at "familie" ikke trenger være begrenset til biologiske slektninger. Noen ganger vil mange anse nære venner eller medlemmer av menigheten som "tanter og onkler." Når du arbeider med eldre mennesker, må du huske på at tanken på å begynne på nytt, bygge opp igjen sitt eget liv, og planlegge positive aktiviteter kan være særdeles skremmende sent i livet. Vær sensitiv overfor hva "gjenoppbygging" innebærer på ulike stadier i livet. Når du hjelper eldre mennesker med å planlegge positive aktiviteter, må du vurdere hvilke sterke sider de har, og hvorvidt det foreligger noen fysiske, økonomiske eller transportmessige begrensninger.

Når du arbeider sammen med den overlevende for å velge aktiviteter, må du også tenke på eventuelle sikkerhetsspørsmål. For eksempel bør du ikke oppmuntre den overlevende til å ta en spasertur hvis han/hun bor i et farlig nabolag. Overlevende vil gjerne være oppmerksom på allerede eksisterende faremomenter i eget miljø, men omgivelsene deres vil kunne ha forandret seg betydelig siden katastrofen.

Trinn 2: Før opp aktivitetene på kalenderen

For å hjelpe til med å planlegge positive aktiviteter, kan du si:

Planlegg aktiviteter	<p>Fra arbeid med mennesker som er triste, tilbaketrukne eller som føler seg "fastlåste" vet vi at det ikke er nok å bare si til seg selv at du må gjøre flere positive ting. Når du føler deg nedtrykt, vil du gjerne ha problemer med å ta valg, kanskje føler du deg utmattet, eller kanskje synes du det er umulig å tenke på noe som er verdt å gjøre. Hvis du har lite energi eller besluttosomhet, vil du kunne trenge en dytt i riktig retning for å komme deg ut og gjøre noe som er hyggelig. Hvis du føler at du ikke fortjener å ha det fint når du står midt oppe i en slik tragedie, så er det ganske normalt, men du behøver ikke la det sette en stopper for den delen av livet ditt som fortjener og trenger litt fornøyelse og glede.</p> <p>For å øke sjansen for at du faktisk gjennomfører disse aktivitetene, skal vi bruke denne kalenderen (vis kalenderen på Arbeidsskjema for positive aktiviteter) til å føre opp aktivitetene for uken som kommer. Se på dagene i neste uke, og se om du vil kunne klare å finne tid til en eller flere av aktivitetene dine. I så fall kan du føre dem opp på kalenderen.</p>
-----------------------------	--

Hjelp den overlevende med å klarlegge hva han/hun trenger for å kunne gjennomføre aktiviteten(e). Bruk spørsmålene nedenfor etter behov for å hjelpe ham/henne med planleggingen:

- Vil eller trenger du å gjøre denne aktivitet sammen med noen andre? Når på dagen er det best å ta kontakt med ham/henne? Før det opp på kalenderen.
- Er det noe du trenger, eller forberedelser du trenger å gjøre, for at du skal kunne gjøre denne aktiviteten (riktige sko, luft i sykkeldekkene, garn til strikketøyet)? Når kan du gjøre disse forberedelsene? Før det opp på kalenderen.
- Hvordan vil du håndtere eventuelle følelser som måtte melde seg og friste deg til å avlyse planen (påminnelser om traumet, tapsfølelse, manglende energi, eller en følelse av at du ikke bør ta deg tid til dette når det er så mange andre viktige oppgaver du trenger å gi deg i kast med)?

Alternativ metode for barn

Få barn til å arbeide sammen med sin egen omsorgsperson, eller tilby deg å være “sekretær” og føre opp aktivitetene på kalenderen. Be små barn om å velge et klistremerke, tegne et bilde, eller velge en farge for å merke av den dagen de skal gjøre sin spesielle aktivitet. Gi omsorgspersonen handouten *For foreldre: Hjelp barna å planlegge aktiviteter*.

Merk!

Det å sette tilside tid og plass for aktiviteter, spesielt barns aktiviteter, kan være ganske utfordrende for en familie som nettopp har vært utsatt for en katastrofe. Noen ganger kan det være nyttig å gjennomgå trinnene i kapitlet *Styrking av ferdigheter i problemløsning* for å hjelpe familier med å utarbeide en strategi for å delta i disse aktivitetene. Når du sammen med overlevende prøver å bestemme et sted (eller tidspunkt) for aktiviteter, må du være sensitiv overfor påminnelser om traumet.

Det vil kunne være nyttig for deg å lese gjennom informasjonen om mestring av påminnelser om traumatiske opplevelser i kapitlet *Reaksjonshåndtering*.

Oppfølgingsmøte

Hvis den overlevende kommer tilbake for oppfølging, går du gjennom den forrige konsultasjonen på denne måten:

Oppfølging	Forrige gang diskuterte vi hva det er som forårsaker og/eller som får følelsen av nedtrykthet, manglende mening og kontroll til å vedvare. Vi diskuterte også dine egne sterke sider og muligheten for å gi en del av livet ditt det du har behov for og fortjener—fornøyelse og glede. På dette punktet i livet har du hatt for mange negative og ikke nok positive eller gledelige erfaringer. Deretter tok vi oss tid til å føre opp positive aktiviteter på kalenderen din for å hjelpe deg med å gjøre plass til dem og huske å gjøre dem.
-------------------	---

Deretter finner du ut hvorvidt vedkommende prøvde å gjøre aktivitetene og, i så fall, hva som skjedde og hvilken virkning det hadde på sinnsstemningen hans/hennes. Diskusjonen bør dekke disse punktene:

- Spør hvilke aktiviteter den overlevende klarte å prøve. Hvis den overlevende ikke prøvde noen ting, må du finne ut hvorfor planen ikke ble gjennomført og vurdere å endre oppgavene så de blir enklere å gjennomføre.
- Ros ethvert forsøk på å prøve en aktivitet med stor entusiasme, som for eksempel å frigjøre mer tid for dette, snakke med noen i familien om det, eller ringe noen i forbindelse med aktiviteten.
- Med tanke på hvordan den positive aktivitetsplanen bør justeres:

- Hvis den overlevende har opplevd flere positive følelser, bør du oppmuntre til å delta i aktiviteten en eller flere ganger om uken, eller å tilføye andre aktiviteter.
- Hvis den overlevende ikke opplevde at sinnsstemningen lettet, må du finne ut hva som skjedde. Kanskje bør den overlevende skifte aktivitet. De første forsøkene på å delta i potensielt givende aktiviteter vil imidlertid ikke vanligvis resultere i store humørforandringer. Det er mer vanlig at den overlevende legger merke til en gradvis eller kumulativ virkning av de positive aktivitetene over tid. Hjelp ham/henne med å være tålmodig og å fortsette litt lenger med den første planen.
- Hvis ikke personen opplevde noen bedring i sinnsstemningen, kan det også være en idé å finne ut om han/hun gjorde aktiviteten alene eller sammen med noen andre. Hvis han/hun prøvde alene, kan du kanskje foreslå å gjenta aktiviteten sammen med noen han/hun kjenner, stoler på og respekterer.
- Stadig innsats vil være avgjørende for et vellykket resultat, så det er viktig at du spør den overlevende om det er noen i han/hennes nærmeste omgangskrets som forhindrer positive aktiviteter. I så fall vil du kanskje måtte bruke problemløsningsteknikkene til å finne en løsning.

Når du gjennomgår innsatsen med å tilrettelegge for positive aktiviteter, må du rose ethvert forsøk på å foreta seg noe, undersøke hvilke aktiviteter som virket som om de hadde en god innvirkning på sinnsstemningen, tenke gjennom ytterligere aktiviteter som vil kunne appellere til den overlevende, og legge tilrette for flere aktiviteter.

Teknikk nr. 4: Reaksjonshåndtering

Målsetting	Å lære den overlevende et sett med teknikker som kan brukes til å roe ned opprivende fysiske og følelsesmessige reaksjoner; nye strategier for håndtering av reaksjoner i stressende situasjoner, deriblant påminnere, og å sette ord på vanskelige opplevelser for å bedre forstå og håndtere angst.			
Grunntanke	Overlevende etter en katastrofe vil kunne oppleve opprivende fysiske og følelsesmessige reaksjoner i møte med katastroferelaterte opplevelser og påminnere, vedvarende stress eller store omveltninger. Disse reaksjonene kan ha negativ innvirkning på sinnstilstanden, beslutningsevnen, privatlivet, den daglig funksjonsevnen og den fysiske helsen. Opplæring i teknikker for å styre og håndtere disse reaksjonene kan bedre den fysiske og psykiske helsen, selvtilliten, personlige forhold og rollefunksjoner, samt redusere antallet mislykkede mestringsforsøk.			
Brukes for	Overlevende som forteller om opprivende fysiske og/eller følelsesmessige reaksjoner i møte med katastroferelaterte opplevelser, påminnelser om katastrofen, eller stressende situasjoner.			
Tid	45 minutter			
Handouts	Voksne:	Arbeidsskjema for reaksjonshåndtering Pustøvelse Posttraumatiske stressreaksjoner Sinne og irritabilitet Søvnvansker Reaksjoner på kronisk stress Deprimert sinnssstemning Frykt og bekymringer i tiden etter katastrofen Sorgreaksjoner Å gi støtte til andre etter en katastrofe Problemer med alkohol og rusmidler	Barn: Foreldre:	Ikke vær redd Hjelp barna med å få kontroll over frykt Hjelp med barnas søvnproblemer Barns påtrengende tanker og traumepåminnere Barns angst (unngåelse, klenging, frykt) Barns sinnetokter og utagerende atferd Barn og sorg: informasjon for familier
Teknikkens trinn	Etter at du har forklart grunntanken bak håndtering av opprivende reaksjoner: 1. Kartlegg de opprivende reaksjonene og hva som utløser dem 2. Gi opplæring i teknikker for å takle opprivende reaksjoner 3. Utarbeid en plan for å håndtere reaksjonene			

Grunntanken bak opplæringen i håndtering av opprivende reaksjoner

Katastroferelaterte opplevelser, tap og vedvarende stress i tiden etter katastrofen, kan føre til sterke fysiske og følelsesmessige reaksjoner som kan inntreffe med uregelmessige mellomrom i uker, måneder eller år. Dette kan dreie seg om kroppslige reaksjoner, som rask puls, rask pust, en følelse av anspenthet eller nervøsitet, eller opprivende følelsesmessige reaksjoner som redsel, bekymring, sinne, tristhet eller frustrasjon. Slike reaksjoner kan føre til søvnvansker eller økt bruk av medikamenter, rusmidler eller alkohol. Dessuten kan disse reaksjonene ha negative effekter på personlige forhold til familiemedlemmer eller venner, og medføre redusert funksjonsevne på jobben, på skolen eller i foreldrerollen.

Forklar følgende grunntanke til de overlevende:

Grunntanke	Mange mennesker som gjennomlever en katastrofe, opplever opprivende fysiske og følelsesmessige reaksjoner som har innvirkning på sinnsstemningen deres, virker nedbrytende på fysisk helse, forårsaker problemer i personlige forhold, og fører til problemer med å ta avgjørelser og å få ting unnagjort. Stressende situasjoner og påminnelser om katastrofen fører ofte til slike reaksjoner, noe som fører til et betydelig høyere stressnivå. Det kan være svært nyttig å lære noen teknikker for å håndtere opprivende reaksjoner og situasjoner. Som med alle andre teknikker, vil du bli bedre hvis du forbereder deg på dem, trener på dem og bruker dem. Tror du at det vil kunne hjelpe deg å lære noen av disse teknikkene?
-------------------	---

Trinn 1: Kartlegg opprivende reaksjoner og hva som utløser dem

For å hjelpe overlevende med å kartlegge opprivende reaksjoner og hvilke omstendigheter som utløser dem, kan du si:

Kartlegge reaksjoner og utløsere	Hver enkelt av oss har ulike følelsesmessige reaksjoner på ulike typer stress. Noen mennesker blir sinte, triste, redde, bekymret eller opplever andre negative følelser. De vil også kunne oppleve fysiske reaksjoner; f.eks. kan de føle seg anspente eller få rask puls, hodepine eller magesmerter. La oss kartlegge de viktigste reaksjonene du selv opplever og hvilke opprivende situasjoner som forårsaker dem.
---	---

Merk!

For barn og ungdom kan det være nyttig å bruke et diagram over kroppen som de kan peke på, eller som de kan fargelegge på stedet der de opplever sterke følelser eller fysiske reaksjoner. Be barnet tegne en person eller en strekemann på et blankt ark og be ham/henne deretter peke på eller fargelegge steder på kroppen der han/hun føler reaksjonene.

Arbeid sammen med den overlevende for å bestemme hvilken opprivende reaksjon han/hun helst vil takle. La den overlevende ta ledelsen ved å stille spørsmål som for eksempel:

Bestemme hvilken reaksjon det er viktigst å takle	Hvilken av disse reaksjonene plager deg mest eller hindrer deg i å leve som du vil? Hvilken av disse reaksjonene har det tidligere vært vanskeligst for deg å håndtere? Hvilken av disse reaksjonene vil det være til størst hjelp for deg å takle først? Beskriv stress-situasjonen som førte til denne reaksjonen. Skriv ned både reaksjonen og situasjonen på arbeidsskjemaet.
--	--

Merk!

Overlevende som opplever ekstremt negative følelser (f.eks. depresjon, sorg, skyld, skam, verdiløshet og hevntanker), vil kunne ha behov for mer intensiv støtte. Hvis ekstremt negative følelser vedvarer, må du henvise den overlevende til en psykisk helsetjeneste. Hvis den overlevende nevner en sterk fysisk reaksjon (f.eks. akutte smerter i brystet), må du spørre om de har oppsøkt lege eller annen helsearbeider i forbindelse med denne lidelsen. Gi henvisning til lege hvis dette er nødvendig.

Trinn 2: Opplæring i teknikker for å takle opprivende reaksjoner

I Vedlegg D finner du informasjon om hvordan du kan håndtere flere ulike reaksjonstyper. Velg den eller de handoutene som passer best for den overlevendes problemer og gjennomgå dem sammen. Minn den

overlevende på at han/hun kan slå opp i handouten og finne hjelp med ulike reaksjoner i dagene, ukene og månedene framover.

- *Pustøvelse*
- *Posttraumatiske stressreaksjoner*
- *Sinne og irritabilitet*
- *Søvnvansker*
- *Reaksjoner på kronisk stress*
- *Deprimert sinnssstemning*
- *Frykt og bekymringer i tiden etter katastrofen*
- *Sorgreaksjoner*
- *Å gi støtte til andre etter en katastrofe*
- *Problemer med alkohol og rusmidler*
- *For barn: Ikke vær redd!*
- *For foreldre: Hjelp barna med å få kontroll over frykt*
- *For foreldre: Hjelp med barnas søvnproblemer*
- *For foreldre: Barns påtrengende (uønskede) tanker og traumepåminnere*
- *For foreldre: Barns angst (unngåelse, klenging, frykt)*
- *For foreldre: Barns sinnetokter og utagerende atferd*
- *For foreldre: Barn og sorg: Informasjon for familier*

Når du har gjennomgått handoutene som dekker de overlevendes spesifikke reaksjoner, ber du dem velge et par teknikker som vil kunne brukes til å håndtere disse reaksjonene eller stressende situasjonene. Du kan også vurdere å lære ham/henne en av følgende rehabiliteringsteknikker:

- A. Teknikk for å roe seg ned**—ved å kontrollere egen pust
- B. Teknikk for å sette tanker og følelser ned på papiret**—og dermed organisere og bedre forstå egne erfaringer og å kommunisere bedre med andre
- C. Teknikk for å håndtere reaksjoner på utløsende faktorer**—og dermed håndtere stressende situasjoner, dagligdagse frustrasjoner og påminnere både før, mens, og etter at de skjer.

Når du har gjennomgått disse teknikkene, spør du den overlevende:

Velge en teknikk	Har du erfaring med noen av disse måtene å håndtere reaksjoner på? Hvilke av disse teknikkene vil du helst lære først?
-------------------------	--

Hjelp den overlevende med å bestemme hvilken teknikk dere skal begynne med. Bruk tiden til å øve på og gjennomgå teknikken godt nok til at den overlevende kan trene på egenhånd mellom hver konsultasjon. Du kan gjennomgå teknikken på nytt og finjustere bruken neste gang dere treffer hverandre.

A. Teknikk for å roe seg ned: pusteøvelse

En teknikk som har vist seg å være til god hjelp med å roe seg ned, er å lære seg å puste jevnt og rolig. Forklar at når vi blir engstelige eller oppskaket, vil kroppen—spesielt hjertet og lungene—reagere ved å puste på en annen måte en vanlig. Du kan si:

Grunntanke: Voksne	Åndedrettet vårt hjelper oss med å balansere ulike gasser i kroppen, slik at vi kan fungere på en god og sunn måte. Når vi blir engstelige, forandrer pusten seg—vi har en tendens til å puste raskere og kortere—og dette ødelegger balansen. Grunne åndedrett er til hjelp hvis vi står overfor en trussel—for eksempel hvis vi prøver å løpe fra en tiger i jungelen—
---------------------------	--

	men vanligvis gjør vi jo ikke det. Når gassbalansen ødelegges, blir vi enda mer oppmerksom på de fysiske reaksjonene på angst. Måten vi puster på, kan roe ned sterke følelsesmessige og fysiske reaksjoner og forhindre at de blir verre.
--	--

Hvis du arbeider med små barn, kan du si:

Grunntanke: Barn	<p>Tenk deg en hundevalp som løper rundt på gårdsplassen. Hvordan puster den hundevalpen? [Barn vil ofte synes det er moro hvis du leker at du er valpen. Hvis barnet er redd for hunder, kan du snakke om kaniner i stedet.] Det stemmer, den puster voldsomt raskt og kort. Det er den måten vi puster på når vi blir oppskaket. Når vi puster som en hundevalp, føles hele kroppen skjelven, sånn at vi ikke klarer å roe oss ned.</p> <p>Nå vil jeg at du skal tenke på en stor hund som ligger ute og hviler seg i solen. Hvordan puster den store hunden? Det stemmer! Han tar store gode pust. Når vi puster like sakte som en stor hund, hjelper vi kroppen med å roe seg ned. Nå skal vi lære deg hvordan du kan ta like store gode pust som den hunden, sånn at du kan hjelpe kroppen din med å roe seg ned hver gang du begynner å føle deg oppskaket.</p>
-----------------------------	---

Du kan introdusere pusteteknikken på denne måten:

Innledning: Voksne	<p>Jeg skal lære deg en teknikk som roer ned sterke fysiske og følelsesmessige reaksjoner. På samme måte som å lære å sykle, så tar det tid å bli flink, men når du først er blitt flink, vil det falle helt naturlig å gjøre øvelsen hver gang du føler deg oppskaket. Hvis du gjør pusteøvelser hver dag, spesielt når du allerede er rolig, vil du kunne bruke denne teknikken til å unngå at disse reaksjonene blir for hyppige og sterke. De som bruker denne teknikken regelmessig vil oppleve færre sterke kroppslige reaksjoner i stressende situasjoner.</p> <p>Pusteteknikken kan bidra til å redusere fysisk spenning og engstelige eller opprivende følelser. Jeg vil gjerne lære deg dette nå med en gang, sånn at du kan begynne å bruke teknikken med det samme. Men før vi setter i gang lur jeg på om du kanskje har lært en pusteteknikk tidligere, og i så fall hvordan dette har fungert? <i>Hvis ja:</i> Hva lærte du, og har det hjulpet deg? [Kort diskusjon.]</p> <p><i>Hvis det tidligere har vært til hjelp:</i> OK, la oss gjennomgå denne teknikken for å se om den kan fungere i denne situasjonen.</p> <p><i>Hvis han/hun har hatt en negativ erfaring ved tidligere forsøk på pusteøvelser:</i> Diskuter reaksjonene og bekymringene, og finn ut hvordan du kan spesialtilpasse øvelsen, slik at reaksjonen blir positiv. For eksempel, hvis han/hun blir mer engstelig når øynene er lukket, kan han/hun øve seg på å puste med åpne øyne til å begynne med, til det hele føles mer behagelig. Forklar at når folk først begynner å slappe av, kan de noen ganger bli mer engstelige før de blir roligere. Men når de fortsetter å puste og konsentrerer seg om å roe seg ned, vil denne reaksjonen mest sannsynlig bli svakere.</p> <p><i>Hvis nei:</i> OK. Da vil dette være helt nytt for deg. Jeg håper du vil oppleve at denne nye måten å puste på, vil være til god hjelp og virke svært beroligende.</p>
-------------------------------	--

Hvis du arbeider med et barn, kan du si:

Innledning: Barn	<p>Har noen lært deg tidligere hvordan du kan puste på denne måten? Kanskje en annen rådgiver eller en trener?</p> <p><i>Hvis ja:</i> Flott. Vis meg hvordan du gjør det. La oss øve oss sammen. [Gi positiv tilbakemelding. Diskuter hvordan det er best å gjøre øvelsene og bruke teknikken. Hvis det er nødvendig, tilpasser du pusteøvelsen for å være sikker på at barnet bruker alle trinnene.]</p> <p><i>Hvis nei:</i> Flott, da kan vi lære noe nytt i dag. Bare tenk på ansiktene til mor og far /vergen din når du forteller at du har brukt hele ettermiddagen på å lære å puste! Det vil ikke ta lang tid å lære, og jeg tror det kommer til å være til god hjelp for deg.</p>
-----------------------------	--

Minn den overlevende på at åndedrettet vårt virker inn på hvordan vi føler oss, og at det å puste jevnt og sakte vil gjøre det lettere å roe seg ned når man er stresset eller engstelig. Stikk i strid med gjengs oppfatning vil det imidlertid ikke vanligvis hjelpe å ta et dypt pust; det kan faktisk føre til enda sterkere angst. Den beste måten å puste på er faktisk å puste inn på vanlig måte og så puste sakte ut. Det er altså utpusting som er nøkkelen til hvorvidt denne teknikken lykkes.

Under konsultasjonen kan dere øve på pusteteknikken på denne måten:

Instruksjoner	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sørg for at du sitter godt og—hvis det er ok for deg—sitt sånn at du har støtte i hele ryggen (hvis dette gjør vondt på noen måte, så er det ikke noen vits i). Sørg for at du ikke krysser armene, hendene eller beina slik at det ikke er noen spenninger noe sted. Plasser føttene flatt på gulvet sånn at du føler at du støtter deg mot underlaget. Hold øynene åpne eller lukket, velg det du synes er mest beroligende. Pust sakte inn gjennom nesen, med munnen lukket, mens du teller til fem. Konsentrer deg om å utvide mellomgulvet mens du puster sakte inn. 2. Hold pusten i fem sekunder. 3. Pust ut sakte gjennom nesen eller munnen mens du teller til sju. Si et beroligende ord til deg selv mens du puster ut, som for eksempel: "R-o-o-o-o-o-l-i-g." 4. Pust inn, to, tre, fire, fem. Hold, to, tre, fire, fem. Pust ut, to, tre, fire, fem, seks, sju. 5. Pust inn, to, tre, fire, fem. Hold, to, tre, fire, fem. Pust ut, to, tre, fire, fem, seks, sju. 6. Pust inn, to, tre, fire, fem. Hold, to, tre, fire, fem. Pust ut, to, tre, fire, fem, seks, sju. 7. Pust inn, to, tre, fire, fem. Hold, to, tre, fire, fem. Pust ut, to, tre, fire, fem, seks, sju. 8. Nå kan du gjøre denne øvelsen på egenhånd, i det tempoet som passer deg, i fem pust, og deretter vende tilbake til normal pusting.
----------------------	---

Når dere skal finne et beroligende ord, kan du spørre om den overlevende foretrekker et bestemt ord. De fleste synes at ordene "rolig" eller "slapp av" eller "fri" er til hjelp. Be den overlevende velge det mest beroligende ordet og bruk dette ordet når dere øver på teknikken. En sjelden gang kan det hende at ordet "slapp av" stimulerer opphisselse. Hvis dette er tilfellet, velger du et annet ord, som for eksempel "pust ut."

Svar på eventuelle spørsmål den overlevende måtte ha med hensyn til denne teknikken. Be ham/henne om å gjøre denne øvelsen hver dag, gjerne mellom 10 og 15 åndedrett, avhengig av hvor mye tid den overlevende har. Understrek at det å bruke teknikken regelmessig når man ikke er oppskaket (som for eksempel som det første man gjør om morgenen), vil hjelpe ham/henne med å forholde seg roligere i stressende situasjoner. Diskuter spesifikke tidspunkt og steder der øvelsen vil være nyttig.

Alternativ metode for barn

Når du arbeider med barn, bruker du de samme grunnleggende trinnene som for voksne, men ikke tell lengre enn til tre ved innpusting og ikke lengre enn til fem ved utpusting. Det er også viktig å hjelpe barn med å konsentrere seg om hva kroppen deres gjør når de puster. For eksempel kan du be dem legge hånden på magen når de puster inn og legge merke til hvordan denne utvider seg på samme måte som en ballong som fylles med luft. Alternativt kan du gjøre pusteøvelsen om til en lek ved å blåse såpebobler, eller du kan fortelle en historie og få barnet til å imitere en person som puster kontrollert. Husk at barn liker å føle at de er eksperter, så vær på utkikk etter anledninger til å styrke læreprosessen deres ved å få dem til å forklare teknikken til andre familiemedlemmer. Når du velger et stikkord for et barn, kan du be ham/henne velge sin egen favorittfarge; da vil de "puste inn den fine fargen" og "puste ut gråfargen," som er som å puste ut de negative følelsene.

B. Teknikk for å sette ord på tanker og følelser: skriveøvelser

Lær overlevende en skriveøvelse som kan hjelpe dem med å sette ord på egne tanker og følelser. Forklar at når vi blir engstelige eller oppskaket, har vi problemer med å organisere og forstå våre egne tanker og følelser. Du kan si:

Innledning:	<p>Mange overlevende synes det hjelper å sette ord på tanker og følelser, slik at de kan organisere dem og dermed bedre forstå sine egne opplevelser. Jo mer du forstår tankene og følelsene dine, jo bedre vil du kunne forklare dem til andre.</p> <p>Noen mennesker synes det hjelper å skrive. Har du noen gang merket at det hjelper å skrive? Kanskje har du skrevet dagbok? Eller kanskje du har skrevet et brev eller e-post til noen og merket at det hjalp deg med å forklare eller forstå en situasjon. Eller kanskje du har tenkt på å skrive et dikt eller en sangtekst, eller kanskje du driver med rapping. Hvis du synes dette høres interessant ut, så la oss prøve denne skriveøvelsen.</p>
--------------------	---

Grunntanke

Overlevende kan bruke skriving til å håndtere og redusere sin egen reaksjon på minner om tap, katastrofen og nåtidige eller fremtidige stressende situasjoner. Mange opprivende sider ved et dødsfall eller en katastrofe kan melde seg på nytt i tankene i form av forstyrrende minner, mareritt, eller "flashbacks". Overlevende har gjerne alvorlige problemer som oppstod i tiden etter katastrofen, som skjer akkurat nå, eller som vil kunne inntreffe i fremtiden, og disse vil det være lettere å håndtere ved å skrive om dem. Det å skrive gir den overlevende anledning til å organisere rotete og ustruktureerte bekymringer. Ved å skrive, kan de sette ord på og finne ut av sine egne følelser. Skriving kan redusere intensiteten på sterke følelser, hjelpe overlevende med å forstå situasjoner som utløser påminnere, og bane veien for nyttig kommunikasjon med andre. Med denne øvelsen lærer den overlevende å takle sine egne minner og bekymringer på en mer effektiv måte, samtidig som du får hjelp til å identifisere viktige bekymringer du kan diskutere med den overlevende. Hvis en overlevende ikke kan eller ikke liker å skrive, kan dere diskutere en alternativ løsning, som for eksempel å snakke om tankene og spille dette inn på bånd, eller å bruke et kunstnerisk uttrykk.

Forklar denne grunntanken:

Grunntanke: Mennesker som har gjennomgått en katastrofe eller som har mistet noen som stod dem nær, opplever ofte at det dukker opp uønskede minner og tanker om det de opplevde under katastrofen, frustrasjoner og bekymringer i forhold til tiden etter katastrofen, og problemer som gjør dem urolige. Noen ganger er det så mange tanker og følelser at de føler seg overveldet og er ute av stand til å finne ut av dem. Tankene som til stadighet dukker opp, er et tegn på at opplevelsene deres, eller enkelte sider ved det som skjer akkurat nå, fremdeles er uavklart. I stedet for å bli oppskaket over disse tilfeldige minnene og tankene, kan du handskes med dem ved å skrive om dem.

Det å skrive er som å pakke ut og sortere kompliserte ting, slik at du kan ta deg av dem senere. Akkurat nå føler du gjerne at disse problemene eller minnene er for store eller for opprivende til å hankses med. Det er forståelig. Det tar tid for hjernen å sortere gjennom og håndtere tingene.

På en måte er det som å føle stort ubehag etter å ha spist et stort, tungt måltid som det er vanskelig for kroppen å fordøye. Etter en stund, når kroppen endelig har fordøyd maten, føler du en viss lettelse. Minnene og bekymringene dine er som det tunge måltidet, og reaksjonene dine fortsetter å finne sted fordi du ikke har fordøyd katastrofen enda, eller alle de forandringene og problemene som kom etterpå. Det å skrive om problemene dine vil hjelpe deg med å "fordøye" reaksjonene dine slik at de stopper å forstyrre dagliglivet ditt.

Her er et annet eksempel. Minnene dine er som en hel haug med papirer som du ikke har lyst til ta deg av. I stedet for å gå gjennom alle papirene, vil den enkleste løsningen på kort sikt være å stappe dem alle sammen inn i et skap og lukke døren, så de ikke alle sammen kommer tumlende ut igjen. Det er imidlertid et par problemer med dette. For det første har du ikke lagt papirene pent i bunke, så de vil neppe bli liggende i skapet. De vil kunne skape et stort press på innsiden av døren, slik at døren åpner seg og papirene faller ut. For å stoppe at dette skjer, vil du måtte lene deg mot skapdøren hele tiden, noe som krever mye tid og krefter og—selv når døren ikke er åpen—vil du gjerne bruke mye tid og krefter på å bekymre deg for hva som vil skje hvis og når den åpner seg. For det andre vil det være usannsynlig at du, når du åpner skapet for å finne ett spesielt dokument, finner dette dokumentet uten at alle de andre papirene også faller ut. På grunn av måten du stappet papirene inn i skapet, vil du måtte forholde deg til alle papirene hver gang du ønsker å forholde deg til et enkelt dokument.

Dette skapet som er stappfullt av papirer, minner litt om alle minnene og bekymringene dine. Du har prøvd å skyve dem fra deg, men de kommer hele tiden tilbake, akkurat som papirene som faller ut av skapet. Selv om du prøver hardt, kan du ikke alltid stenge disse minnene ute. Noe i omgivelsene vil gi deg en påminnelse, eller kanskje du med overlegg bringer tilbake minnene når noen spør om hva som skjedde. Dette er som å prøve å hente ett enkelt dokument ut av skapet—du kan ikke huske det du trenger å huske uten at alle de overveldende følelsene og reaksjonene også melder seg. Poenget med å skrive om problemene, er å få alt ut av skapet, sortere det, og pakke det bort på ordentlig måte slik at du kan forstå og kontrollere det. Det å skrive er den beste måten å håndtere minner og bekymringer som plager deg.

Instruksjoner

Ta med disse punktene når du forklarer skriveøvelsen til den overlevende:

Instruksjoner:	<ul style="list-style-type: none"> Når du kommer hjem, må du finne et sted og et tidspunkt du kan bruke til å skrive uforstyrret i minst 30 minutter. Deretter spør du deg selv, "Hva er det som gjør meg oppskaket akkurat nå?" Kanskje er det en opplevelse under katastrofen, noe som har skjedd i tiden etterpå, eller noe som du er redd skal skje i fremtiden. Begynn med å skrive om det som gjør deg urolig, og vær så detaljert som mulig. Hvis du skriver om katastrofen, kan du skrive om det du så, det du hørte, luktet eller følte, og også det du tenkte eller følte på den tiden. Dette kan være opprivende, men ved å skrive om følelsene dine vil du pakke ut disse minnene og finne ut av dem. Prøv å ta med detaljer om det du følte—både emosjonelt og fysisk—og det du tenker eller sier til deg selv. Hvis du har opprivende tanker om en nærstående person som har omkommet, kan du skrive et brev til denne personen og gi uttrykk for følelsene dine eller de tingene du ville sagt hvis han/hun var her fremdeles. Mens du skriver må du tenke på de tingene du gjorde for å hjelpe deg selv eller andre under katastrofen. Hva gjorde du for eksempel for å komme deg i sikkerhet? Hvordan overlevde du? Hjalp du noen da alt dette skjedde, eller like etterpå, eller ble du hjulpet av noen, eller så du noen som hjalp noen av de andre overlevende? Prøv å skrive i minst 30 minutter, sånn at du gir deg selv tid til å skrive om det som plager deg. Hvis ikke dette er lenge nok til at du får skrevet ned alt du vil si, må du bare fortsette å skrive, hvis du har tid. Hvis ikke, finner du et annet tidspunkt så snart som mulig, for å fortsette der du stoppet. Husk at det er viktig å skrive om alt, sånn at du ikke utelater noen av de tingene som plager deg. Kanskje du synes det er besværlig å skrive. Du kan oppnå det samme ved å snakke inne i på en lydopptaker, tegne eller male, lage en collage eller en utklippsbok eller en minneboks—eller enhver annen aktivitet du føler kan gi uttrykk for følelsene dine og sortere og rydde opp i tankene dine. Mens du holder på med skriveøvelsen, eller like etterpå, vil du oppdage at ulike tanker og følelser vil melde seg. Noen av disse vil være negative. Teknikken med å <i>danne seg hjelpsomme tanker</i> vil kunne være nyttig for å hankses med disse. Prøv å identifisere de negative tankene og vurder hvorvidt de er realistiske. Hvis noen skriver om at de overlevde en orkan, vil de for eksempel kunne føle seg urolig når de begynner å huske alle detaljene i den forbindelse. Kanskje tenker de: "Dette minnet er så grusomt at jeg ikke orker å forholde meg til det." Denne tanken vil få dem til å føle seg mer opprevet og håpløs. Men hvis de kan lære å danne seg en annen tanke, som for eksempel: "dette minnet er grusomt, men jeg kan i det minste skrive om det," eller: "det er ikke rart at jeg reagerer på denne påminnelsen; det bringer tilbake et svært vanskelig øyeblikk," da vil denne mer positive tanken kunne bidra til å redusere den opprivende reaksjonen. På slutten av skriveøvelsen må du inkludere et eksempel på hvordan du vil at tingene skal bli bedre, eller hvordan det kan være mulig å forhindre at hendelsen skjer igjen.
-----------------------	---

Foreslå at de overlevende gjentar skriveøvelsen flere ganger, og at de hver gang tar med nye positive tanker som de har identifisert. Dette vil hjelpe dem med å tenke på situasjonen som plager dem, forstå de viktigste punktene på en hjelpsom måte, og hjelpe dem med å håndtere sine egne reaksjoner. Hvis den overlevende er nedbrutt fordi en nærstående person er død, kan du ved senere konsultasjoner oppmuntre ham/henne til å skrive til den omkomne. Den overlevende ønsker kanskje å fortelle den omkomne hvordan han/hun håper å gjøre konstruktive ting i fremtiden og fortsette livet sitt, samtidig som de alltid vil sette han/hennes minne høyt.

Skriveøving under konsultasjonen

Den overlevende kan bruke tid på å øve seg på denne skriveoppgaven mens konsultasjonen pågår. Når du har forklart grunntanken, kan du foreslå at den overlevende bruker ti minutter på å skrive om sine opplevelser i forbindelse med katastrofen eller om stress eller motgang som har kommet etterpå. Forklar overlevende at de ikke trenger å diskutere det de har skrevet med mindre de ønsker det. Ved å øve seg på skriveøvelsen under konsultasjonen, vil den overlevende kunne utvikle tillit til sin egen skriving og diskutere eventuelle reaksjoner med deg, eller komme med spørsmål om skriveøvelsen før han/hun gjør oppgaven ferdig hjemme.

Merk!

Denne øvelsen passer ikke for alle. Teknikken er myntet på personer som fremdeles har problemer med opprivende følelser, minner eller tanker, og som er interessert i øvelser som kan hjelpe dem med å takle disse vedvarende reaksjonene. Øvelsen er ment for mennesker med vedvarende problemer som engster seg for livet i dag og i fremtiden. En person som har mistet jobben, vil for eksempel kunne skrive om det å bli oppsagt, husleien eller huslånet som snart skal betales, eller uvissheten ved å starte opp en liten virksomhet.

Skriveøvelsen vil være uegnet for dem som er ute av stand til å håndtere opprivende problemer som ofte oppstår når de skriver. Når du bestemmer hvem denne skriveøvelsen eventuelt ikke passer for, må du ta hensyn til:

- Mennesker som føler ekstrem skyld for en handling som var til skade
- Mennesker som har aktive selvmordstanker
- Mennesker som tidligere har hatt en psykotisk lidelse
- Mennesker som lider av ekstrem angst
- Mennesker som tidligere har vært emosjonelt labile
- Mennesker som er avhengige av rusmidler

Forklar den overlevende at han/hun vil kunne ha behov for en kort hvil etter skriveøvelsen. Han/hun bør ikke planlegge å skrive like før en stressbetont hendelse, som for eksempel et jobbintervju eller en prøve på skolen. Diskuter en konkret plan for en kort hvileperiode, som for eksempel å ta et varmt bad, lytte til musikk, gjøre pusteøvelser, eller å lese et kjent og kjært dikt.

Alternativ metode for barn

Eldre barn og ungdommer vil ofte være i stand til å gjennomføre skriveøvelsen på egenhånd. Hjelp dem med å planlegge hvor de kan arbeide i fred, samtidig som de har en voksen person de stoler på i nærheten i tilfelle de begynner å føle seg opprevet og trenger en pause. Mange ungdommer er allerede flinke til å skrive ned egne tanker og følelser i dagbøker, eller de gjør bruk av sosiale media som MySpace, Facebook, eller Twitter. Tenåringene må imidlertid advares mot å legge denne bestemte skriveøvelsen ut på nettet.

Når du arbeider med yngre barn, kan det være lurt om du leker sekretær og skriver ned tankene deres etter hvert som de dikterer. Alternativt kan barn få bedre forståelse for sine egne opplevelser ved å tegne bilder av katastrofen og snakke om detaljene. Før de tegner dette bildet, ber du dem først tegne et bilde av et sted der de føler seg trygge, eller av noe som beroliger dem. Du kan hjelpe barnet med å sette navn på følelsene og bekymringene sine. Du kan be dem fortelle deg en historie om tegningen ved for eksempel å spørre: "Hva gjorde du for å komme deg trygt dit?" "Hjalp du noen?" og "Var det noen som hjalp deg?" Deretter inviterer du barnet til å tegne ting han/hun gjerne vil skal skje eller som vil få dem til å føle seg bedre eller tryggere. Hjelp barnet med å finne ut av egne erfaringer, med å finne ord de kan bruke til å kommunisere med andre, og med å forstå hvordan han/hun vil kunne påminnes om den opprivende opplevelsen.

Hensyn til barn

Små barn vil kunne synes det er vanskelig å huske i hvilken rekkefølge hendelsene skjedde og hva de følte på ulike tidspunkt. Små barn vil dessuten ofte ha en svært konkret tankegang, og vil fremdeles være forvirret i forhold til det som skjedde, eller ha svært idiosynkratiske forklaringer på det som skjedde. I slike tilfeller bør du be en omsorgsperson om hjelp til å være med på å bygge opp barnets fortelling om opplevelsen.

C. Teknikk for å håndtere reaksjoner på utløsende faktorer

I tiden etter en katastrofe vil de overlevendes opprivende reaksjoner kunne utløses av mange ulike erfaringer og situasjoner. Reaksjoner kan være *interne* (f.eks. opprivende tanker eller minner, ubehagelige følelser eller kroppslige reaksjoner) eller *eksterne* (f.eks. i møte med en stressbetont situasjon eller et sted som utløser opprivende minner). Det å utarbeide en plan for å takle slike opprivende utløsende faktorer kan hjelpe overlevende med å:

1. Lære å håndtere sine egne reaksjoner på den stressbetonte situasjonen eller påminneren.
2. Lære at slike situasjoner ikke trenger å være like opprivende som folk noen ganger forventer.

3. Bygge opp tillit til sin egen evne til å tolerere og håndtere egne reaksjoner på en lang rekke utfordrende situasjoner, enten de er forventede eller uforutsette.

Grunntanke

Når du skal forklare grunntanken bak reaksjonshåndteringsteknikken for voksne, kan du si:

Grunntanke: Voksne	<p>Stressbetonte situasjoner, dagligdagse frustrasjoner og det å stå overfor påminnelser om katastrofen kan ofte forårsake sterke reaksjoner, som bekymring, frustrasjon, redsel, angst, tristhet eller sinne. Det å oppleve sterke negative emosjonelle og kroppslige reaksjoner (som at hjertet slår raskere eller at du blir anspent og redd), kan føre til helseproblemer (f.eks. høyt blodtrykk) på et senere tidspunkt.</p> <p>Det er mye som kan fungere som opprivende påminnere om katastrofen, deriblant ting og steder du ser hver dag, lyder eller lukter. Enkelte personer vil også kunne utgjøre en påminnelse, selv nære venner eller familiemedlemmer, og dette kan gjøre forholdet til disse personene vanskelig. Hvis du til stadighet møter påminnere, skaper dette kronisk stress som kan tømme deg for energi og gjøre deg mer irritabel.</p> <p>Det krever lang øvelse å lære seg å håndtere egne reaksjoner på stressende situasjoner eller påminnere, men du vil se at hver gang du gjør det, vil du bli enda litt flinkere. Du vil også lære en svært viktig lekse: at du har mer kontroll enn du tror. Utløsende faktorer trenger ikke nødvendigvis få deg til å reagere på samme måte igjen og igjen. Hvis du føler deg urolig, kan du roe deg selv ned slik at ikke reaksjonene blir for plagsomme.</p>
-------------------------------	---

Du kan forklare grunntanken til barn på denne måten:

Grunntanke: Barn	<p>Når det har skjedd noe leit, er det mye som vil kunne minne deg om dette i tiden etterpå. Kanskje går du et sted, ser ting eller hører lyder, eller kanskje treffer du mennesker som får deg til å tenke på det som skjedde. Dette kan få deg til å føle deg redd, engstelig, trist eller til og med sint. Reaksjonen din på disse påminnelsene kan komme i veien for det du holder på med hjemme, på skolen eller sammen med vennene dine.</p> <p>Du kan også bekymre deg for eller bli oppskaket med hensyn til andre ting, som for eksempel forandringene i livet ditt. Det er lurt å lære seg teknikker du kan bruke for å håndtere disse reaksjonene slik at de ikke kommer i veien for deg, og sånn at det blir lettere for deg å ha det fint sammen med familien og vennene dine, og å ha det gøy når du gjør de tingene du liker å gjøre. For å lære disse teknikkene må du øve deg. Men du kommer til å se at hver gang du prøver, blir du litt flinkere. Du vil også lære en svært viktig lekse: at du har mer kontroll enn du tror.</p>
-----------------------------	---

Identifiser en utløsende situasjon

Be overlevende om å beskrive en stressbetont situasjon de nettopp har opplevd og som forårsaket sterke opprivende følelser. Fortell ham/henne at denne situasjonen kan ha vært stressbetont av flere ulike årsaker:

- Den kan ha gitt deg opprivende minner om katastrofen eller tapet av en som stod deg nær.
- Den kan ha involvert et behov for å takle dagligdagse problemer som er svært frustrerende.
- Den kan ha involvert andre utfordrende situasjoner, som et jobbintervju, å bli tvunget til å flytte igjen, eller å ta en viktig prøve på skolen.

Bruk nyttige strategier før, under og etter en utløsende situasjon

Deretter forklarer du at det finnes tre hovedstrategier for håndtering av opprivende situasjoner:

1. Å forutse stressende situasjoner eller påminnere som sannsynligvis vil inntreffe og være forberedt på dem.
2. Å ha en plan for hånden for å takle stressende situasjoner og påminnere uansett når de måtte inntreffe (spesielt viktig for å håndtere uventede utløsende faktorer).
3. Å gi deg selv tid til å komme deg igjen etter den utløsende situasjonen.

Nedenfor finner du et sett med strategier for å håndtere reaksjoner på stressende situasjoner eller påminnere. Diskuter med overlevende hvordan hver av disse kan brukes *før, under og etter* en stressbetont

situasjon. Si at selv om de kanskje bruker noen av disse allerede, vil det kunne være til god hjelp å bruke flere av dem.

- **Ta vare på deg selv:** Sett kroppen og psyken din i bedre stand til å håndtere stress ved å ta vare på din egen fysiske helse, spise sunn mat, og få regelmessig mosjon og tilstrekkelig søvn.
- **Legg til rette for positive aktiviteter:** Delta i konstruktive aktiviteter som du finner meningsfulle og givende.
- **Bruk beroligende teknikker:** Bruk pusteøvelser eller positive avledende aktiviteter (f.eks. musikk, filmer, spaserturer eller sosialt samvær). Ta en kort pause på et stille sted og la både kroppen og sinnet slappe av ved å konsentrere deg om et fredelig bilde eller en fredelig tanke. Se deg selv på det mest beroligende stedet du kan tenke deg eller engasjert i din egen favorittaktivitet.
- **Bruk evnen til å skjelne:** Skjelne mellom situasjonen eller påminnelsen og selve katastrofen. Tenk på hvordan denne situasjonen eller påminnelsen er forskjellig fra katastrofen. Minn deg selv på at denne opplevelsen bare er en påminnelse, for eksempel: "Det var da, dette er nå—jeg befinner meg nå på et annet sted.."
- **Finn deg en hjelpsom tanke:** Bruk en hjelpsom tankegang til å bygge opp en positiv mental holdning for å kontrollere nedbrytende tanker og holde motet oppe.
- **Sørg for sosial støtte:** Velg noen som står deg nær og be dem om å gi deg støtte. Fortell ham/henne hvordan situasjonen får deg til å føle deg. Noe så enkelt som at en annen person tar hånden din, selv en kort stund, kan hjelpe til med å roe ned fysiske og følelsesmessige reaksjoner.
- **Bruk skriveteknikken:** Skriv ned hvordan du føler deg og hvorfor. Dette vil roe deg ned og gi deg tid til å avgjøre hvordan du vil takle følelsene dine eller kommunisere dem til andre.
- **Bruk åndelige eller religiøse ritualer:** Disse ritualene (f.eks. bønn, meditasjon, vise oppmerksomhet og medfølelse) kan gi deg trøst og en følelse av styrke og håp.

Trinn 3: Utarbeid en plan for håndtering av reaksjoner

Bruk deretter arbeidsskjemaet for reaksjonshåndtering til å planlegge hvordan den overlevende kan bruke og øve seg på den eller de utvalgte strategiene i dagene etter konsultasjonen. Be den overlevende kartlegge konkrete situasjoner der han/hun kan bruke strategien(e). Gå gjennom teknikkens ulike trinn på nytt, og svar på eventuelle spørsmål den overlevende måtte ha. Understrek hvor viktig det er å øve seg: jo mer du gjør det, jo lettere og mer virkningsfullt vil det bli.

Når du arbeider med barn, bør du øve på trinnene de skal ta for å håndtere reaksjonene sine, for eksempel hvordan de kan fortelle det til mor eller far at de blir minnet på den opprivende opplevelsen. For små barn bør foreldre/omsorgspersoner være med på planleggingsprosessen, eller du må fortelle dem om planen slik at de kan hjelpe barnet med å sette den ut i livet.

Oppfølgingsmøte

Hvis den overlevende kommer tilbake til deg, går du gjennom erfaringene hans/hennes med de ulike teknikkene for å håndtere negative reaksjoner. Har han/hun prøvd å iverksette planen dere utarbeidet ved forrige konsultasjon? Hvor godt virket den i så fall? Gi anerkjennelse til ethvert forsøk på handling, finn ut hvilke teknikker som ser ut til å hjelpe, og hvorvidt den overlevende ønsker å gjøre noe annerledes for å håndtere reaksjonene sine bedre. Under denne diskusjonen må du fokusere på følgende:

- Hvor godt teknikkene fungerte.
- Hva den overlevende har lært om håndtering av reaksjoner.
- Hvis en av teknikkene ikke virket, vurder hvordan denne kan forbedres (eller velg en annen teknikk som kanskje vil hjelpe). Husk at en del av problemløsingen kan fokusere på hvem som var i nærheten da den overlevende øvde seg på å håndtere reaksjonene sine; kanskje dere kan diskutere hvordan sosiale kontakter og nærhet til enkelte mennesker i den overlevendes omkrets kan være til hjelp eller hinder med teknikken de bruker for å håndtere reaksjonen.
- Velg en annen teknikk hvis den overlevende opplevde en negativ reaksjon som han/hun trenger hjelp med.

Teknikk nr. 5: Hjelpsomme tanker

Målsetting	Å hjelpe overlevende med å klargjøre hva de sier til seg selv om opplevelsen av katastrofen eller situasjonen de befinner seg i for øyeblikket, og å velge en tankegang som er mindre opprivende.
Grunntanke	Mange overlevende strever med opprivende tanker om det som har skjedd mens de prøver å tilpasse seg til nye omstendigheter etter katastrofen. Disse negative tankene får negative følelser til å vedvare, som for eksempel frykt, håpløshet, sinne, angst, tristhet og skyld. Ved å identifisere og øve seg på å tenke mer hjelpsomme tanker, vil overlevende kunne bedre sin egen sinnsstemning og redusere intensiteten på opprivende emosjonelle og fysiske reaksjoner.
Brukes for	Overlevende som plages med: <ul style="list-style-type: none">• Opprivende emosjonelle og/eller fysiske reaksjoner• Overdreven selvkritikk eller negativitet• Håndtering av frykt og angst
Tid	30 – 45 minutter
Handouts	Voksne: Handouten <i>“Hjelpsomme tanker”</i> <i>Arbeidsskjema for hjelpsomme tanker</i> <i>Gevinstmatrise: For og imot</i> Barn: Handouten <i>For Barn: Hjelpsomme tanker</i> <i>Arbeidsskjemaet For Barn: Hjelpsomme tanker / god trener, dårlig trener</i>
Teknikkens trinn	Når du har forklart grunntanken bak det å danne seg hjelpsomme tanker: <ol style="list-style-type: none">1. Identifiser uhjelpsomme tankeganger2. Identifiser hjelpsomme tankeganger3. Øvelser i å danne seg hjelpsomme tanker4. Hjemmelekse i å danne seg hjelpsomme tanker

Forklar grunntanken bak det å danne seg hjelpsomme tanker

Hvordan vi tenker på oss selv og det som har hendt oss, former hvordan vi føler oss og hvordan vi oppfører oss. Selv om vi ikke kan forandre det som har skjedd, kan vi konsentrere tankene våre på en måte som kan få oss til å føle oss mer håpefulle og mindre overveldet. Strategiene som presenteres her, kan hjelpe overlevende med å fokusere mer på *positive tanker* om dem selv og situasjonen de befinner seg i, spesielt når tankene deres er overdrevent selvkritiske eller negative. Ved å fokusere på hjelpsomme tanker heller enn opprivende tanker, vil overlevende kunne bedre sin egen sinnsstemning og bane vei for mer effektiv mestring. Strategiene i dette kapitlet hjelper overlevende med å vurdere sin egen tankegang rundt katastrofen og hvordan den har berørt livet deres.

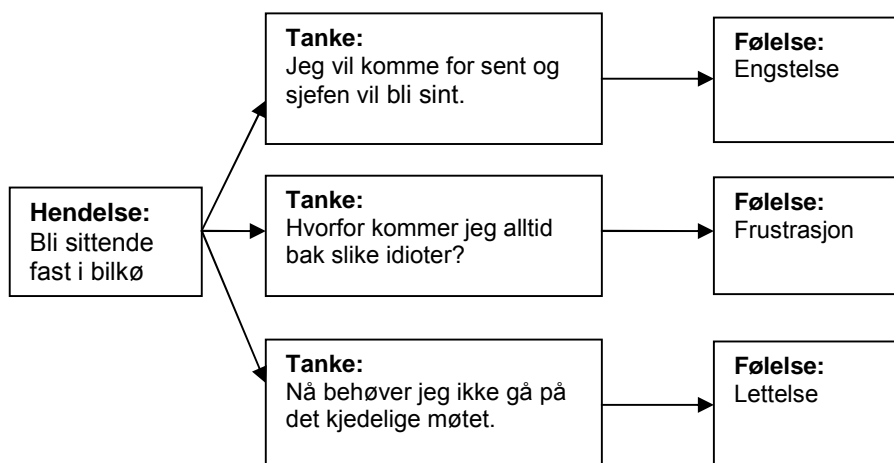
Overlevende lærer hvordan disse tankene virker inn på hvordan de føler og oppfører seg, og hvordan det går an å fokusere mer på en hjelpsom tankegang og mindre på en opprivende tankegang. For å komme i gang kan du gi et enkelt eksempel på hvordan ulike tanker om samme hendelse kan føre til ulike følelser. Målet her er å vise at enkelte tanker har en tendens til å skape opprivende følelser mens andre tanker ikke fungerer på samme måte. Du kan si:

Grunntanke: Voksne

Enkelte situasjoner får folk til å føle seg på en bestemt måte. For eksempel vil det å sitte fast i bilkø få enkelte til å føle seg sinte. Hvilke tanker folk gjør seg om situasjonen, har imidlertid stor innvirkning på hvordan folk føler seg i denne situasjonen. Hvis en mann som sitter fast i trafikken, tenker: "Jeg kommer i hvert fall for sent til det kjedelige morgenmøtet," vil han kanskje føle seg litt bedre. Hvis han imidlertid tenker: "Nå kommer jeg for sent og sjefen min vil helt sikkert straffe meg på en eller annen måte," føler han seg kanskje engstelig. Eller, hvis han tenker: "Hvorfor blir jeg alltid sittende fast bak slike idiotiske bilførere?" føler han seg kanskje frustrert og irritabel. Det er viktig å forstå at:

- **Tanker virker inn på følelser.** Sinte tanker skaper sinte følelser, engstelige tanker skaper engstelige følelser, håpløse tanker skaper en følelse av håpløshet, og beroligende tanker roer deg ned.

- **Tanker og følelser er ikke det samme.** Tanker er ord, setninger eller mentale bilder som løper gjennom hodet ditt på samme måte som en tankeboble i en tegneserie. Følelser er noe kroppene våre føler når vi tenker en tanke. For eksempel føler vi gjerne en kald gysning nedover ryggen når vi blir skremt, brystet kan snøre seg til når vi blir redde, vi føler oss tunge om hjertet hvis vi er triste, eller vi føler oss lett på beina hvis vi er opprømte.



Etter en katastrofe er det vanlig at folk endrer sine tanker om verden og seg selv. For eksempel vil overlevende ofte se på verden som et stressbetont, uforutsigbart eller farlig sted. De synes ofte det er vanskelig å stole på andre mennesker, eller de ser på sin egen situasjon som håpløs. Forståelig nok vil folk føle seg dypt berørt av ting som skjer under en katastrofe. Det hjelper imidlertid å vite at mennesker i en stresssituasjon kan utvikle tankevaner som faktisk får situasjonen til å bli enda verre ved å øke den negative følelsen. "Uhjelpsomme" tenkemåter omfatter for eksempel å tenke at "Det er absolutt ingenting

	<p>som går bra” eller “Tingene kommer aldri til å bli bedre.” Vi kaller dette uhjelpsomme tanker fordi de kan gjøre det vanskeligere å håndtere situasjonen ved å intensivere følelsen av å være overveldet eller at det ikke er noe håp.</p> <p>Mennesker som opplever stress, synes ofte det er nyttig å bli klar over disse uhjelpsomme tankene. De kan da vurdere hvorvidt det finnes mer hjelpsomme tanker å fokusere på, som vil gjøre det enklere å håndtere situasjonen de befinner seg i. For eksempel vil en person i stedet for å tenke: “Det er absolutt ingenting som går bra”, kunne tenke, “Dette er en vanskelig tid for meg, men jeg gjør i hvert fall noe.” Folk tar seg sjelden tid til å vurdere sine egne tanker, så uhjelpsomme tankeganger dukker opp mer eller mindre automatisk. Den grunnleggende strategien er å først bruke litt tid på å undersøke dine egne tanker om katastrofen og hvordan den har berørt livet ditt. Deretter skal vi gå over til å teste hvilke tanker som er uhjelpsomme og finne på mer hjelpsomme tanker å fokusere på i stedet. Til slutt skal vi gjennomgå noen teknikker for å fokusere på mer realistiske, hjelpsomme tanker.</p>
--	--

Grunntanke: Barn	<p>I dag skal vi snakke om hvordan det har seg at det du tenker om noe, virker inn på det du føler. La meg gi deg et eksempel. Det dreier seg om to gutter:</p> <p>En morgen våkner den ene gutten opp og ser at regnet høljer ned ute. Han tenker: “Så fælt! Kanskje får vi en voldsom storm, og da kan alt mulig forferdelig skje!” Hva tror du denne gutten føler? [Understrek eventuelle svar som har å gjøre med angst, redsel, osv.]</p> <p>Den andre gutten våkner opp og ser regnet. Han tenker: “Så flott! Jeg elsker å leke når det regner, og så slipper jeg unna den kjedelige treningen i dag!” Hva tror du han føler? [Understrek eventuelle svar som har å gjøre med glede og positive følelser.]</p> <p>Så du ser, de to guttene våknet opp til nøyaktig samme situasjon—en regntung dag—men tankene de gjør seg om den får dem til å ha svært ulike følelser.</p>
-----------------------------	--

Når du arbeider med et barn, kan du be barnet tegne en strekfigur, og i en tankeboble gir du ham/henne den negative tanken. Deretter ber du barnet fargelegge de negative følelsene. På denne måten kan du demonstrere forbindelsen mellom tanker og følelser. Be barnet tegne en strekfigur til, og i tankeboblen skriver du en hjelpsom tanke. Når barnet fargelegger de mer positive følelsene, diskuterer dere forskjellen mellom de to tegningene. Noen barn vil gjerne gi navn til hver av figurene. I hele denne modulen må du hjelpe barnet med å identifisere sine egne hjelpsomme og uhjelpsomme tanker ved å klargjøre hvilken av figurene hver tanke representerer.

Merk!

Å hjelpe den overlevende med å fokusere på en hjelpsom tankegang er ikke det samme som å bare tenke positive tanker. Etter en katastrofe må vi være forsiktige med å minimalisere tapet eller traumet som overlevende har opplevd ved å motsi eller kritisere det de tror på. Du må si at det personen tenker, uansett hva det er, er *forståelig* sett i sammenheng med opplevelsene de har vært gjennom, men at det å fokusere mindre på uhjelpsomme tanker og mer på hjelpsomme tanker, vil hjelpe den overlevende med å bevege seg videre. Du må aldri begi deg inn i en diskusjon med den overlevende om hvorvidt tankene han/hennes er berettiget, men heller hjelpe ham/henne med å teste hvordan disse tankene virker inn på egne følelser og handlinger. Målet er å hjelpe overlevende med å identifisere og bruke mer tid på hjelpsomme tanker, som har en tendens til å virke mobiliserende og være en kilde til energi, heller enn på tanker som virker oppskakende og dermed hindrer rehabiliteringsprosessen.

Når du forholder deg til en overlevendes skyldfølelse, vil det kunne være ubehagelig å erkjenne at noen av denne personens handlinger faktisk berettiger en følelse av skyld. Når du skjønner at den overlevende strever med å mestre oppfatninger som faktisk er virkelige, må du vurdere hvorvidt den overlevende bør henvises til en annen støttetjeneste. Situasjoner som disse faller vanligvis utenfor rehabiliteringsteknikkenes virkeområde og forteller om et behov for mer intensive tiltak.

Kulturvarsel!

I enkelte kulturelle tradisjoner har troen på det guddommelige (Gud, Karma, Allah, for å nevne noen) en betydelig innflytelse på tanker, atferd og følelser. Selv om slik tro har vist seg å gi positive bidrag til rehabiliteringen, kan den likevel også gi opphav til negative reaksjoner når katastrofen blir sett på som guddommens vrede eller som en "straff" for uakseptabel atferd blant de som ble rammet. Avhengig av den overlevendes etniske og religiøse bakgrunn, bør du spørre hvordan deres egen religiøse/åndelige tro bidrar til eller virker inn på deres følelser, atferd og tanker.

Hensyn til barn

Barn, spesielt små barn, vil ofte støtte seg til omsorgspersoner og andre voksne når de former sine egne tanker. Barn vil kunne ta til seg negative tanker som de har hørt uttalt av voksne som er viktige for dem. I tillegg til å utfordre barnas uhjelpsomme tanker, bør du også raskt vurdere og justere omsorgspersonenes uhjelpsomme tanker. La omsorgspersonene vite at det vil komme en tid og et sted der de privat kan dele sterke negative følelser (f.eks. frykt, frustrasjon, sinne), men at de i så stor grad som mulig bør skape et sted der barna deres kan føle emosjonell og fysisk trygghet. Hvordan barna tilpasser seg livet etter en katastrofe, vil kunne være nærmere forbundet med hvor nedtrykt omsorgspersonene deres er enn hvor eksponert de selv var for katastrofen.

Trinn 1: Identifiser uhjelpsomme tanker

Finn fram handouten *Hjelpsomme tanker* eller *For barn: Hjelpsomme tanker* i Vedlegg E og brett den slik at den overlevende ikke ser de hjelpsomme tankealternativene. Påpek at det finnes ulike kategorier av uhjelpsomme tanker (f.eks. dårlig mestring, hjelpeløshet, utrygghet og skyld). Gå gjennom utsagnene under hver kategori. Diskuter deretter hvordan hver av disse tankene kan resultere i negative følelser.

Hjelp overlevende til å forstå at selv om tankene deres gjerne er ganske riktige (det er for eksempel sannsynlig at det en gang i fremtiden vil komme en annen flom), så er den uuttalte antakelsen at han/hun ikke vil kunne klare å håndtere den neste flommen, en uhjelpsom del av denne tanken. Bruk *Arbeidsskjemaet for hjelpsomme tanker* til å sette en slik tanke opp i "Hvis - så"-form. For eksempel: "HVIS det kommer enda en flom, SÅ vil jeg ikke være i stand til å håndtere det."

Hvis den overlevende har problemer med å peke ut uhjelpsomme tanker først, kan du bytte om på rekkefølgen og be ham/henne om å beskrive følelser først, og deretter tankene som hører sammen med disse følelsene:

- "Når du tenker på katastrofen, hva slags reaksjoner opplever du?"
- "Hvis du konsentrer deg om de sterkeste reaksjonene, hvilke tanker gjør du deg?"

Merk!

Et av problemene med å fostre mer hjelpsomme tanker, er den negative fortolkningen av hendelsene som forfektes av andre i den overlevendes sosiale nettverk. For eksempel vil det blant minoritetsgrupper kunne herske en tro på at katastrofen og de resulterende omstendighetene er forårsaket av overlatt forsømmelse eller verre fra mer innflytelsesrike gruppers side, som for eksempel regjeringen eller næringslivet. Denne fortolkningen vil kunne danne grobunn for tanker om urettferdighet, forfølgelse eller maktesløshet, ledsaget av følelser som sinne eller ønsker om hevn. Fordi denne fortolkningen er et resultat av en gruppeprosess, vil det være svært vanskelig å utfordre den på individnivå. Her kan det være nyttig å samarbeid med lokale ledere for å utarbeide og dele mer hjelpsomme fortolkninger med medlemmene av gruppen. Husk imidlertid at noen av disse synspunktene vil kunne reflektere gruppens reelle omstendigheter. En stor fordel ved gruppesammenhengen er at bestemte enkeltpersoner vil kunne hjelpe til med å identifisere ekstremt negative uhjelpsomme tanker hos andre gruppemedlemmer.

Trinn 2: Identifiser hjelpsomme tanker

Det å identifisere en uhjelpsom tanke ("Jeg kommer aldri til å komme meg i sikkerhet") vil ikke nødvendigvis hjelpe den overlevende med å bytte den ut med en mer hjelpsom tanke ("Jeg befinner meg i sikkerhet mesteparten av tiden"). Det neste trinnet er derfor å identifisere, klargjøre og skrive ned alternative, hjelpsomme tanker. For å komme i gang, henter du frem handouten *Hjelpsomme tanker*. På samme måte som den overlevende tidligere gikk gjennom uhjelpsomme tanker og følelser, ber du ham/henne nå om å se på de alternative hjelpsomme tankene og den følelsesmessige reaksjonen de utløser.

Deretter finner du frem *Arbeidsskjema for hjelpsomme tanker*. Hvis vedkommende kan finne frem til enkelte gode alternative tanker og bedre tenkemåter, lar du ham/henne gjøre det meste av arbeidet. Hvis den overlevende trenger hjelp med å finne frem til gode hjelpsomme tanker å fokusere på i stedet for de uhjelpsomme tankene, kan du enten minne om hvilke mål han/hun har satt for seg selv, eller spørre hvilke mål vedkommende har satt seg med hensyn til å "komme gjennom" utfordringene sine (f.eks. å kontrollere sin egen frykt slik at han/hun kan hjelp barna sine eller få seg en jobb). Spør deretter om den overlevende kan beskrive tanker som vil hjelpe til med å nå disse målene. Du kan også komme med direkte forslag om alternative tanker som den overlevende kan øve seg på. Mens du og den overlevende samarbeider for å finne frem til hjelpsomme tanker, bør du ta tid til å diskutere de følelsene han/hun forbinder med disse tankene. Fokuser på det positive: en følelse av bedre kontroll, trygghet og håp. Du kan f.eks. si:

Identifisere hjelpsomme tanker	<p>Du har beskrevet denne uhjelpsomme tanken: "Jeg blir stresset av å gå på jobb fordi jeg er redd for å gjøre feil og dermed skape enda mer stress." Vi var enige om at den uuttalte delen av denne tanken, er "...og jeg klarer ikke takle enda mer stress." Du synes det er vanskelig å danne deg en alternativ hjelpsom tanke. Ett av målene du satte deg, var å tjene nok penger på jobben til å kunne pusse opp huset og betale for en hyggelig ferie for barna. Hvis vi nå konsentrerer oss om dette målet, kan vi danne oss denne hjelpsomme tanken: "Selv om jeg er redd for å gjøre feil, kan jeg ta en dag om gangen, og dessuten huske på at jeg kommer til å tjene nok penger til å pusse opp huset og dra på ferie med barna. Og hvis jeg skulle gjøre en feil, kan jeg bruke handlingsplanen jeg utarbeidet med reaksjonshåndteringsteknikken for å håndtere det stresset som oppstår." Ville den tanken gi deg mer energi og motivasjon enn den uhjelpsomme tanken din?</p>
---------------------------------------	---

Alternative øvelser for barn

For å engasjere barn i en diskusjon om tanker, er det best å bruke disse lekene og aktivitetene:

På fisketur (Passer for barn i førskole- og barneskolealder)

Gi barnet et knippe med fargerike "fisker" lagd av papp. Fiskene er blanke på oversiden; på undersiden har de bilder og navn på hjelpsomme og uhjelpsomme tanker. Fest en binders i munnen til hver av fiskene. Gi barnet en "fiskestang" (f.eks. en spisepinne, blyant, sugerør) med en snor i enden der det er festet en magnet. Barna "fisker" etter "hjelpsomme" fisker. Når de har fanget en fisk, undersøker barnet bildet og du beskriver strategien. Barnet bestemmer selv hvorvidt han/hun vil beholde fisken (fordi den er hjelpsom) eller kaste den tilbake i vannet (fordi den er uhjelpsom). Be barnet beskrive hvordan han/hun kan bruke strategien på fiskene han/hun har beholdt. Deretter hjelper du barnet med å øve seg på strategien.

Huskelek (Passer for barn i førskole- og barneskolealder)

Legg ut indekskort som er påført uhjelpsomme tanker, hjelpsomme tanker, negative følelser og positive følelser med den blanke siden opp. Når barnet snur to kort og finner både en hjelpsom tanke og en negativ følelse, har han/hun et par. Hjelpsomme tanker danner par med positive følelser.

God trener, dårlig trener (passer for tenåringer og barn i barneskolealder)

Gi tenåringen et fargerikt bilde av en ung person som deltar i en idrett. Ved siden av hodet befinner det seg en snakkeboble. Under bildet står det: "Hva en god trener sier." Spør hvilken sportsstjerne han/hun liker best og om denne stjernen gjør det godt i hver eneste kamp. Når tenåringen nødvendigvis svarer nei, ber du ham/henne beskrive stjernens siste dårlige kamp. Deretter spør du: "Og når idrettstjernen vender tilbake for å snakke med treneren sin, hva vil en god trener si?" Bruk snakkeboblen til å skrive ned alle oppmuntrende og hjelpsomme kommentarer ungdommen måtte komme med (f.eks. "du prøvde ditt beste," "det vil gå bedre neste gang," "bare fortsett med å trene helt til skudd-teknikken er perfekt"). Deretter gir du ungdommen et liknende bilde, med teksten "Hva en dårlig trener sier," og be ham/henne skrive ned eller beskrive uhjelpsomme kommentarer som vil kunne få en idrettsutøver til å føle seg verre. Når du har beskrevet hjelpsomme og uhjelpsomme kommentarer en trener kan komme med, sier du til ungdommen: "Inni hodet ditt har du stemmen til en trener som snakker til deg på akkurat samme måte. Hva pleier denne "treneren" din å si når du gjør en feil?" Bruk arbeidsskjemaet *For Barn: hjelpsomme tanker/God trener, dårlig trener* i Vedlegg E til hjelp når du lister opp disse tankene. Sammen diskuterer dere begrepsparet hjelpsomme/uhjelpsomme tanker, og kommer til enighet om at den overlevende bør kvitte seg med stemmen til "den dårlige treneren" og bytte den ut med stemmen til "den gode treneren". Diskuter også ungdommens bruk av bestemte hjelpsomme og uhjelpsomme egenkommentarer, og øv dere på å bytte ut disse egenkommentarene.

Som et alternativ til eksemplet med treneren, kan du be barnet eller ungdommen gi råd til et annet barn som har en bestemt tanke. Beskriv den typen tanker som dette andre barnet, som også har vært gjennom en

lignende katastrofe, vil kunne ha. Deretter spør du hvorvidt hver enkelt tanke var hjelpsom eller uhjelpsom. For hver enkelt uhjelpsom tanke, ber du den overlevende gi det hypotetiske barnet et råd som viser en mer positiv, hjelpsom tankegang. Du kan også bruke strekmennene (som ble tegnet tidligere) som hjelp med denne øvelsen.

Trinn 3: Øvelser i å danne seg hjelpsomme tanker

Når den overlevende har beskrevet en del hjelpsomme tanker, ber du ham/henne om å tenke seg inn i situasjonen og øve seg på å si de hjelpsomme tankene høyt for å motsi negative tanker og følelser. På denne måten kan den overlevende venne seg til å erstatte uhjelpsomme tenkemåter med mer hjelpsomme tanker. Dessuten gir det deg anledning til å se hvor godt den overlevende har forstått begrepene. Fortell de overlevende at du ikke forventer at de skal ha full tro på disse tankene på dettes stadiet, bare at de prøver ut den hjelpsomme tankegangen i løpet av de neste par dagene og deretter bestemmer hvorvidt det får dem til å føle seg litt bedre. Minn den overlevende på hvordan disse nye tankene vil hjelpe ham/henne med å nå målene sine.

Overlevende som ikke klarer å bytte ut de uhjelpsomme tankene vil kanskje måtte presenteres for andre strategier:

- Bruk arbeidsskjemaet *Gevinstmatrise: For og imot* i Vedlegg E til å hjelpe den overlevende med å finne ut hva han/hun vinner på å holde fast på tanken og hva han/hun kanskje vil oppnå ved å kvitte seg med den.
- Bruk *Problemløsingsteknikken* og hold en idédugnad for å finne fram til måter å redusere angsten på, eller å øke følelsen av trygghet.
- Bruk både *Arbeidsskjema for positive aktiviteter* og *Hjelpsomme tanker* for å dra den overlevendes oppmerksomhet bort fra—og for å redusere tiden som brukes på—uhjelpsomme tanker.

Trinn 4: Trening på å danne seg hjelpsomme tanker

Fortell den overlevende at nøkkelen til en hjelpsom tankegang er å øve seg hver dag. Be den overlevende om å identifisere en situasjon der han/hun sannsynligvis vil danne seg uhjelpsomme tanker. Foreslå deretter at han/hun tenker seg selv inn i denne situasjonen og øver seg på å erstatte sine egne negative tanker med hjelpsomme tanker. Gjenta at det å bruke en slik positiv tankegang som rehabiliteringsteknikk, er som med alt nytt; det vil gå bedre med øvelse. Oppmuntre overlevende til å anvende denne teknikken hver dag. Når de legger merke til en uhjelpsom tanke, ber du dem erstatte den med en hjelpsom tanke. Oppmuntre dem også til å beholde arbeidsskjemaet så de kan bruke det til å øve seg senere. Fortell overlevende, spesielt barn, at de bør gi seg selv ros for hver gang de prøver ut teknikken.

Utprøving av uhjelpsomme tanker

For overlevende som har problemer med å endre sin egen tankegang, kan du foreslå at de “tester” den uhjelpsomme tanken, for å se om den er riktig eller ikke. For eksempel, hvis den overlevende tror at han/hun aldri vil kunne føle seg trygg igjen, ber du ham/henne om å prøve ut denne troen i løpet av neste uke ved å gå inn i en situasjon der han/hun ikke føler seg trygg. Dette er en svært vikningsfull metode for å finne ut hvorvidt det er nyttig å tenke på en mer realistisk måte.

Når du planlegger en slik test sammen med den overlevende, vil du mest sannsynlig møte motstand. I slike tilfeller bør du oppmuntre den overlevende til å prøve å fullføre oppgaven, selv om det er en situasjon de har prøvd å unngå i lang tid. Sammen velger dere et lite skritt som vil gjøre oppgaven mer håndterlig (f.eks. å bli værende på et sted som utløser uro en kort stund, og deretter vende tilbake og bli værende stadig lengre, eller å gradvis bevege seg nærmere situasjonen). Etter hvert som de overlevende fullfører denne oppgaven, vil de samle inn bevis på at den uhjelpsomme tanken ikke virker, og som øker deres egen tillit til at de kan prøve ut flere ting.

Hensyn til barn

Når du arbeider med barn, kan du kalle denne aktiviteten “å leke detektiv.” Be barna (eller omsorgspersonene deres) om å hjelpe deg med å finne spor i deres egen hverdag. Diskuter hvorvidt disse sporene understøtter den uhjelpsomme tanken eller indikerer at det kanskje finnes en bedre tanke. Be om hjelp fra omsorgspersonene med denne øvelsen for å la barna føle at de får støtte, og for å hjelpe de voksne med å imøtegå noen av sine egne uhjelpsomme tanker.

Oppfølgingsmøte

Gi den overlevende oppfølging ved å spørre hvorvidt han/hun har prøvd å bruke teknikken med å danne seg hjelpsomme tanker siden forrige konsultasjon og, i så tilfelle, hva som skjedde. Ros ethvert forsøk på å bruke hjelpsomme tankeganger. Ta med det følgende:

- Gå raskt gjennom grunntanken bak det å danne seg hjelpsomme tanker. Se også på hvilke uhjelpsomme og hjelpsomme tanker den overlevende beskrev ved forrige konsultasjon.
- Den overlevendes rapport om hva som skjedde da han/hun øvde på å danne seg hjelpsomme tanker. (Hvis den overlevende ikke har øvd seg, finner du ut hva som er grunnen til dette. Vurder hvorvidt du bør justere øvelsen og gi oppgaven på nytt). La den overlevende merke til når de uhjelpsomme tankene meldte seg? Var han/hun i stand til danne seg hjelpsomme tanker som kunne motvirke de uhjelpsomme? Hvilke virkninger hadde det?
- Prøvde den overlevende ut tanken? Hva skjedde i så fall, og hva lærte den overlevende?
- Hvis denne metoden for å få en mer hjelpsom tankegang virker for den overlevende, tenk på om du kan finne frem til en annen uhjelpsom tanke og velge hjelpsomme tanker som kan erstatte den. Be ham/henne om å øve seg på å si den hjelpsomme tanken høyt, og gi deretter mer hjemmelekse.

Teknikk nr. 6: Gjenoppbygge et godt sosialt støttenettverk

Målsetting	Å øke forbindelsene til positive sosiale kontakter og støtteinstanser i lokalmiljøet.
Grunntanke	Sosial støtte fra familie, venner og naboer fremmer rehabiliteringsprosessen etter en katastrofe ved at overlevende får hjelp til å dekke sine emosjonelle og praktiske behov.
Brukes for	<p>Overlevende som gir uttrykk for at de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Føler seg isolert eller avskåret fra venner og familie • Opplever at det sosiale eller lokale nettverket deres er brutt opp • Føler seg ensom • Bor i et nytt miljø • Føler seg lite verdsatt eller ubrukelig • Mangler tro på seg selv • Mangler tilgang til støtte eller ressurser i lokalsamfunnet • Mangler noen å snakke med om hvordan de føler seg eller hva de gjennomgår • Ønsker å gi støtte til andre som trenger hjelp
Tid	20 – 30 minutter
Handouts	<p>Voksne: <i>Liste over sosiale kontakter</i> <i>Arbeidsskjema for sosiale støttenettverk</i> <i>Seks skritt for å gi sosial støtte</i> <i>Seks skritt for å få sosial støtte</i> <i>Arbeidsskjema for typer av sosial støtte</i></p> <p>Barn: <i>For Barn: Arbeidsskjema for sosiale nettverkskart</i></p>
Teknikkens trinn	<p>Når du har forklart grunntanken bak det å gjenoppbygge et godt sosialt støttenettverk:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Utarbeid et sosialt nettverkskart 2. Gjennomgå det sosiale nettverkskartet 3. Utarbeid en sosial støtteplan

Forklar grunntanken bak det å bygge opp et godt sosialt støttenettverk

Katastrofer kan ha stor innvirkning på sosiale nettverk. Overlevende etter en katastrofe vil ofte oppleve at det sosiale støttenettverket deres er blitt brutt opp (f.eks. atskillelse, mistet kontakten, nye boforhold). De ønsker gjerne å snakke om opplevelsene sine, men har ingen som vil lytte, eller kanskje har de selv isolert seg fra de sosiale eller lokale nettverkene sine. Fordi en katastrofe vil kunne berøre samtlige personer i et sosialt nettverk, vil overlevende kunne finne det vanskelig å lytte til andre menneskers "historie". Følgelig unngår de andre mennesker fordi deres egne problemer får dem til å vegre seg mot å tilby støtte til andre. Dessuten kan reaksjonene etter katastrofen ha negativ innvirkning på personlige forhold (f.eks. økt sinne og frustrasjon). Av denne grunn er det mange overlevende som bekymrer seg over begrenset sosial støtte eller manglende sosial kontakt.

Det er lett å glemme at menneskene vi treffer til daglig kan gi oss støtte, også familiemedlemmer (selv barn) eller kolleger. Hvis den overlevende er redd for "å være til bry" for menneskene i sitt eksisterende nettverk, eller hvis han/hun tror at det eksisterende nettverket er tilstrekkelig, vil han/hun kunne trenge å utvide sin kontaktflate. Fordi katastrofer vanligvis bringer med seg ekstra byrder og stress, er det mange overlevende som vegrer seg mot å ta kontakt med andre og tilby gjensidig støtte. De føler seg alt for travle og overveldede, eller kanskje orker de ikke ta på seg andre menneskers problemer. Hvis de overlevende har måttet flytte—det være seg midlertidig eller permanent—vet de kanskje ikke hvordan eller hvor de skal se seg om etter mer støtte.

Det er en kjensgjerning at overlevende som får positiv sosial støtte kommer fortere til hektene igjen etter katastrofer og er bedre forberedt til å møte fremtidige utfordringer mens de er under rehabilitering. Det å bygge opp et godt sosialt nettverk har som målsetting å hjelpe overlevende med å innse at de kan ta kontakt med mennesker de kanskje ikke har tenkt på, eller som de har nølt med å kontakte. Overlevende kan henvende seg til religiøse ledere, allmennpraktiserende leger, healere og tidligere omsorgspersoner, eller de kan vurdere å melde seg inn i en religiøs organisasjon, en støttegruppe, yoga- eller meditasjonsgrupper, et kor eller en idrettsforening.

For å forklare hvor viktig det er med sosial støtte, kan du si:

Grunntanke	<p>Etter en katastrofe vil mange oppleve opprivende følelsesmessige og kroppslige reaksjoner som vil kunne virke inn på forholdet til venner, naboer, familiemedlemmer og andre personer i lokalsamfunnet. Katastrofen vil også kunne føre til at du atskilles fra mennesker som står deg nær, og resultere i massevis av problemer og besværigheter som tar all din tid og energi. Hvis du tar kontakt med andre etter katastrofen, vil dette hjelpe både deg selv og dem med å:</p> <ul style="list-style-type: none">• Føle seg forstått og ivaretatt• Føle at dere passer inn og har tilhørighet• Føle at noen trenger dere og at dere er ønsket• Føle at dere IKKE er alene eller avskåret fra menneskene dere trenger og som trenger dere• Bygge opp troen på at dere kan håndtere problemene dere står overfor• Føle dere trygge på at andre vil være der for dere• Få gode råd i en vanskelig situasjon <p>Av disse grunnene kan det være nyttig å se på hvordan vi kan styrke det sosiale støttenettverket ditt.</p>
-------------------	---

Merk!

Visse forhold vil kunne gjøre det vanskeligere for overlevende å gjenoppbygge det sosiale støttenettverket sitt:

- Hvis overlevende før katastrofen hadde et sosialt nettverk som de hadde brukt årevis og mye energi på å bygge opp, bør du vise respekt for den tiden og energien de allerede har brukt. Støtt deres egen avgjørelse med hensyn til hvordan og når de bør se seg om etter nye kontakter eller finne ut hvordan de kan gjenoppta kontakten med allerede etablerte støttepersoner.

- Hvis den overlevende har mistet en nærstående person under katastrofen, vil sorgreaksjonen ha innvirkning på rehabiliteringsprosessen. Kanskje bør du begynne med modulen *Reaksjonshåndtering* for å takle sorgen og følelsen av elendighet. Du må aldri presse overlevende til å ta sosial kontakt før de føler seg rede til dette.
- Hvis den overlevende tidligere har gjort dårlige valg med hensyn til sine personlige forhold, dvs. de har involvert seg med personer som har utnyttet dem eller har vært upålitelige eller voldelige, vil de kunne fortsette dette mønsteret når de danner nye forhold. Hvis du tror at dette er tilfelle, bør du vurdere hvorvidt du bør bruke modulen om gjenoppbygging av sosiale nettverk til å undersøke dette mønsteret og prøve å endre det, eller hvorvidt det er best å gi henvisning til et behandlingsopplegg.

Hensyn til barn

Husk at barn opprettholder sine sosiale kontakter og hankses med intense fysiologiske og emosjonelle reaksjoner gjennom lek. Etter en katastrofe vil imidlertid barn kunne slutte å leke, og heller etterape sine egne omsorgspersoners energitap og holdning: de sakker tempoet, bøyer skuldrene, ser nedtrykte ut eller virker lammede. Disse reaksjonene kommer vanligvis etter en overveldende hendelse, så hjelp de voksne med å forstå at det å leke sammen med andre er viktig for rehabiliteringsprosessen til småbarn. Foreldre og omsorgspersoner bør legge til rette for og oppmuntre sine barn til å leke i små grupper. Omsorgspersoner kan hjelpe til ved å lede barna inn i konstruktiv lek heller enn å fokusere på en stadig gjennomgang av katastrofen.

Du kan understreke hvor viktig det sosiale støttenettverket er ved å snakke om at sosial kontakt har vært viktig til alle tider. Du kan for eksempel snakke om at mennesker ofte samles etter at det har skjedd store omveltninger. Hjelp overlevende med å forstå at det å ønske å være nær andre etter en katastrofe er like vanlig som å miste denne kontakten på grunn av alle de ekstra gjøremålene som er påkrevd når man skal bygge opp igjen sitt eget liv. Du kan bruke denne historien eller tilpasse den til den overlevendes kultur eller ritualer:

Grunntanke	<p>Vi mennesker har stått overfor store omveltninger i tusenvis av år. I de tidligste tider dreide dette seg om stammer som samlet seg for å feire en vellykket høst eller nyttår og midtsommer, de samlet seg for å sørge over jegere som omkom under jakt eller medlemmer av stammen som ble drept i naturkatastrofer og kriger. Andre ganger samlet de seg for å ta farvel med et bestemt sted før de dro videre.</p> <p>De store omveltningene i vår egen tid dreier seg om fødsler, barn som vokser opp og flytter ut, giftermål, yrkesvalg, forfremmelser og pensjonering, og selvfølgelig også betydelige endringer i kjølvannet av en katastrofe, spesielt hvis en av våre nærmeste har omkommet. Ved alle disse hendelsene er det vanlig at folk instinktivt samler seg i grupper for å støtte hverandre, for å fortelle sin egen historie om hendelsen og hvordan den vil forandre livet deres, og for å lage mat og overnatte hos hverandre, noen ganger i flere dager—omtrent som en storfamilie eller stamme som aktivt deler på å bære byrden eller feire gleden ved store omveltninger. Vi vet at den motgangen mange opplever etter en katastrofe og det stresset mange må slite med, gjør at sosial støtte noen ganger er mindre tilgjengelig. Mange mennesker er utkjørte og overveldede av de stadige forandringene, og over tid vil de begynne å redusere sin sosiale kontaktflate.</p> <p>Dette er hovedgrunnen til at jeg ber deg lage et sosialt nettverkskart og en plan. Etter en stor omveltning vil mennesker ha ulike måter å samles på, i grupper eller i par. Det viktige er at <i>du har et valg</i> med hensyn til hvordan du vil ha kontakt med andre mennesker, steder og aktiviteter som kan tilby støtte i forbindelse med den store omveltningen du har opplevd. Høres dette fornuftig ut?</p> <p>[Sett av tid til diskusjon av dette punktet før dere begynner å tegne det sosiale nettverkskartet. Du kan spørre overlevende om de er villige til å snakke om tradisjonene i deres egen familie eller kultur med hensyn til sosiale samlinger ved slike gjennomgripende hendelser.]</p>
-------------------	--

Kulturvarsel!

Her passer det godt å ta opp kulturelle faktorer, ettersom ulike kulturer fortolker store omveltninger på ulike måter og gjør bruk av ulike ritualer for å ære / vise respekt for / minnes denne hendelsen. Etter en katastrofe ønsker mange å være sammen med andre for å dele egen styrke og egen sorg. Det finnes

mange ulike tradisjoner for hvordan folk samles i grupper eller par, så minn de overlevende på at de har et valg med hensyn til hvordan de forholder seg til andre når de søker støtte.

Trinn 1: Utarbeide et kart over sosiale kontakter

Forklar at det første trinnet på veien til å gjenoppbygge et positivt sosialt nettverk er å kartlegge hvem som befinner seg i den overlevendes nettverk for øyeblikket. Den mest tilgjengelige personen er ikke nødvendigvis den som bor nærmest. Mange overlevende tar kontakt med sine kjære via telefon, e-post, sosiale media og tekstmeldinger. Når du begynner denne prosessen, vil den overlevende kunne huske personer som de har mistet kontakten med på grunn av katastrofen, så forklar at en del av denne øvelsen går ut på å se om det er mulig å gjenoppta noen av disse kontaktene. Målet med denne øvelsen er å la overlevende danne seg en oversikt over hvem de har kontakt med og hva disse kontaktene betyr for dem. Forklar hvordan man tegner et sosialt nettverkskart:

Instruksjoner	<p>Det finnes ingen riktig eller gal måte å lage kartet på— det er din egen historie om ditt eget sosiale nettverk. Du trenger ikke ha kunstneriske evner for å gjøre det. Hvis du ikke har lyst til å tegne et kart, kan vi gjerne “snakke oss gjennom” kartet ditt mens jeg tar notater eller lager en liste, eller tegner kartet for deg.</p> <p>Vi skal bruke papir og penn eller fargeblyanter for å kartlegge de viktigste sosiale kontaktene og personlige forholdene dine. Du vil da kunne danne deg en oversikt over alle menneskene eller ressursene du har forbindelse med og hva den forbindelsen betyr for deg.</p> <p>Du kan for eksempel tenke på alle de personlige forholdene dine som ditt eget sosiale “atom” eller “solsystem” med deg i sentrum av atomet eller solsystemet. De sosiale kontaktene kretser rundt deg, på ulike tidspunkter og på ulik avstand.</p> <p>Du kan bruke dette kartet sammen med <i>Arbeidsskjema for sosiale støttenettverk</i> (i Vedlegg F) til å lage en plan for å finne ut:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hvem som for tiden befinner seg i nettverket ditt2. Hvem du gjerne vil oppsøke3. Hvem du eventuelt over en periode vil tilbringe mindre tid sammen med4. Hvordan du kan styrke dine eksisterende personlige forhold <p>Du begynner med de personene som er viktigst for deg og lettest å ta kontakt med akkurat nå. Begynn med familien eller lokalmiljøet, deretter føyer du til personer som du hovedsaklig kommuniserer med på telefon, SMS eller e-post. Du kan ta med enkeltpersoner, grupper eller organisasjoner om du vil. Spør om den overlevende har noen spørsmål, kommentarer eller bekymringer med hensyn til det sosiale nettverkskartet.</p>
----------------------	--

Alternativ metode for barn:

Familier, foreldre og omsorgspersoner kan arbeide sammen med sine barn for å tegne opp kartet, slik at de kan dele sine erfaringer og sine viktige personlige forhold. Ungdommer må få velge om de vil gjøre dette alene eller sammen med sine omsorgspersoner.

Merk!

Enkelte overlevende vil finne det vanskelig å forholde seg til nåtiden når de foretar den sosiale kartleggingen, og noen vil fokusere på tap (nærstående personer som er døde, venner som har flyttet, eller personer de har mistet kontakten med). Hjelp dem forsiktig med å vende tilbake til mennesker som befinner seg her og nå. Hvis det virker som om den overlevende ikke klarer å gjøre dette, vil det kunne hjelpe å ta en pause og gjøre bruk av modulen *Reaksjonshåndtering*.

Når du har gitt den overlevende penn og papir, ber du ham/henne om å begynne å fylle ut kartet. Hvis den overlevende strever med denne oppgaven, kan du vise et eksempel, eller du kan lese *Liste over sosiale kontakter* i Vedlegg F for å minne den overlevende på personer som kanskje vil være tilgjengelig for ham/henne akkurat nå.

Svar på eventuelle spørsmål og kommentarer som fremkommer mens dere gjennomgår listen. Oppmuntre den overlevende til å tilføye egne eksempler på sosiale kontakter. Enkelte overlevende som har vært

ekstremt stressede eller isolerte, kan ha glemt hvem som utgjorde nettverket deres. Hvis du viser dem listen eller spør om hvem de tidligere har støttet seg til, vil dette kunne hjelpe dem med å utarbeide kartet.

Trinn 2: Gjennomgå det sosiale nettverkskartet

Når kartet er ferdig, bruker du det til å hjelpe den overlevende med å vurdere hvilken støtte de har tilgjengelig i øyeblikket og hvilken støtte han/hun må prøve å finne. Bruk arbeidsskjemaet *Sosiale kontakter* i Vedlegg F. Be ham/henne om å gjennomgå kartet og fortelle deg mer om de ulike kontaktene han/hun har oppført. Du kan si:

Gjennomgå det sosiale nettverkskartet	<p>Nå som vi har funnet ut hvem som befinner seg på kartet ditt, skal vi se på hvordan disse menneskene gir deg støtte. Vi skal bruke dette arbeidsskjemaet som hjelpemiddel. Det finnes ulike typer støtte. Noen mennesker har vi lyst til å gjøre sosiale ting sammen med, mens det kanskje er andre vi vil skal høre på oss når vi føler oss triste. La oss se litt på hvilken rolle hver av disse kontaktene har.</p> <p>Bruk arbeidsskjemaet for å kartlegge følgende:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hvem er de aller viktigste kontaktene dine akkurat nå?• Hvem kan du dele opplevelsene og følelsene dine med?• Hvem kan få deg til å føle at du passer inn og har tilhørighet?• Hvem kan du få råd fra for å hjelpe deg med rehabiliteringen?• Hvem har du lyst til å ha sosialt samvær med i løpet av de neste par ukene?• Hvem trenger du hjelp eller støtte fra akkurat nå?• Hvem kan hjelpe deg med å bygge opp din egen selvtillit sånn at du kan handskes med problemer?• Hvem kan gi deg praktisk hjelp? <p>Bruk arbeidsskjemaet til å skrive ned hvilken type støtte hver av disse personene kan gi deg.</p>
--	--

Når den overlevende har kartlagt hvem som er tilgjengelig for øyeblikket og hvilken støtte hver av kontaktene kan gi, må dere finne ut hva som mangler eller hvem som ikke er tilgjengelig for tiden. Du kan si:

Finne ut hva som mangler på det sosiale nettverkskartet	<p>Nå har vi en god idé om hvem du kan vende deg til og hvem som kan gi deg ulike typer støtte. Noen ganger har vi behov for mer støtte for å få oss gjennom denne utfordrende perioden, eller vi kan ta kontakt med mennesker vi har mistet kontakten med. På denne delen av arbeidsskjemaet skal vi føre opp det som mangler, eller som trenger å forandres i nettverket ditt.</p> <p>Bruk arbeidsskjemaet til å klarlegge følgende:</p> <ul style="list-style-type: none">• Er det noen typer støtte som mangler (f.eks. noen som kan lytte til deg, gi deg råd, hjelpe deg med ekstra ansvar, eller sosialt samvær)?• Finnes det venner eller slektninger som du ikke har kontakt med for tiden, men som du gjerne vil ha kontakt med?• Hvem har du lyst til å tilbringe mer tid sammen med?• Hvem vil du helst tilbringe mindre tid sammen med?• Er det noen av de personlige forholdene dine som trenger å styrkes?• Kan du tenke deg å hjelpe andre på noen måte?• Har du lyst til å øke ditt eget sosiale aktivitetsnivå eller gi av deg selv ved å melde deg inn i en lokal organisasjon? <p>Noter på arbeidsskjemaet de områdene du har lyst til å forandre.</p> <p>[Formålet er ikke å nødvendigvis stille alle disse spørsmålene, men å finne ut hva den overlevende trenger for å styrke det sosiale nettverket han/hun har i øyeblikket.]</p>
--	---

Trinn 3: Utarbeide en sosial støtteplan

Deretter peker dere ut ett område der den overlevende har behov for forandring for å kunne styrke det sosiale nettverket sitt, og sammen utarbeider dere en plan for hvordan disse endringene kan oppnås i løpet av de neste par dagene eller ukene. Du kan bruke punktene nedenfor som veiledning for å utarbeide en slik plan, på grunnlag av hva den overlevende har funnet ut at han/hun trenger å forandre:

- For overlevende som har behov for ytterligere støtte, ulike typer støtte, eller som ønsker å utvide sitt eget kontaktnett i lokalsamfunnet (f.eks. hjelpe barn som begynner på ny skole), gjør du bruk av problemløsningsteknikken.
- For overlevende som har behov for å forandre eksisterende personlige forhold som har skadelig innvirkning på rehabiliteringsprosessen, bruker du problemløsningsteknikken og/eller reaksjonshåndteringsteknikken.
- For overlevende som har problemer med å identifisere sitt eget sosiale nettverk, bruker du *Arbeidsskjema for typer av sosial støtte* i Vedlegg F for å hjelpe dem med å vurdere hvilke typer sosial støtte de har behov for, eller kan gi.
- For overlevende med et begrenset nettverk og som ikke vet hvordan de kan finne støtte, går du gjennom handouten *Å motta sosial støtte i seks trinn* i Vedlegg F før dere utarbeider planen.
- For overlevende som ønsker å gi støtte til andre, men som ikke vet hvordan, går du gjennom handouten *Å gi sosial støtte i seks trinn* i Vedlegg F før dere utarbeider planen.
- For overlevende som ønsker å ta del i flere sosiale aktiviteter, bør du vurdere å bruke både problemløsningsteknikken og å tilrettelegge for positive aktiviteter.

Skriv planen ned på arbeidsskjemaet. Sørg for at handlingsplanen er konkret og sier nøyaktig hva den overlevende skal gjøre. Kontroller at den overlevende forstår handlingsplanen. Spør hvilken hjelp han/hun vil trenge for å sette planen ut i livet, eller om det er behov for veiledning. For eksempel kan du foreslå at han/hun fører opp på kalenderen nøyaktig hva som skal gjøres for å aktivere det kartlagte sosiale nettverket.

Oppfølgingsmøte

Finn ut hvorvidt den overlevende har prøvd å iverksette den sosiale nettverksplanen. Hva skjedde i så tilfelle og hva var resultatet? Ros ethvert forsøk på å sette planen ut i livet. Diskusjonen bør dekke disse tre områdene:

- En kort gjennomgang av grunntanken bak det å gjenoppbygge det sosiale støttenettverket som dere har kartlagt allerede.
- Hva skjedde da den overlevende prøvde å iverksette planen? (Hvis den overlevende ikke satte planen ut i livet, må du prøve å finne ut hvorfor. Vurder å gjøre endringer og be den overlevende igjen forsøke å iverksette planen.) Manglet den overlevende enkelte ferdigheter for å iverksette planen eller var det andre hindringer som kom i veien? Vurder disse spørsmålene etter behov og juster planen.
- Hvis den sosiale nettverksplanen fungerer for den overlevende, kan du vurdere å innføre nok en forandring i det sosiale nettverket hans/hennes. Be den overlevende om å utarbeide en ny plan og sette den i verk før neste konsultasjon.

Oppfølgingsmøter

Bruk av TPR-teknikker, styrking av motivasjon og forebygging av tilbakeslag

Hvis du har mer enn én konsultasjon med overlevende, vil du kunne benytte oppfølgingsmøtene til å: (a) hjelpe den overlevende med å anvende TPR-teknikker på løpende problemer, (b) motivere den overlevende til å fortsette med å bruke TPR i praksis, og (c) forebygge tilbakeslag etter at den overlevende har hatt alle konsultasjonene.

Bruk av TPR-teknikker: Skritt for oppfølgingsmøter

Når du møter en overlevende under oppfølgingsbesøk, vil du kunne undersøke hvordan han/hun har brukt den nye TPR-teknikken siden siste møte, og hvorvidt du skal fortsette med å fokusere på denne ferdigheten eller undervise i en ny. Selv om hver modul gir konkret veiledning i hvordan oppfølgingsmøter skal gjennomføres, får du her noen generelle punkter å tenke på for hvert oppfølgingsmøte:

1. Rekapitulere forrige møte og bruken av den teknikken som ble undervist.
2. Beslutte om dere skal fortsette å arbeide med denne teknikken eller begynne med en ny.
3. Gå gjennom planen for fremtidige oppfølgingsmøter.

1. Rekapituler forrige møte og den overlevendes bruk av TPR-teknikker

Under oppfølgingsmøtet rekapitulerer du forrige møte og hva som har skjedd for å:

- Gjenta trinnene i den teknikken som ble lært under forrige møte.
- Avgjøre hvorvidt den overlevende trenger mer hjelp til å forstå og/eller bruke denne teknikken.
- Kartlegge eventuelle nye problemer denne teknikken kan anvendes på.
- Beslutte hvorvidt du skal undervise i en ny teknikk.

For å minne den overlevende om trinnene i en teknikk kan du si:

Gjennomgang av trinnene i teknikken	Forrige gang brukte vi problemløsingsteknikken til å se på _____. Husk at dette er en enkel metode i fire trinn: (1) Definer problemet og bestem hvem sitt problem det er, (2) sett et mål, (3) kom opp med ideer, og (4) velg den beste løsningen. På arbeidsskjemaet ditt ser jeg at du har brukt denne ferdigheten til å håndtere problemet ditt, og jeg vil gjerne høre hvordan det gikk.
--	---

Avgjør hvorvidt den overlevende prøvde å bruke denne ferdigheten, hva som i så fall skjedde, og hvordan han/hun opplevde denne prosessen. Gi anerkjennelse til den overlevende for alle forsøk på å prøve ut den nye ferdigheten. Spør hvilke trinn han/hun prøvde, og hvorvidt det var noen problemer med å gjennomføre dem. Hvis du ga ut noe informasjonsmateriale, så spør om han/hun har prøvd noen av "tipsene" og hvordan de eventuelt virket. Hvis de ikke virket, spør hvordan han/hun brukte tipsene for å se om det kan finnes andre som vil virke bedre.

Spør den overlevende om bruken av teknikken forbedret situasjonen eller hans/hennes sinnstilstand. Dette nøkkelspørsmålet kan hjelpe den overlevende å innse de positive virkningene av å bruke slike teknikker, og motivere ham/henne til å fortsette å bruke disse ferdighetene i fremtiden.

Hvis den overlevende ikke har forsøkt å bruke teknikken, så undersøk grunnene til dette. Spør om denne bestemte teknikken gir mening for ham/henne, legg vekt på betydningen av å ta aktive skritt og gjennomføre handlingsplanen for bruken av teknikken, og oppfordre ham/henne til å øve på teknikken. Du kan f.eks. si:

Oppmuntring til å bruke teknikken	<p>Jeg forstår at det kan være vanskelig å bruke det vi snakket om sist, på grunn av alt det som foregår i livet ditt. Fortell meg litt om hva som kom i veien. [Still spørsmål for å få vite hvordan teknikken kan brukes på en annen måte, eller for å introdusere en ny teknikk].</p> <p>Du kan antyde:</p> <ul style="list-style-type: none">• Noen ganger avstår folk fra å bruke denne teknikken, fordi de ikke ønsker å tenke på det som har skjedd med dem eller det de må hanskes med. Var det dette som skjedde med deg? ELLER: Noen ganger frykter enkelte at hvis de bruker denne ferdigheten, vil det komme opp vonde følelser. Var det noe slikt du tenkte på? <i>Hvis ja:</i> Forklar at du kan lære ham/henne noen teknikker som kan hjelpe til med å håndtere disse reaksjonene, og forsikre ham/henne om at det å ta direkte tak i problemene og reaksjonene vil fungere bedre og raskere enn bare det å unngå dem.• Noen ganger finner enkelte at de ønsker å bruke disse teknikkene, men at de rett og slett ikke har tid. Stemmer dette for deg? <i>Hvis ja:</i> Noe som kan hjelpe er å planlegge fremover, og sette av en bestemt tid hver dag til å øve på denne teknikken. Når kvelden kommer vil du dermed ikke plutselig oppdage at du har glemt å gjøre det.• Andre ganger kan noen ha glemt det helt til rett før vi skal møtes igjen. Når du tenkte på at du skulle hit i dag, husket du da plutselig planen igjen? <i>Hvis ja:</i> Ikke vær urolig, det betyr bare at vi må avgjøre om dette er rett teknikk for deg. Hvis det er det, vil det hjelpe å sette av tid hver dag til å øve på den. Hvis ikke, så vil vi prøve en annen teknikk.
--	--

2. Fortsette med bruken av den samme teknikken eller undervise i en ny

Hvis den overlevende har hatt fremgang med sin bruk av teknikken, så spør om det finnes ytterligere problemer den kan anvendes på. Bruk hans/hennes følelse av å ha prestert som hjelp til å ta opp andre problemer. Se på den informasjonen du innhentet på det første møtet for å se om den overlevende fortsatt prioriterer på samme måte, eller spør om hvilke problemer han/hun betrakter som de mest presserende for øyeblikket. Du kan f.eks. si:

Fortsatt bruk av	Flott! Du har vært i stand til å bruke problemløsingsteknikken til å oppnå noe av det
-------------------------	---

samme teknikk	du vil. Forrige uke nevnte du også at du har noen problemer med _____. Kan du tenke deg å bruke <i>Arbeidsskjemaet for problemløsning</i> til å angripe dette?
----------------------	--

Hvis teknikken ikke var til hjelp, eller den overlevende opplevde vanskeligheter med å bruke den, så hjelp den overlevende til å finne ut hvordan teknikken best kan innøves eller brukes. Du kan si:

Tilpasse bruken av teknikken	Du nevnte at du ikke syntes at pusteteknikken fungerte så bra for deg som du ønsket. Hvorfor tror du det er slik? <i>Etter at han/hun har svart:</i> Denne teknikken fungerer best etter en del øvelse. Det er vanskelig å bruke pusteteknikken når du er stresset, med mindre du har øvd på den i en situasjon som ikke er stressende. Hvilke tider på dagen var det du prøvde den ut? Kan du øve på den når du er mindre stresset? Hva med tidspunkter som rett etter at du har stått opp, etter at du har dusjet, i en lunsjpause eller før du skal legge deg?
-------------------------------------	---

Beslutt om du bør velge en annen teknikk for dette eller et annet problemområde. Igjen bør du gå tilbake til den informasjonen du innhentet under den første kontakten for å identifisere videre problemer som det kan være nyttig å lære andre TPR-teknikker for å håndtere, spesielt dersom den overlevende føler at den første teknikken har hjulpet ham/henne til å løse noe av det opprinnelige problemet. Alternativt kan du undervise i en ny teknikk som kan benyttes til å overvinne hindringer som oppsto under bruken av den første. For eksempel kan håndtering av lite hjelpsomme, engstelige tanker eller oppbygging av krefter gjennom planlegging av positive aktiviteter bidra til å motivere en overlevende til mer aktiv problemløsende atferd. Du kan si:

Introduksjon av en ny TPR-teknikk	Det høres ut som om du har hatt vansker med å planlegge positive aktiviteter fordi du føler at du ikke fortjener å ha positive opplevelser mens andre rundt deg har det godt. Jeg synes vi skal ta for oss denne følelsen ved hjelp av en ny teknikk som kalles "hjelpsomme tanker." La meg si litt om hvorfor det er viktig å ha tanker som er til hjelp etter en katastrofe.
--	--

3. Sett opp en plan for flere møter

Hvorvidt du vil ha flere møter med den overlevende vil avhenge av flere faktorer, som hvor motivert den overlevende er, hvor mye tid han/hun har til rådighet for å treffe deg, hvor godt de ulike teknikkene fungerer for ham/henne, og hvor nyttig du tror at teknikkene vil være for å håndtere de problemene han/hun har. Når du beslutter hvor mange møter du skal planlegge, så ikke legg for mye inn i hvert besøk. Ikke overbelast den overlevende.

Hvis den overlevende er villig til å møte deg igjen, så gå tilbake til det dere har gjennomgått under konsultasjonen, og se på hans/hennes nye handlingsplan. Det kan være nyttig å bruke arbeidsskjemaene. Oppfordre alltid den overlevende til å bruke de teknikkene han/hun har lært til å løse eventuelle problemer som melder seg mellom konsultasjonene. Be ham/henne om å trene på teknikkene regelmessig, dersom det er mulig. Legg vekt på at regelmessig trening vil hjelpe ham/henne til å bruke teknikkene mer effektivt. Kartlegg bestemte tider og steder der teknikkene vil være mest nyttige.

Bekreft til slutt antallet gjenstående møter, og diskuter grunntanken som ligger bak dette antallet kontakter.

Økning av motivasjon til å bruke TPR-teknikken

Hvis den overlevende har problemer med å anvende en bestemt teknikk i praksis, så tenk på hva du kan gjøre for å øke hans/hennes motivasjon. Mennesker er mest tilbøyelige til å endre atferd hvis de selv tar beslutningen, og selv lager en plan for denne endringen. Med dette i mente: (1) ta opp problemområder, mens du viser empati, (2) pek på eventuelle uoverensstemmelser mellom den overlevendes nåværende situasjon og de ønsker, mål og behov han/hun har for fremtiden, og (3) gi støtte til den overlevendes tro på egne evner.

1. Ta opp problemområder med empati

Å uttrykke empati innebærer å hjelpe den overlevende til å tenke på områder som er problematiske på en måte som viser varme, forståelse og positiv omtanke. Prøv å være upartisk. Vis din forståelse ved å stille spørsmål og reflektere over hans/hennes bekymringer. Bruk åpne spørsmål for å oppmuntre til detaljerte svar. Be om tillatelse før du spør eller gir råd. Prøv å se situasjonen fra den overlevendes synsvinkel, og la ham/henne vite at det er normalt å føle seg ambivalent. Mens du gjør dette, prøv å finne ut følgende:

- Føler den overlevende behov for å lære denne teknikken?
- Føler den overlevende seg trygg på at han/hun vil kunne anvende teknikken?

Hvis hindringen mot bruk av teknikken er at den overlevende ikke gjør dette til sin første prioritet, kan du hjelpe den overlevende til å klargjøre sine ideer om viktigheten av den. Gjør dette ved å spørre om andre prioriteringer i hans/hennes liv, som kan virke inn på den prioriteringen teknikken får. En annen metode er å be om mer informasjon, som f.eks.: "Hva vil måtte skje for at denne teknikken skal bli viktig for deg?"

Hvis det synes som om hindringen mot bruken av teknikken består i den overlevendes mangel på tillit til sin egen evne til å anvende den i praksis, kan du øke hans/hennes selvtillit ved å komme med bekræftende utsagn, som f.eks.:

- "Jeg ser at _____ (f.eks. familien, å ta vare på deg selv, å få det bedre) er svært viktig for deg."
- "Du virker som en svært sterk person. Du har møtt mange vanskeligheter i livet, men du har likevel vært i stand til å mestre dem."

Spør om tidligere fremgang med å ta skritt for å overvinne lignende hindringer, selv om de ikke er forbundet med den angjeldende teknikken. For eksempel: "Fortell meg om en gang du måtte hankses med en annen vanskelig situasjon i livet ditt. Hva gjorde du, og hvordan gjorde du det?" Å hjelpe overlevende til å huske at de har kraft til å sette TPR-teknikker om i praksis kan gi dem selvtillit til å gå løs på problemene. Du kan si: "Forestill deg at du nå er helt trygg på at du kan gjøre dette. Hva har skjedd som har gitt deg den tryggheten?"

2. Pek på uoverensstemmelser

Oppfordre den overlevende til å beskrive på hvilke måter hans/hennes nåværende situasjon avviker fra hans/hennes ideelle situasjon og målsettinger. Det å betrakte en slik uoverensstemmelse kan øke motivasjonen til å arbeide med å redusere den, og også oppmuntre til bruken av teknikken.

En annen strategi er å peke på de negative følgene av å fortsette uten å bruke teknikken. Innsikten i de negative følgene bør komme fra den overlevende selv, og ikke fra deg. Bruk arbeidsskjemaet *Gevinstmatrise: For og imot* (Vedlegg E) – en liste over gode og dårlige virkninger av bruk av teknikken – for å hjelpe den overlevende å avveie grunnene til å fortsette å bruke teknikken, henholdsvis slutte å bruke

den. Skriv grunnene til ikke å bruke teknikken på den ene siden og grunnene til å ta den i bruk på den andre, og sammenlign dem. Du kan si:

Kartlegging av uoverensstemmelser mellom atferd og målsettinger	Du har utvilsomt gode grunner til at du eventuelt vil bestemme deg for å ikke _____, og du har allerede gitt uttrykk for noen av dem. La oss drøfte dette: Jeg tar den holdningen at jeg ikke trenger å _____. Din oppgave er å overbevise meg om at jeg burde.
--	---

Du vil kunne møte motstand under drøftingen av For og imot. Unngå argumentering ved å reflektere tilbake hans/hennes ambivalens og motstand mot å bruke TPR-teknikken. Still åpne spørsmål for å hjelpe den overlevende til å komme opp med ideer rundt problemet og hva han/hun må gjøre for å løse det. For eksempel, hvis den overlevende motsetter seg planlegging av flere positive aktiviteter, slik som å sitte på verandaen for å omgås med naboene, vil du kunne si:

- Kunne du tenke deg å si litt om hva du gjør eller tenker når du sitter der i stua?
- Det høres ut som om du er litt nervøs for å omgås med naboene. Det er forståelig, gitt det du har vært gjennom.
- Hva er det du får igjen for bare å holde deg inne?
- Hva er den dårlige siden ved å ikke gå mer ut på verandaen?
- Hvis du ikke bare satt inne, hva tror du ville skje? Hva ville være forskjellig?
- Finnes det noe du kan gjøre for å føle deg mindre urolig og være litt mer vel tilpass når du sitter ute på verandaen?

3. Gi støtte til tro på egne evner

Få frem den overlevendes forslag til praktisk bruk av TPR-teknikken ved å la ham/henne i størst mulig grad bestemme trinnene i planen. På samme måte som det å snakke om grunnene til å bruke TPR-teknikker kan øke en overlevendes villighet til å prøve dem, kan en gjennomgang av trinnene i en handlingsplan øke hans/hennes trygghet på å sette planen i verk. Bruk arbeidsskjemaene til å hjelpe den overlevende med å huske innholdet i planen.

Når planen er drøftet, spør: "Er det dette du ønsker å gjøre?" Hvis han/hun virker nølende eller usikker, så press ikke den overlevende til å si "ja". Nøling kan være et tegn på at du har presset ham/henne til å ta en beslutning, eller det kan bety at den overlevende trenger å føle seg tryggere. Prøv å komme opp med en versjon av planen som han/hun ønsker og føler at er gjennomførbar. Du kan også foreslå en "prøvetur" av handlingsplanen som den overlevende kan gjennomføre over en kort tidsperiode.

Forhindring av tilbakeslag

Hjelp de overlevende med å forstå at hvis de fortsetter med å omsette TPR-teknikkene i praksis, vil de oppleve videre fremgang. Forklar at du innser at det vil forekomme vanskelige dager eller perioder i livet der bruken av teknikkene vil være vanskeligere. For å hjelpe de overlevende med å bruke TPR-teknikkene også i disse vanskelige periodene, kan du bruke følgende trinn til å motvirke tilbakeslag:

1. Oppsummer den overlevendes innsats med TPR.
2. Hjelp den overlevende til å få realistiske forventninger om fremgang.
3. Kartlegg "forvarsler" og lag en plan for håndtering av disse signalene.

1. Oppsummer den overlevendes fremskritt

Gå gjennom det dere har dekket, og gi anerkjennelse til de fremskritt den overlevende har vist. Hvis det er relevant kan du og/eller den overlevende gjøre notater, slik at han/hun har en påminnelse å gå tilbake til senere. Oppsummeringen av innsatsen med TPR omfatter diskusjon av målsettinger, innhold og resultater.

Målsettinger. Gå gjennom de opprinnelige målsettingene for arbeidet sammen, det som du og den overlevende satte dere fore å oppnå. Be den overlevende tenke tilbake på de forhåpningene han/hun hadde til det første møtet. Dersom du noterte den overlevendes målsettinger under den første kontakten, kan du minne ham/henne om dem. Dersom målsettingene har endret seg i løpet av det felles arbeidet, bør dere diskutere dette også.

Innhold. Gå gjennom det arbeidet dere har gjort sammen, inkludert de teknikkene du har undervist i og grunntanken bak hver enkelt. For at den overlevende ikke skal føle at du gir ham/henne en eksamen, kan du si hva som har skjedd heller enn å spørre. For eksempel: "Først brukte vi litt tid på å løse noen av de problemene du har, og deretter snakket vi om betydninger av tenkemåter og hvordan disse påvirker deg følelsesmessig." Når du har skissert hva som er blitt gjort og hvorfor, kontroller at den overlevende er enig i oppsummeringen din, og spør om han/hun har noe å legge til. Spør også hva den overlevende syntes var mest nyttig.

Resultater. Spør den overlevende om hvordan samarbeidet har forløpt. Hva har han/hun oppnådd? Hva har endret seg til det bedre? Gå tilbake til de opprinnelige målsettingene og kommenter fremgangen for hver enkelt målsetting. Når den overlevende lister opp resultatene, så forsterk hvert enkelt med å si deg enig og spørre etter konkrete eksempler som viser denne fremgangen. Ha en liste over den overlevendes resultater (som du satte opp før møtet) og sjekk at dere er enige. Du kan for eksempel si:

Oppsummering av fremskritt	<p>Vi har gjort mye i løpet av disse møtene! I dag er det siste gang vi møtes, så la oss bruke noen minutter på å tenke tilbake på alt det nye du har lært.</p> <p>Først brukte vi litt tid på å lære om vanlige reaksjoner etter en katastrofe; mange av disse har du jo opplevd selv. Deretter lærte du en nyttig pusteteknikk for å hankses med angstreaksjoner. Jeg er veldig fornøyd med hvordan du øvde på å puste riktig og hvordan du har brukt dette i andre situasjoner når du følte deg anspent. I hvilke situasjoner har dette vært mest nyttig for deg?</p> <p>Du har også lært en teknikk for å hankses med negative sinnsstemninger og mangel på energi – å holde på med positive aktiviteter – selv om du synes det er vanskelig. Du klarte det helt storartet! Du har lagt opp til mer (nevnt aktiviteter). Hvordan har dette vært til hjelp for deg?</p> <p>Til slutt lærte du om hjelpsomme tenkemåter og om hvordan din følelse av frykt var knyttet til lite hjelpsomme tanker. Ved å legge om til mer hjelpsomme tenkemåter har du lært å løfte din egen sinnsstemning. Mens vi har arbeidet sammen har jeg blitt imponert over din vilje til å kartlegge og endre dine egne tankemønstre.</p> <p>Hva er det som fremstår for deg som den mest positive endringen?</p> <p>Er det noe annet du ønsker å gjøre på dette siste møtet?</p>
-----------------------------------	--

Hensyn til barn

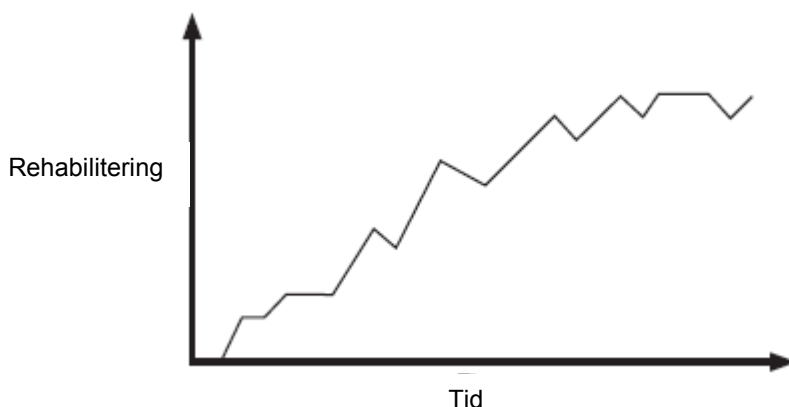
Vær nøye med å ikke undervurdere den hengivenheten et barn vil kunne føle for sin rådgiver selv etter bare noen få kontakter. Sett av litt tid til en avslutning, slik at barnet kan si adjø og uttrykke sine følelser (av

tristhet eller bekymring), og slik at du kan si hvor stor pris du har satt på den tiden dere har tilbrakt sammen, og hvordan du vil huske ham/henne. For noen kan dette innebære et enkelt håndtrykk, mens andre vil kunne ønske å bruke noen minutter på å tegne bilder til hverandre. Tenk på om du vil gi barnet noe håndfast, slik som et kursbevis eller et bilde av dere sammen.

2. Sett realistiske forventninger til fremskritt

Diskuter begrepet “rehabilitering” med den overlevende. Forsikre deg om at han/hun forstår at rehabilitering er en gradvis prosess, at den ikke går glatt, og det er normalt å ha gode dager og dårlige dager. Du kan kanskje ville beskrive rehabilitering som “når det er flere gode dager enn dårlige dager.” Pek også på at det er vanlig å oppleve påminnelser og ha reaksjoner og andre problemer under rehabiliteringen, spesielt ved anledninger som f.eks. årsdagen for katastrofen.

Forklar begrepet “tilbakeslag” – en tidsperiode da enkelte reaksjoner melder seg igjen. Legg vekt på at rehabilitering er en gradvis prosess, og at det er vanlig å oppleve tilbakeslag. Tegn et diagram som viser hvordan rehabilitering foregår gradvis, som vist nedenfor. Ved bruk av diagrammet kan du også oppfordre den overlevende til å tenke på det store bildet, at rehabiliteringsprosessen går oppover, selv om det glir litt nedover igjen av og til. Det er nyttigere (spesielt på dårlige dager) å tenke på de fremskritt som er gjort siden det første møtet enn bare å sammenligne en dag med den forrige.



Som analogi kan du bruke en person som vil lære å spise riktig og gå ned i vekt, men som så slutter med dietten og går opp igjen noen kilo. Det betyr ikke at hele slankekuren var bortkastet. Dersom noen opplever en midlertidig glipp bør han/hun likevel ikke gi opp. Det samme gjelder også for rehabilitering. Den overlevende kan forsette å bruke teknikkene, på samme måten som man kan gå tilbake til slankekuren sin. Du kan få et barn til å tenke på noe han/hun har lyktes i å lære, som f.eks. å sykle. Minn barnet på hvordan han/hun stadig ble bedre, selv om han/hun falt av sykkelen noen ganger. Det viktigste er å komme seg opp igjen på sykkelen og øve til du får det til.

3. Kartlegg og planlegg for “forvarsler”

Be den overlevende å tenke gjennom kommende situasjoner som kan utløse et tilbakeslag, et tidspunkt da det vil forekomme påminnere om det opprinnelige traumet, katastrofen eller tapet. Påpek at han/hun vil være mer sårbar for et tilbakeslag når andre ting ikke går så bra. Bruk arbeidsskjemaet *Forebygging av tilbakeslag* i Vedlegg G til å lage en liste over disse risikosituasjonene, som kan omfatte det å høre tilsvarende nyheter på radioen eller oppleve stressende ting (bytte av jobb eller skole, eksamener, flytting, sykdom i familien, økonomiske problemer), eller å stå foran årsdagen for katastrofen.

Etter å ha kartlagt mulige situasjoner som kan utløse et tilbakeslag, bør den overlevende også være oppmerksom på forvarsler om at han/hun faktisk opplever et tilbakeslag. Oppfordre den overlevende til å følge regelmessig med på hvordan han/hun klarer seg, spesielt i risikosituasjoner. Har han/hun tenkt mye på katastrofen? Unngått aktiviteter eller situasjoner? Følt seg engstelig eller redd? Forklar at dette kan være

forvarsler om et tilbakeslag. Enkelte vil først merke at de har vanskelig for å sove, eller at de føler seg på vakt. Forvarsler kan omfatte tanker, følelser, atferd, kroppslige reaksjoner eller vansker i dagliglivet. Hjelp den overlevende med å sette opp en liste over forvarsler for fremtidig bruk.

Bruk deretter arbeidsskjemaet *Forebygging av tilbakeslag* for å hjelpe den overlevende med å lage en handlingsplan for hvordan fremtidige forvarsler skal håndteres. Diskuter den overlevendes bruk av teknikker, der du gir stikkord etter behov. Du kan f.eks. si:

Oppsett av handlingsplan	<p>La oss ta noen minutter til å tenke på de teknikkene du har til rådighet for de vanskelige situasjonene som kan tenkes å oppstå i fremtiden. Du har nevnt tre situasjoner der du vil kunne bli engstelig. Hvilke av de teknikkene du har du lært vil være mest nyttige?</p> <p>En ting du har lært er en ny pusteteknikk. Før du skal møte den vanskelige situasjonen og mens du er i denne situasjonen kan du fokusere på pusten din for å redusere engstelsen. Hva annet kan du gjøre? Du kan bruke teknikken for å danne deg hjelpsomme tanker for å endre tankene dine omkring denne situasjonen før den oppstår. Du kan også be noen andre om støtte. På kartet over det sosiale nettverket ditt har du ført opp mange som kanskje kan hjelpe deg.</p> <p>Du kan også gå gjennom arbeidsskjemaene fra tid til annen. De inneholder en oppsummering av alt det vi har gjort sammen. La oss nå notere disse ideene til en handlingsplan for håndtering av forvarsler.</p> <p>Du har gjort en strålende innsats med læringen av disse teknikkene. Som alle andre ferdigheter, som f.eks. tegning, en idrett eller bare det å kjøre bil, blir du bedre hvis du øver, og det vil etter hvert falle mer naturlig. Mange fortsetter å forbedre ferdighetene sine etter at TPR er over. Fortsett med å trene på de teknikkene du har lært helt til det går automatisk og naturlig, så vil du være forberedt når det kommer vanskelige perioder.</p>
---------------------------------	---

Selv om du vil måtte tilpasse handlingsplanen til hver enkelt, er dette et eksempel på en mulig plan:

Min handlingsplan

1. Gå gjennom det jeg gjorde i TPR-møtene og alt det jeg har oppnådd.
2. Huske at alle kan ha en dårlig dag nå og da, og at mine fremskritt ikke er gått fullstendig tapt.
3. Være oppmerksom på tanker, følelser og atferd for å se om jeg opplever noen forvarsler.
4. Bruke de fremgangsmåtene jeg har lært (spesielt de mest nyttige) for å håndtere forvarslene. Hvis fremgangsmåtene ikke virker, så prøver jeg igjen senere eller dagen etter.
5. Be noen om å minne meg på, eller hjelpe meg med, de teknikkene jeg har lært.
6. Hvis jeg gjennomfører alle disse trinnene over en rimelig tidsperiode og jeg likevel ikke føler meg bedre, så vil jeg søke ytterligere rådgivning.

TEKNIKKER FOR PSYKOLOGISK REHABILITERING

Arbeidsskjemaer og handouts

Vedlegg A - G: Arbeidsskjemaer og handouts

TPR-teknikk	Materiale	Side	
A. Innsamling av informasjon og prioritering av hjelpen	Innhold i Vedlegg A		
	Intervjuskjema for TPR		
	Flytskjema for TPR-teknikker		
	Hva er “Teknikker for psykologisk rehabilitering”?		
	Oversikt og beskrivelse av teknikkene		
B. Styrking av ferdigheter i problemløsning	Innhold i Vedlegg B		
	Arbeidsskjema for problemløsning		
	For barn: Ta for deg problemet!		
C. Tilrettelegging for positive aktiviteter	Innhold i Vedlegg C		
	Utvelging av positive aktiviteter		
	Arbeidsskjema for positive aktiviteter		
	For barn: Velg deg ting å gjøre		
	For barn: Arbeidsskjema for positive aktiviteter		
	For foreldre: Hjelp barna med å planlegge aktiviteter		
D. Reaksjonshåndtering For voksne og ungdom:	Innhold i Vedlegg D		
	Arbeidsskjema for reaksjonshåndtering		
	Pustøvelse		
	Posttraumatiske stressreaksjoner		
	Sinne og irritabilitet		
	Søvnvansker		
	Reaksjoner på kronisk stress		
	Deprimert sinnsstemning		
	Frykt og bekymringer i tiden etter katastrofen		
	Sorgreaksjoner		
	Å gi støtte til andre etter en katastrofe		
	Problemer med alkohol og rusmidler		
	For barn:	For barn: Ikke vær redd	
	For foreldre:	For foreldre: Hjelp barna med å få kontroll over frykt	
		For foreldre: Hjelp med barnas søvnproblemer	
		For foreldre: Barns påtrengende tanker og traumepåminnere	
		For foreldre: Barns angst (unngåelse, klenging, frykt)	
		For foreldre: Barns sinnetokter og utagerende atferd	
		For foreldre: Barn og sorg: Informasjon for familier	
	E. Hjelpsomme tanker	Innhold i Vedlegg E	
		Hjelpsomme tanker	
		For barn: Tenk hjelpsomme tanker	
		Arbeidsskjema for hjelpsomme tanker	
For barn: Hjelpsomme tanker/god trener, dårlig trener			
Gevinstmatrise: For og imot			
F. Oppbygging av et godt sosialt støttenettverk	Innhold i Vedlegg F		
	Liste over sosiale kontakter		
	Arbeidsskjema for sosiale støttenettverk		
	For barn: Arbeidsskjema for sosiale nettverkskart		
	Arbeidsskjema for typer av sosial støtte		
	Seks skritt for å få sosial støtte		
	Seks skritt for å gi sosial støtte		
G. Oppfølgingsmøter	Innhold i Vedlegg G		
	Arbeidsskjema for forebygging av tilbakeslag		

Vedlegg A: Innsamling av informasjon og prioritering av hjelpen

Materiale	Side
Intervjuskjema for TPR	
Flytskjema for TPR-teknikker	
Hva er "Teknikker for psykologisk rehabilitering"?	
Oversikt og beskrivelse av teknikkene	

Intervjuskjema for TPR

Problemområde	Hvor stort problem?
Fysisk helse: Har du noen bekymringer i forhold til din egen eller et familiemedlems fysiske helse? (Beskriv) _____	<input type="checkbox"/> Akutt <input type="checkbox"/> Viktig, men ikke akutt <input type="checkbox"/> Ikke viktig <input type="checkbox"/> Annet: _____
Følelsesmessige vansker: Har du noen bekymringer vedrørende hvordan du eller et familiemedlem mestrer situasjonen følelsesmessig? (Beskriv) _____	<input type="checkbox"/> Akutt <input type="checkbox"/> Viktig, men ikke akutt <input type="checkbox"/> Ikke viktig <input type="checkbox"/> Annet: _____
Trygghet: Har du noen bekymringer vedrørende din egen eller familiens sikkerhet nå eller i fremtiden? (Beskriv) _____	<input type="checkbox"/> Akutt <input type="checkbox"/> Viktig, men ikke akutt <input type="checkbox"/> Ikke viktig <input type="checkbox"/> Annet: _____
Grunnleggende behov: Har du noen bekymringer vedrørende grunnleggende behov i dagliglivet? (Beskriv) _____	<input type="checkbox"/> Akutt <input type="checkbox"/> Viktig, men ikke akutt <input type="checkbox"/> Ikke viktig <input type="checkbox"/> Annet: _____
Bruk/misbruk av alkohol/narkotika: Har du noen bekymringer vedrørende din egen eller et familiemedlems bruk av alkohol, rusmidler eller reseptbelagte medisiner? (Beskriv) _____	<input type="checkbox"/> Akutt <input type="checkbox"/> Viktig, men ikke akutt <input type="checkbox"/> Ikke viktig <input type="checkbox"/> Annet: _____
Funksjonsevne: Har du noen bekymringer vedrørende hvor godt du fungerer i dagliglivet hjemme, på jobben eller på skolen? (Beskriv) _____	<input type="checkbox"/> Akutt <input type="checkbox"/> Viktig, men ikke akutt <input type="checkbox"/> Ikke viktig <input type="checkbox"/> Annet: _____
Personlige relasjoner: Har du noen bekymringer vedrørende hvordan du kommer overens med mennesker – ektefelle/partner, familiemedlemmer, naboer, venner eller folk på jobben eller skolen? (Beskriv) _____	<input type="checkbox"/> Akutt <input type="checkbox"/> Viktig, men ikke akutt <input type="checkbox"/> Ikke viktig <input type="checkbox"/> Annet: _____
Andre bekymringer: Er det noe annet du er bekymret for eller som du ønsker å dele med meg? (Beskriv) _____	<input type="checkbox"/> Akutt <input type="checkbox"/> Viktig, men ikke akutt <input type="checkbox"/> Ikke viktig <input type="checkbox"/> Annet: _____

Flytskjema for TPR-teknikker

BEKYMRING	PRIMÆR TEKNIKK	SEKUNDÆR TEKNIKK
Jeg har et vanskelig problem jeg må løse.	PROBLEMLØSING	GODT SOSIALT NETTVERK DANNE SEG HJELPSOMME TANKER
Jeg har intense og stadig tilbakevendende, oppskakende reaksjoner på ting som skjer.	REAKSJONSHÅNDTERING	GODT SOSIALT NETTVERK DANNE SEG HJELPSOMME TANKER
Jeg vet ikke hvordan jeg skal ta eller gjenoppta kontakt med venner og familie etter katastrofen. Har ikke nok personer som bryr seg om meg eller som kan hjelpe meg.	GODT SOSIALT NETTVERK	POSITIVE AKTIVITETER DANNE SEG HJELPSOMME TANKER
Jeg føler meg deprimert, trist eller tilbaketrukket.	POSITIVE AKTIVITETER	PROBLEMLØSING GODT SOSIALT NETTVERK
Jeg har oppskakende tanker som gjør meg vondt eller hindrer meg i å ha mer positive tanker.	DANNE SEG HJELPSOMME TANKER	REAKSJONSHÅNDTERING PLANLEGGING AV AKTIVITETER
Jeg har et alvorlig fysisk helseproblem, et alvorlig psykisk helseproblem, et alvorlig rusproblem og/eller betydelige prøvelser og motgang.	PROBLEMLØSING (med vekt på henvisning til relevante tjenester)	GODT SOSIALT NETTVERK DANNE SEG HJELPSOMME TANKER

Hva er “Teknikker for psykologisk rehabilitering?”

Teknikker for psykologisk rehabilitering (TPR) er et program for å hjelpe overlevende med å redusere sine psykiske problemer i tiden etter en katastrofe, for derved å kunne gå videre i livet. TPR bruker arbeidsoppgaver og informasjonsmateriale som hjelpemiddel i opplæringen. Selv om de overlevende kan benytte dem selv, er arbeidsoppgavene mest effektive når de blir brukt i samarbeid med en rådgiver. Rådgiveren kan gi støtte og komme med forslag til hvordan ulike spørsmål kan håndteres, mens den overlevende lærer og trener på å bruke teknikkene ved hjelp av arbeidsskjemaene.

TPR omfatter fem hovedteknikker:

- **Oppbygging av ferdigheter i problemløsning.** Overlevende har vedvarende problemer og motgang som følge av katastrofen, som kan bidra betydelig til et økt stressnivå, avlede fra egenomsorg og forsterke traumatiske stressreaksjoner. Du vil lære nye teknikker til å mestre nåværende og forventede problemer. Ferdigheter i problemløsning gir deg et verktøy til å bryte disse problemene ned til mer håndterlige biter, gi deg flere måter å møte dem på, og hjelpe deg med å treffe en gjennomtenkt beslutning om hva du vil gjøre.
- **Tilrettelegging for positive aktiviteter.** Etter en katastrofe er det vanlig at mennesker slutter å gjøre ting de tidligere syntes var morsomme, givende eller personlig meningsfulle. Folk blir ofte deprimerede eller tilbaketrukkne når de ikke lenger engasjerer seg i hyggelige aktiviteter. Du vil lage en plan for å legge inn flere meningsfulle og positive aktiviteter i hverdagen, bygge opp motstandskraft og få mer glede og tilfredsstillelse ut av livet.
- **Reaksjonshåndtering.** Når mennesker har vært utsatt for ekstremt stress og frykt som resultat av en katastrofe, vil kroppen ofte være i alarmtilstand og forberedt på fare. Bare det å slappe av kan gjøre at du føler deg sårbar. I fravær av virkelig fare er disse reaksjonene unødvendige og kan ha negativ innvirkning på helse, sinnstilstand og personlige forhold. Du vil lære å bruke verktøy som kan hjelpe deg til å styre oppskakende kroppslige og følelsesmessige reaksjoner, og hvordan du kan bruke disse verktøyene i praksis i dagliglivet for å redusere engstelse og stress. Du vil kanskje også lære hvordan du kan tenke gjennom bestemte minner som er spesielt plagsomme, slik at du kan forstå dem og mestre dem bedre.
- **Danne seg hjelpsomme tanker.** En katastrofe forandrer ofte de oppfatninger mennesker har om verden og om seg selv. Det er vanlig at overlevende betrakter verden som farlig, har vanskelig for å stole på andre, eller ser seg selv som ute av stand til å mestre opplevelsen. For at mennesker skal kunne endre sine følelsesmessige reaksjoner, må de endre tankegangen omkring det som skjer med dem. Du vil lære hvordan tankene dine påvirker følelsene dine, bli bevisst hva du sier til deg selv, og erstatte de negative tankene med mer positive tanker (som vil føre til mer positive følelser).
- **Oppbygging av et godt sosialt støttenettverk.** I studier av overlevende etter katastrofer er sosial støtte en av de faktorene som mest systematisk har vist seg å gi best beskyttelse. Den beste måten å mestre opplevelsen på, er å ha andre mennesker å snakke med og gjøre ting sammen med. Katastrofer kan føre til at mennesker føler seg isolerte og alene. Det kan føles umulig å bygge opp nye eller gjenetablere eksisterende relasjoner. Denne modulen vil hjelpe deg med å lære hvordan du mer effektivt kan *søke støtte* og *gi støtte* til andre.

Målet for TPR er å lære deg nye metoder for å håndtere alle de endringene katastrofen har ført med seg, ved å prøve ut nye handlemåter, tanker og reaksjonsmønstre. Selv om du ikke skulle kunne endre din situasjon, kan du benytte teknikkene til å endre hvordan du tenker på den og reagerer på den, redusere dine psykiske plager og gi deg mer motstandskraft. Hvis du møter din rådgiver flere ganger, kan rådgiveren foreslå at du trener på de nye teknikkene mellom hvert møte. Praktisering av nye ferdigheter kan raskt hjelpe deg til å føle deg bedre. Under oppfølgingsmøtene kan du spørre din rådgiver om alt du synes er vanskelig eller som trenger å tilpasses.

Teknikker for psykologisk rehabilitering

Oversikt og beskrivelse av teknikkene

Teknikk	Mål	Grunntanke	Trinn
Innsamling av informasjon og prioritering av bistand	<ul style="list-style-type: none"> Innhente informasjon for å fastslå om det foreligger behov for umiddelbar henvisning innenfor din egen institusjon eller til andre tjenester. Forstå den overlevendes mest påtrengende behov og bekymringer. Prioritere og planlegge intervensjonsstrategier for TPR. 	I perioden etter en katastrofe, vil overlevende ofte føle seg oppskaket, og vil kunne trenge bistand med både umiddelbare og langvarige fysiske og psykiske helseplager, stå overfor en rekke prøvelser og motgang, være bekymret for sin egen trygghet, og oppleve vansker med omgang med andre og sin egen funksjonsevne. Innhenting av informasjon er første skritt på veien til å hjelpe overlevende med å kartlegge og prioritere sine behov og bekymringer for å kunne ta tak i dem.	<p>Etter å ha beskrevet grunntanken bak innhenting av informasjon:</p> <ol style="list-style-type: none"> Kartlegg behov og problemer. Prioriter områder som skal tas opp. Lag en handlingsplan
Styrking av ferdigheter i problemløsning	<ul style="list-style-type: none"> Hjelpe overlevende med å prioritere og løse vanskeligheter og problemer 	Katastrofer skaper ofte mange vanskeligheter som kan få overlevende til å føle seg hjelpeløse eller lammet når problemene tårner seg opp. Pågående stress og press til å "foreta seg noe" kan gjøre det vanskelig å tenke rolig og effektivt på hvordan situasjonen best kan håndteres. Det å ha en systematisk metode for å løse problemer kan hjelpe overlevende til å angripe problemene mer effektivt, få tilbake en følelse av kontroll og øke deres tro på egne evner.	<p>Etter å ha beskrevet grunntanken bak problemløsingsteknikken:</p> <ol style="list-style-type: none"> Definer problemet/ klarlegg hvem sitt problem det er Sett et mål Ha en idédugnad Evaluer forslagene og velg de beste løsningene
Tilrettelegging for positive aktiviteter	<ul style="list-style-type: none"> Hjelpe overlevende med å planlegge og delta i positive, hyggelige eller meningsfulle aktiviteter for å bedre sinnstilstanden og gjenvinne en følelse av kontroll. 	Katastrofer vil ofte sette en stopper for normale rutiner og aktiviteter som gir en følelse av nytte, kontroll og hygge. Ved å kartlegge, planlegge og engasjere seg i positive, hyggelige eller meningsfulle aktiviteter kan overlevende finne tilbake til sine rutiner, få en mer positiv sinnsstemning og gjenvinne en følelse av kontroll.	<p>Etter å ha beskrevet grunntanken bak det å engasjere seg i positive aktiviteter:</p> <ol style="list-style-type: none"> Velg ut og planlegg én eller flere aktiviteter Før opp aktivitetene i en kalender

Teknikk	Mål	Grunntanke	Trinn
Reaksjons-håndtering	<ul style="list-style-type: none"> • Forbedre ferdighetene i å roe ned oppskakende fysiske og følelsesmessige reaksjoner. • Lære nye strategier for å håndtere reaksjoner på stressende situasjoner, inkludert påminnere. • Sette ord på vanskelige opplevelser, slik at det blir lettere å forstå og håndtere sinnsbevegelser. 	<p>Overlevende etter katastrofer kan oppleve plagsomme kroppslige og følelsesmessige reaksjoner som kan forekomme i forbindelse med opplevelser som er knyttet til, eller som minner om katastrofen, og også på grunn av vedvarende stress eller livsendringer. Disse reaksjonene kan virke negativt inn på sinnsstemningen, beslutningsevnen, kontakten med andre, den daglige funksjonsevnen og fysisk helse generelt. Læring av ferdigheter for håndtering og styring av disse reaksjonene kan være til hjelp for fysisk og mental helse, gi bedre selvtillit og funksjonsevne, og redusere forsøkene på maladaptive mestringsiltak.</p>	<p>Etter å ha beskrevet grunntanken bak reaksjonshåndtering:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kartlegg oppskakende reaksjoner og hva som utløser dem 2. Lær teknikker for hvordan disse reaksjonene kan håndteres. 3. Utarbeid en plan for å håndtere reaksjonene..
Danne seg hjelpsomme tanker	<ul style="list-style-type: none"> • Hjelpe de overlevende med å bli klar over hva de sier til seg selv om opplevelsen av katastrofen eller sin nåværende situasjon. • Hjelpe de overlevende med å finne mindre oppskakende måter å tenke på. • MERK: Helpsomme tanker er ikke det samme som <i>positive tanker</i>. Negative tanker kan være korrekte ("Myndighetene sviktet oss"), men slike tanker vil kunne føre til hjelpeløshet og uro, i motsetning til mer helpsomme tanker. 	<p>Mange overlevende strever med plagsomme tanker forbundet med katastrofen mens de prøver å tilpasse seg livet etterpå. Disse negative tankene bidrar til å opprettholde negative følelser, som frykt, hjelpeløshet, angst, tristhet og skyld. Å finne frem til og øve på mer helpsomme tenkemåter kan gi bedre sinnsstemning og redusere kraften i de oppskakende følelsesmessige og fysiske reaksjonene.</p>	<p>Etter å ha beskrevet grunntanken bak det å danne seg helpsomme tanker:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kartlegg ikke helpsomme tenkemåter. 2. Kartlegg helpsomme tenkemåter. 3. Øv på helpsomme tenkemåter. 4. Pek ut områder for bruk av helpsomme tenkemåter.
Oppbygging av et godt sosialt kontaktnettverk	<ul style="list-style-type: none"> • Bygge ut forbindelsene til positive sosiale kontakter og kilder til støtte i nærmiljøet. 	<p>Sosial støtte fra familie, venner og personer i nærmiljøet er til støtte for rehabilitering etter en katastrofe, ved at den hjelper de overlevende med å dekke følelsesmessige og praktiske behov.</p>	<p>Etter å ha beskrevet grunntanken bak et godt sosialt nettverk:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lag et kart over det sosiale støttenettverket. 2. Gjennomgå kartet. 3. Lag en plan for sosial støtte.

Vedlegg B: Oppbygging av ferdigheter i problemløsning

Materiale

Arbeidsskjema for problemløsning

For barn: Ta for deg problemet!

Arbeidsskjema for problemløsning

Ferdigheter i problemløsning hjelper deg med å dele overveldende problemkomplekser opp i mer håndterbare biter, prioritere hvilke av disse det skal arbeides med først, og beslutte hvilken fremgangsmåte som er best.

1. DEFINER PROBLEMET: Hvilket problem vil du arbeide med først?

Hvis du må velge blant flere ulike problemer, så spør deg selv: "Hvilke av disse områdene er det som plager meg mest? Er det ett av dem jeg trenger å ta for meg tidligere enn de andre? Er det ett av dem som blir stadig verre? Hva føler jeg meg mest bekvem med å jobbe med først?" Hvis dette er et sammensatt problem, så skriv ned en "bit" som du kan ta for deg først.

Ta et øyeblikk til å stille deg selv de følgende spørsmålene om problemet:

A.	Skjer dette med meg?	Ja	Nei
B.	Skjer dette i forholdet mellom meg selv og noen andre?	Ja	Nei
C.	Skjer det med noen andre?	Ja	Nei
D.	Skjer det i forholdet mellom to eller flere personer?	Ja	Nei

(Hvis du krysset av for "Ja" på A eller B, er dette sannsynligvis et bra problem for deg å jobbe med. Hvis du krysset av "Ja" på C eller D, kan dette være et problem du ikke kan løse, men en situasjon som noen andre må jobbe med.)

2. SETT DEG ET MÅL: Hva er det du ønsker og trenger? Hva er det du håper vil skje?

3. IDÈDUGNAD: Hvilke valgmuligheter har du som kan føre deg til målet?

Prøv å komme opp med fem til ti valgmuligheter.

4. VELG DEN BESTE LØSNINGEN: Kombiner dine beste valgmuligheter til en samlet løsning.
Lag en plan for hvordan du kan arbeide med denne løsningen over de nærmeste dagene.

Sett den i verk!

Gjør et forsøk. Hvis det ikke fører frem, kan du alltid prøve ut noen andre valgmuligheter.

FOR BARN: Ta for deg problemet!

Er det noe som står i veien for det du trenger eller noe du har lyst til å gjøre?
Prøv å arbeide med dette sammen med rådgiveren din!

1. Hva er problemet?

Ta et øyeblikk for å være sikker på at dette er et problem som **du** må løse.

A.	Skjer dette med meg?	Ja	Nei
B.	Skjer dette i forholdet mellom meg selv og noen andre?	Ja	Nei
C.	Skjer det med noen andre?	Ja	Nei
D.	Skjer det i forholdet mellom to eller flere personer?	Ja	Nei

*(Hvis du krysset av for "Ja" på A eller B, er dette sannsynligvis et bra problem for deg å jobbe med.
Hvis du krysset av "Ja" på C eller D, kan dette være et problem som noen andre må jobbe med. Snakk med rådgiveren din.)*

2. Sett deg et mål: Hva er det du trenger eller ønsker?

3. Ideer: Hva kan du gjøre for å nå målet ditt? Prøv å komme opp med fem til ti ideer. Ikke vær streng mot deg selv – bare skriv ned alle ideer du har, både gode og dårlige.

4. Velg den beste løsningen: Bestem hvilken plan som vil virke best for deg.

Sett den i verk!

Gjør et forsøk. Hvis det ikke fører frem, kan du alltid prøve noe annet.

Vedlegg C: Tilrettelegging for positive aktiviteter

Arbeidsskjemaer og handouts

Materiale	Side
Utvelging av positive aktiviteter	
Arbeidsskjema for positive aktiviteter	
For barn: Velg deg ting å gjøre	
For barn: Arbeidsskjema for positive aktiviteter	
For foreldre: Hjelp barna med å planlegge aktiviteter	

Utvelgning av positive aktiviteter

Hva du bør vite

Etter en katastrofe vil mange ofte slutte å gjøre ting de før syntes var hyggelige, givende eller personlig meningsfylte. Forsøkene på å håndtere alle detaljer og oppgaver – og samtidig mestre alle de vanskelige følelsene – vil raskt tappe enhver for følelsesmessig og fysisk energi. Hvis du “fyller opp tanken” ved å ta vare på deg selv eller ved å gjøre ting som gir mening for deg, vil du ikke bare føle deg bedre, du vil også ha mer energi til å ta deg av alt det andre som må gjøres. Det å drive med en hobby, gi hjelp til andre, gjenopprette familiens vante rutiner og delta i tilfredsstillende aktiviteter kan også gi lettere sinnsstemning, få ting til å føles mer normale og gi deg tilbake en følelse av kontroll. Det kan ta tid, og vil kanskje ikke føles lystbetont i starten. Ikke vær urolig, bare fortsett med å gjøre meningsfylte, hyggelige aktiviteter til en del av ditt daglige liv.

Aktiviteter du kan overveie

Innendørs aktiviteter	Utendørs aktiviteter	Sosiale aktiviteter	Gjenoppbyggingstiltak
Lese	Gå en tur	Ring til en venn	Gjøre oppryddingsarbeid i en park eller på en lekeplass
Tegne, male	Jogge	Gå ut med venner	Minnehøytidelighet for omkomne
Lytte til musikk	Gå i parken	Kontakte et familiemedlem	Hjelpe naboen med utearbeid
Se på film	Gå tur med hunden	Møte nye mennesker	Gi hjelp til en innsamlingsaksjon
Skrive dagbok	Gjøre hagearbeid	Lære en ny hobby	Passe barna til en venn
Bruke PC (spill, nettsurfing)	Svømme	Send e-post, tekste, blogge, chatte på nett	Hjelpe til med reparasjonsarbeid på et grendehus
Strikke, hekle	Gå i naturen	Lagidrett, dans	Gå ærend for en eldre person
Lage en collage	Sykle	Spille brettspill eller kort	Gjøre frivillig arbeid på skolen

Velg ut de aktivitetene som appellerer til deg fra denne listen, eller bruk den som hjelp til å utvikle ideer til andre aktiviteter. Velg ut minst én aktivitet du kan drive med alene, og én sosial aktivitet som involverer noen andre.

Arbeidsskjema for positive aktiviteter

Det å drive med positive aktiviteter kan hjelpe til å gi deg en lettere sinnssstemning og føle at du har mer kontroll over tilværelsen. Bruk dette arbeidsskjemaet til å velge ut, sette av tid til, og planlegge ytterligere positive aktiviteter.

1. Pek ut og planlegg én eller flere aktiviteter

Bruk listen fra *Utvelging av positive aktiviteter*, eller lag din egen liste over to til tre aktiviteter du kan prøve ut. Ta med noen aktiviteter som tidligere har vært til glede for deg. Velg ut minst én aktivitet du kan drive med alene, og én sosial aktivitet som involverer noen andre.

- _____
- _____
- _____

2. Før opp aktivitetene i en kalender.

Velg en dag og et tidspunkt der du kan drive med én eller flere av disse aktivitetene (om enn bare for en kort stund) i neste uke. Noter dem i kalenderen nedenfor.

Søn	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør

Noter eventuelle andre ting du trenger for å kunne drive med denne aktiviteten (ta med utstyr, sjekke at min venn har fri, sjekke at parken er åpen).

For barn: Velg deg ting å gjøre

Hva du bør vite

Etter katastrofen kan det hende at du føler deg stappfull av vonde følelser – triste, redde, eller at alt rett og slett bare er fælt. Det er ikke lett å få disse følelsene til å forsvinne. MEN – det vi kan gjøre, er å bruke tiden på aktiviteter som vil fylle deg med positive og glade følelser. Etter katastrofen har du sikkert hatt en del oppgaver du ikke har hatt så lyst til å gjøre. La oss bruke litt tid på å velge ut ting du har lyst til å gjøre.

Noen aktiviteter du kan tenke på

Her er en liste over ting som mange barn liker å drive med. Sett en ring rundt de tingene på listen som du synes virker morsomme. Hvis du (eller en voksen) kommer på morsomme ting som ikke står på listen – kanskje noe du gjorde før katastrofen, og som gjorde deg glad – så føy dem til nederst. Velg deretter ut noen ting du kan gjøre denne uken fra listen. Velg ut minst én ting du kan gjøre alene, og minst én ting du kan gjøre sammen med noen andre.

Innendørs aktiviteter	Utendørs aktiviteter	Aktiviteter med andre	Gjenoppbyggingstiltak
Tegne, male	Leke med et kjæledyr	Fortelle vitser	Hjelpe til å sette i stand en park eller en lekeplass
Gjøre håndarbeid	Jogge	Snakke med en venn	Sitte barnevakt for småsøsken
Synge	Gå i parken	Snakke med en voksen	Lage en lekeplass i huset eller i bakgården
Spille et instrument	Gå på tur	Spille spill	Hjelpe til med en innsamlingsaksjon
Høre på musikk	Spille basket	Møte noen du ikke kjenner	Passe kjæledyret til en venn
Skrive dagbok	Hoppe tau	Gå på kjøpesenteret	Hjelpe til med reparasjonsarbeid på skolen
Spille dataspill	Svømme	Sende e-post, tekste, blogge	Hjelpe til med husarbeid
Lese	Gå på rulleskøyter/ rullebrett	Drive med idrett	Gjøre noe for de som er rammet av katastrofen
Se på film	Sykle	Være sammen med familien	Hjelpe til med oppryddingsarbeid

For barn: Arbeidsskjema for positive aktiviteter

Når noen føler seg veldig triste, blir de ofte også veldig trøtte. Noen ganger føler de seg for trøtte til å gjøre noe som helst – selv morsomme ting. Selv om du tror at du ikke vil like det, så lag en plan for å gjøre noen morsomme ting i den uken som kommer.

1. Velg ut og planlegg én eller flere aktiviteter

Se på de aktivitetene du merket av på listen *Velg deg ting å gjøre*. Skriv ned to eller tre av de morsomme aktivitetene du kan drive med i løpet av de nærmeste dagene. Vil du spille spill med en venn? Trenger du en voksen som kan kjøre deg et sted? Vil du gjøre noe alene? Velg ut minst én ting du kan gjøre alene, og minst én annen ting du kan gjøre sammen med noen andre. Hvis du trenger eller ønsker at noen andre skal hjelpe deg med denne aktiviteten, så skriv ned navnet hans eller hennes.

Aktiviteter	Hvem vil gjøre dette sammen med deg
1.	
2.	
3.	

2. Sett opp aktivitetene i en kalender.

Kikk på denne kalenderen. Skriv navnene på aktivitetene under de dagene du kan drive med dem.

Søn	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør

Skriv ned alt annet du trenger for å være sikker på at du kan drive med aktiviteten (ta med utstyr, sjekke at min venn er ledig, sjekke at parken er åpen).

For foreldre: Hjelp barna med å planlegge aktiviteter

Nyttig å forstå

Når barn opplever overveldende hendelser, vil du kunne se at de endrer atferd. De vil kanskje bli utagerende og høylydte (ha raseriutbrudd, sutre eller slåss med søsken). Noen ganger blir de stillere (mindre aktive, mindre lekne eller uinteresserte i ting de tidligere likte å gjøre). De vil kanskje være mer alene. Kanskje de vil snakke mindre, og ikke ønske å være så mye sammen med deg. Når du spør dem om noe eller ber dem om å gjøre noe, vil de kanskje si svært lite eller ignorere deg. Når barna blir tilbaketrukne på denne måten, så prøv å ikke bli frustrert eller sint.

Hvordan være til hjelp

- **Vær oppmerksom på egne følelser.** Hvis du er oppskaket eller sint, så prøv å slappe av før du omgås med barna, slik at du kan være rolig og støttende.
- **Minn barna om forbindelsen mellom atferden og følelsene deres.** Hjelp dem til å forstå hvordan handlingene deres er knyttet til de følelsene som kommer opp når de tenker på katastrofen.
- **Hold fast ved rutinene familien hadde før katastrofen.** Barn føler seg tryggest når forholdene er velordnede og forutsigbare.

Når barna trekker seg tilbake

- **Oppfordre barna til å gjøre sine daglige aktiviteter.** Hold på familiens rutiner, som å spise måltider sammen, gå på skolen, delta i fritidsaktiviteter og være sammen med venner.
- **Ikke la barna være for mye alene eller for passive.** Dette omfatter for eksempel å sitte timevis alene foran TVen eller å sove til langt på dag.
- **Oppfordre til utendørsaktiviteter.** Hvis det ikke finnes passende gruppeaktiviteter, så er det å gå en tur med venner eller søsken et godt alternativ.
- **Be barna beskrive sine aktiviteter på og utenfor skolen.** Hvis barna ikke er i stand til å fortelle mye om sine egne opplevelser, kan du spørre dem om hvilke aktiviteter vennene deres driver med.
- **Oppfordre barna til å snakke om sine negative følelser og tanker.** Hjelp dem til å snakke med deg eller andre voksne du stoler på om hva som får dem til å trekke seg tilbake og ville være alene.

Vedlegg D: Reaksjonshåndtering

Arbeidsskjemaer og handouts

(Tabell)

Materiale	Side
For voksne og ungdommer:	
Arbeidsskjema for reaksjonshåndtering	
Pusteøvelse	
Posttraumatiske stressreaksjoner	
Sinne og irritabilitet	
Søvnvansker	
Reaksjoner på kronisk stress	
Deprimert sinnsstemning	
Frykt og bekymringer i tiden etter katastrofen	
Sorgreaksjoner	
Å gi støtte til andre etter en katastrofe	
Problemer med alkohol og rusmidler	
For barn:	
For barn: Ikke vær redd	
For foreldre:	
For foreldre: Hjelp barna med å få kontroll over frykt	
For foreldre: Hjelp med barnas søvnproblemer	
For foreldre: Barns påtrengende tanker og traumepåminnere	
For foreldre: Barns angst (unngåelse, klenging, frykt)	
For foreldre: Barns sinnetokter og utagerende atferd	
For foreldre: Barn og sorg: Informasjon for familier	

Arbeidsskjema for reaksjonshåndtering

Kombinasjonen av utløsere, påminnere og kronisk stress kan gi opphav til kraftige kroppslige og følelsesmessige reaksjoner som kan gjøre det vanskelig for deg å bevare roen. Ved å lære å styre disse oppskakende reaksjonene kan du redusere de negative virkningene de har på dine personlige relasjoner, din beslutningsevne, funksjonsevne, søvn og fysiske helse. Du kan også redusere risikoene for rusmisbruk og andre maladaptive mestringsiltak.

1. Beskriv den stressende situasjonen og den oppskakende reaksjonen som plager deg mest.

2. Beslutt hva du kan gjøre for å føle deg bedre. List opp de teknikkene du kan bruke for å dempe den oppskakende reaksjonen (pusteøvelser, snakke med venn, skrive). Bruk handoutene om de ulike reaksjonene som hjelp til å fylle ut listen.

3. Lag en plan for hvordan stressende situasjoner og reaksjoner skal håndteres. Skriv ned bestemte stressende situasjoner som gjør deg oppskaket, og pek ut teknikker som er til hjelp i hvert enkelt tilfelle.

Bestemt situasjon	Hva kan jeg gjøre før, under og etter den stressende situasjonen?

Sett den i verk!

Hvis den ikke fører frem, kan du alltid prøve andre teknikker.

Pusteøvelse

Det er ikke sikkert at du alltid legger merke til at hvordan du puster påvirker hvordan du føler deg. Når du er rolig, trekker du kanskje automatisk pusten dypt for å roe deg ned. Når du er engstelig, puster du kanskje i korte, grunne åndedrag. Når folk blir redde eller oppskakede, skjer det svært ofte at de holder pusten. Hvis det føles som om de ikke får nok luft, kan de begynne å hyperventilere. Ett dypt åndedrag eller rask pusting vil oftest ikke være til noen hjelp. Hyperventilering gjør deg faktisk bare enda mer engstelig. Hvis du føler deg engstelig og prøver å roe deg ned, må du senke takten og ta inn *mindre* luft. I stedet for å trekke pusten dypt inn, pust normalt inn og pust sakte ut. *Utpusting* hjelper deg til å slappe av, ikke innpusting.

For å lære å kontrollere pusten kreves det daglig øvelse. Start med å trene på dette når du ikke føler deg engstelig. Senere, når du har lært teknikken og vet hvordan du skal kontrollere pusten, vil dette oppleves som nyttig i stressende situasjoner.

Denne pusteøvelsen kan hjelpe deg til å:

- Bli mer bevisst hvordan du puster
- Senke takten i åndedrettet
- Øve regelmessig på å puste annerledes for å kontrollere spenninger og frykt

Instruksjoner

1. Innta en behagelig stilling, og pust langsomt og normalt inn gjennom nesen med munnen lukket mens du teller til fem. Fokuser på hvordan magen utvider seg mens du puster langsomt inn.
2. Hold pusten i fem sekunder.
3. Pust langsomt ut gjennom nesen og munnen mens du teller til sju. Si et beroligende ord til deg selv mens du puster ut, som f.eks. "R-o-o-o-o-o-l-i-g".
4. Tren på denne øvelsen flere ganger om dagen, med ti til femten åndedrag hver gang.

Posttraumatiske stressreaksjoner

Hva du bør vite

Etter katastrofer kan mennesker med posttraumatiske stressreaksjoner oppleve fire ulike typer av reaksjoner: **gjenopplevelse**, **unngåelse**, **nummenhet** og **aktivering**.

Gjenopplevelsesreaksjoner kan omfatte:

- Uønskede minner om katastrofen som tilsynelatende kommer ut av det blå.
- Et sterkt minne som blir utløst av noe, som f.eks. et TV-program om katastrofen, et uvær som nærmer seg, en lukt av noe som er relatert, eller årsdagen for katastrofen.
- Mareritt og “flashback” – sterke minner som føles som om katastrofen skjer på nytt.
- Intense kroppslige reaksjoner, som hjerteflimmer, svetting eller skjelving, eller sterke følelsesmessige reaksjoner.

Unngåelsesreaksjoner kan omfatte:

- Å la være å snakke om det som skjedde, fordi det virker oppskakende.
- Å unngå situasjoner som minner om katastrofen, som f.eks. å se på nyhetssendinger eller besøke steder som er direkte forbundet med katastrofen.
- Å unngå andre steder/situasjoner som er indirekte forbundet med katastrofen, som f.eks. unngåelse av folkemasser ut fra redsel for ikke å kunne slippe unna.

Nummenhetsreaksjoner kan omfatte:

- Følelse av fjernhet og avstand til andre mennesker, selv de nærmeste.
- Mangel på interesse for aktiviteter som man tidligere likte å gjøre.
- Blokkering av smertefulle tanker eller følelser, eller ikke være i stand til å huske det som skjedde (nedstemthet og tilbaketrekking fra andre kan forekomme sammen med denne reaksjonen).

Aktiveringsreaksjoner kan omfatte:

- Følelse av å være oppgiret og rastløs.
- Irritabelt humør
- Lett for å kveppe til ved høye lyder e.l.
- Følelse av overdreven årvåkenhet og vaksomhet
- Søvn- eller konsentrasjonsproblemer

Hva kan hjelpe?

Du kan lære å gradvis overvinne posttraumatiske stressreaksjoner. Helbredelse betyr ikke at du vil glemme hendelsen helt, eller at det ikke vil være følelsesmessig smertefullt å tenke tilbake på den, men det vil bety at du får større evne til å styre de oppskakende følelsene og større tiltro til din egen mestringsevne.

Velg ut de mestringsmetodene du er villig til å prøve fra listen nedenfor:

- **Minn deg selv på at posttraumatiske stressreaksjoner er vanlige.** Vit at du ikke er alene, svak eller “gal”.
- **Tren på metoder for håndtering av reaksjonene dine.** Prøv beroligende strategier, som f.eks. pusteøvelser, å skrive om dine følelser og tanker, meditasjon, fysisk trening, strekkeøvelser, yoga, bønn, lytting til rolig musikk, eller spaserturer. Disse aktivitetene kan sette deg i en bedre sinnsstemning og redusere angsten du føler. Sett opp en plan for hvordan du skal håndtere

stressende situasjoner eller utløsere, slik at du kan få bedre følelse av kontroll over dine egne reaksjoner.

- **Øv på å danne deg hjelpsomme tanker.** Gå gjennom dine egne tanker. Er de negative og lite hjelpsomme? I så tilfelle kan de være årsaken til dine plagsomme følelser. Utarbeid en plan for hvordan du kan erstatte dem med mer hjelpsomme tanker. For eksempel, hvis du tar deg selv i å tenke: "Jeg klarer det ikke," så utfordre deg selv med spørsmål som:

- "Er det sant at jeg ikke kan klare det?"
- "Er det ALLTID sant?"
- "Under hvilke omstendigheter KUNNE jeg klare det?"
- "Kunne jeg klart det med litt hjelp?"

Slik kan du bevisst erstatte de negative tankene med andre som er mer hjelpsomme. I dette tilfellet ville du kanskje sagt til deg selv: "Med riktig hjelp kan jeg komme gjennom dette."

- **Gjør morsomme eller meningsfylte aktiviteter.** Avled deg selv fra dine egne reaksjoner ved å engasjere deg i hobbyer, gjøre hjelpearbeid, gjenetablere familiens rutiner og delta i tilfredsstillende aktiviteter.
- **Vær sammen med andre.** Samvær med familie, venner eller andre i ditt miljø kan bidra til å redusere følelsen av isolasjon, gjenopprette tilliten til andre og gi en mulighet til å bidra til andres velvære.
- **Unngå bruk av alkohol eller rusmidler for å mestre reaksjoner.** Selv om de kan synes å være til hjelp på kort sikt, vil alkohol og andre rusmidler alltid gjøre ting verre over tid. Meld deg på et avvenningsprogram for alkohol eller rusmidler hvis du har behov for det.
- **Ta kontakt med en rådgiver for å få hjelp.** Hvis reaksjonene dine vedvarer eller øker i styrke, kan du ta kontakt med dette eller et annet program for å få ytterligere bistand.

Sinne og irritabilitet

Hva du bør vite

Etter katastrofer kan mennesker føle seg irritable av mange grunner, som at de ikke sover godt om natten, de føler seg urettferdig behandlet, har for mye å gjøre og ikke nok tid eller ressurser, eller de føler at ingen hører på dem. Når du er sint, kan du rette sinnet ditt utover og bli rasende, eller begrave det inni deg og føle deg irritabel eller på vakt. Uansett kan dette sinnet skape problemer for din helse, ditt mentale velvære eller dine forhold til andre. For å hankses med disse reaksjonene må du kartlegge de stressende situasjonene som skaper dem, og lære hvordan du kan håndtere dem.

Hva kan hjelpe?

- **Bli kjent med ditt eget sinne og irritabilitet.** Lær å gjenkjenne de situasjonene som utløser sinnet ditt og forvarslene på at du blir sint. Bruk deretter teknikkene i listen nedenfor til å mestre disse følelsene.
- **Øv deg på teknikkene for å håndtere dine egne reaksjoner.** Bruk beroligende strategier til å redusere sinnet ditt. Prøv pusteøvelser, å skrive ned følelsene og tankene dine, å snakke med en venn, fysisk trening, bønn eller meditasjon, å lytte til rolig musikk, eller gå en tur. Lag en plan for hvordan du kan håndtere situasjoner som utløser sinne. Kartlegg og fjern utløserne, eller planlegg hvordan du skal opptre når du møter dem, slik at du får en bedre følelse av kontroll over dine egne reaksjoner.
- **Ta en pause.** Sinne kan få hjerterytmen din til å øke så mye at du åpenbart ikke kan konsentrere deg om den situasjonen du står overfor. Å ta en pause for å roe deg ned før du går inn i situasjonen, kan hjelpe deg til å holde hodet kaldt når situasjonen oppstår. Hvis du er i et partnerforhold, kan du avtale med partneren din om å ha et signal (som f.eks. en håndbevegelse), som angir en pause. En pause kan hindre at uenigheter kommer ut av kontroll. Dette betyr ikke at du skal overse dine egne følelser, men at du i stedet skal finne en måte å kjøle deg ned på, slik at du kan ta opp igjen diskusjonen og løse problemet.
- **Gjør morsomme og meningsfylte aktiviteter.** Avled deg selv fra dine egne reaksjoner ved å engasjere deg i hobbyer, gjøre hjelpearbeid, gjenopprette familiens rutiner og drive med morsomme, meningsfylte og tilfredsstillende aktiviteter.
- **Tren på å danne deg hjelpsomme tanker.** Gå gjennom dine egne tanker. Er de negative og lite hjelpsomme? I så tilfelle kan det være årsaken til at du er sint. Utvikle en plan for hvordan du kan erstatte dem med mer hjelpsomme tanker, slik som i tabellen nedenfor. Deretter – hver gang du har lite hjelpsomme tanker – kan du trene på å skifte over til mer hjelpsomme tanker, og konsentrere deg om dem.

Uhjelpsomme tanker	Får deg til å føle deg	Hjelpsomme tanker	Får deg til å føle deg
"Det er urettferdig"	Sint Hevngjerrig	"Dette kunne ha skjedd med hvem som helst."	Realistisk
		"Av og til blir selv gode mennesker utsatt for fæle ting."	Aksepterende Forståelsesfull Fornuftig
"Det er deres skyld at det skjedde"	Sint Frustrert Hevngjerrig Anklagende Mistenksom	"Å skyld på andre endrer ikke min situasjon."	Aksepterende Forhåpningsfull
		"Kanskje andre har skylden, men jeg må tenke på meg selv og familien min."	

- **Ikke bruk alkohol eller rusmidler for å mestre sinnet ditt.** Selv om de kan synes å være til hjelp på kort sikt, vil alkohol og andre rusmidler alltid gjøre ting verre over tid. Meld deg på et avvenningsprogram for alkohol eller rusmidler hvis du har behov for det.
- **Bruk prinsipper for konfliktløsning til å løse konflikter med andre:**
 - **Begynn med en positiv tilnærming.** Prøv å etablere en god tone og gjensidig tillit. Prøv å gjøre en liten innrømmelse tidlig i forhandlingene.
 - **Ha en konkret strategi.** Kjenn dine egne behov og problemer, og forutse hvordan den andre vil reagere. Hvor sterk posisjon og situasjon har du? Hvor viktig er dette spørsmålet? Hvor viktig vil det være å holde fast på din posisjon?
 - **Tenk på den andre personens situasjon.** Skaff informasjon om den andres interesser og målsettinger. Hva er de virkelige behovene, og hva ønsker han/hun? Hvilken strategi har han/hun?
 - **Ta ballen, ikke mannen.** Unngå tendensen til å komme med personlige angrep. Hvis du går i forsvarsposisjon, blir det bare enda vanskeligere å løse problemet.
 - **Ha en målorientert innstilling.** Hvis den andre personen går til personlig angrep på deg, så ikke la ham/henne lure deg til å komme med en følelsesmessig reaksjon. La den andre få blåse ut, uten at du tar det personlig. Prøv å forstå det problemet som ligger bak sinneutbruddet.
 - **Legg vekt på vann-vinn-løsninger.** Selv i situasjoner der det synes som om det finnes en vinner og en taper, kan det finnes løsninger som begge vinner på. Let etter en løsning som tilfredsstiller begge behov. Skap nye alternativer, som f.eks. innrømmelser som koster lite for deg, men som vil kunne ha stor verdi for den andre. Søk etter alternativer som lar den andre parten føle at han/hun har fått dekket sine behov.
 - **Bruk klare kriterier.** Forhandlingene bør dreie seg om prinsipper og resultater, ikke om følelser eller press. Prøv å finne klare kriterier som begge sider kan bruke til å vurdere alternativene.
- **Ta kontakt med en rådgiver for å få hjelp.** Hvis reaksjonene dine vedvarer eller øker i styrke, kan du ta kontakt med dette eller et annet program for å få ytterligere bistand.

Søvnvansker

Hva du bør vite

Etter en katastrofe er det mange som får søvnproblemer, som enten kan bestå i at de har vansker med å sovne, at de våkner flere ganger i løpet av natten eller at de våkner for tidlig om morgenen. I tillegg kan dine tenkemåter og atferdsmønstre utløse en syklus som forlenger søvnproblemene. Syklusen starter med at du blir bekymret for at du ikke får nok søvn til å kunne klare deg gjennom dagen. Når du først blir bekymret, vil du få enda større problemer med å sovne.

Hva kan hjelpe?

- Bruk beroligende strategier. Prøv å roe deg ned fysisk og psykisk ved hjelp av strategier som pusteøvelser, meditasjon, strekkeøvelser, yoga, bønn eller lytting til rolig musikk.
- Endre din atferd og rutiner i en retning som tilrettelegger for regelmessig søvn.
For eksempel:
 - Stå opp til samme tid hver dag. Ikke “sov over” i mer enn en time.
 - Ta en rolig stund om kvelden. Bruk 30 minutter på noe som ikke er stressende eller stimulerende (skru av fjernsynet og datamaskinen).
 - Ha en rutine ved sengetid som kan minne kroppen din om at det er på tide å legge seg, som f.eks. å ta et bad, lytte til rolig musikk eller lese en bok.
 - Bruk sengen utelukkende til søvn og seksuell aktivitet.
 - Ikke bli liggende i sengen når du ikke sover. Hvis du ikke har sovnet etter 20 minutter, så stå opp igjen og gå til et annet rom til du føler deg søvnig, og prøv igjen.
 - Unngå koffein. Ikke drikk kaffe, te, kakao eller cola-drikker etter kl. 16.00.
 - Unngå nikotin og alkohol. Begge disse kan påvirke den dypere søvnzyklusen.
 - Unngå bruk av sovemidler.
 - Unngå fysisk trening tre timer før sengetid.
- **Øv på å danne deg hjelpsomme tanker.** Vær på utkikk etter lite hjelpsomme tanker som kan påvirke søvnen, som f.eks. “Hvis jeg ikke får nok søvn, så får jeg ikke gjort noen ting i morgen” eller “Det er usunt å sove så lite.” Erstatt disse tankene med noen nye, som f.eks. “Det skal gå bra – jeg har klart meg med lite søvn før også” eller “Hvis jeg slapper av og slutter å tenke på denne måten, så vil jeg få mer søvn.”
- **Overvei å ta kontakt med en lege eller annen helsearbeider.** Hvis disse strategiene ikke gir deg bedre søvn, vil han/hun kunne hjelpe deg.

Reaksjoner på kronisk stress

Hva du bør vite

Katastrofer skaper ofte stress som varer i uker og måneder. Reaksjoner på dette stresset kan omfatte:

- Frustrasjon og bekymring
- Spenning og irritabilitet
- Følelser av tristhet og demoralisering
- Følelse av å være overveldet av store endringer i livssituasjonen

Hva kan hjelpe?

- **Bedre egenomsorg og søvnhygiene.** Ta vare på din fysiske helse. Legg vekt på å spise sunt, trene regelmessig, drikke mye vann og prøve å få nok søvn. Start med å endre vanene dine på ett område før du fortsetter med neste, og så videre.
- **Bruk avslapningsøvelser.** Legg inn regelmessige pauser for "mental avslapping" og pusteøvelser i dine daglige rutiner. Sett av tid hver dag til å bruke disse teknikkene.
- **Benytt perioder med lavere stress.** Gjør bruk av tidsperioder der du er utsatt for mindre stress eller har en lettere arbeidsbyrde til å gjeninnføre positive eller meningsfylte aktiviteter i livet ditt, som f.eks. aktiviteter sammen med familie/ektefelle, tid sammen med venner, trening eller hobbyer.
- **Organiser dine tanker og følelser.** Du kan føre en dagbok eller skrive brev til et familiemedlem eller en venn for å hjelpe deg med å klargjøre dine egne tanker og følelser. Du trenger ikke poste brevet. Du kan beholde det en stund til du bestemmer deg for hva du vil gjøre med det: rive det i stykker eller legge det inn i dagboken slik at du husker hvordan du tenkte og hva du følte i denne vanskelige tiden.
- **Utvid perspektivet.** Hvis du føler deg mislykket eller utilfreds med livet, kan du lage en liste over dine personlige prestasjoner og sterke sider, som f.eks. at du er en hardt arbeidende og omsorgsfull mor eller far, at du har hjulpet en venn i nød, eller har gått tilbake til skolebenken for å lære noe nytt. Bruk denne listen til å finne positive, oppbyggelige "egenutsagn" som kan erstatte eventuelle negative følelser du har om deg selv.
- **Hjelp andre.** Ta en pause fra dine egne problemer. Det å hjelpe andre som har det vanskelig, eller å gjøre en innsats i lokalmiljøet, kan avlede deg fra dine egne problemer, sette dem i perspektiv og gi deg bedre tanker om deg selv.

Deprimert sinnsstemning

Hva du bør vite

Selv om det er vanlig å føle seg trist etter en katastrofe, vil du kunne oppleve at tristheten blir tung og langvarig. Du kan føle deg nedfor, deprimert eller mørk til sinns over en periode. Du vil kunne miste interessen for eller gleden over aktiviteter du tidligere likte. Du vil kunne merke en økning eller nedgang i matlysten, noe som vil kunne få vekten til å gå opp eller ned. Du vil kunne ha vansker med å sove, eller sove for mye. Noen sier at de blir fysisk oppgiret eller rastløse, andre føler seg tregere. Du vil kunne oppleve konsentrasjonsproblemer eller ha vanskelig for å ta beslutninger. Noen ganger føler enkelte seg verdiløse eller skyldbetyngede. Det alvorligste og farligste symptomet på depresjon er tanker på døden eller planlegging av selvmord. Hvis du har tanker om selvmord – selv om du aldri ville ta skritt i denne retningen – bør du ta kontakt med en lege eller psykolog, slik at du kan utvikle en sikkerhetsplan du kan ty til i tilfelle tankene dine om selvmord vokser til et farlig nivå.

Hva kan hjelpe?

- **Bruk beroligende strategier.** En deprimert sinnsstemning kan noen ganger være relatert til engstelse og bekymringer. For å redusere de bekymringene og den engstelsen som bidrar til at du føler deg nedfor, kan du bruke beroligende strategier, som pustøvelser, bønn, meditasjon eller yoga.
- **Søk støtte fra andre, eller gi støtte til andre.** Å tilbringe tid i samvær med andre eller det å gi hjelp til andre mennesker kan ofte løfte sinnsstemningen eller hjelpe deg med å erstatte negative tanker og vaner med andre og mer positive.
- **Legg bevisst inn flere positive og meningsfylte aktiviteter i hverdagen.** Velg aktiviteter som gir deg energi, avleder deg fra dine problemer og triste tanker, gir deg mer positive følelser eller får deg til å føle deg bedre. Planlegg én eller flere slike aktiviteter for hver uke, selv om det ikke føles lystbetont.
- **Endre dine lite hjelpsomme tanker til andre som er mer hjelpsomme.** Gå gjennom dine egne tanker. Er de negative og lite hjelpsomme? I så tilfelle kan de være årsaken til dine plagsomme følelser. Utvikle en plan for å erstatte dem med mer hjelpsomme tanker. For eksempel, hvis du tar deg selv i å tenke: "Jeg holder ikke ut dette!" så prøv å endre det til noe slikt som "Denne følelsen varer ikke evig" eller "Det er greit at jeg fortsatt har det dårlig, men jeg gjør alt jeg kan for å få det bedre." Husk at det er vanlig å føle seg nedfor etter en katastrofe, så prøv å ikke klandre deg selv for at du føler slik. Å være streng mot deg selv vil bare gjøre ting verre.
- **Ta vare på deg selv.** En deprimert sinnsstemning kan løftes ved å ta bedre vare på kroppen. Spis sunt, mosjoner, drikk mye vann og få nok søvn. Tenk på om du kan gjøre noe hyggelig som du vanligvis ikke gjør for deg selv, som f.eks. ta et langt, varmt bad, få massasje, lese en morsom bok eller gå en lang tur.

Frykt og bekymringer i tiden etter katastrofen

Hva du bør vite

Du vil kanskje ha vansker med å håndtere de andre stressfaktorene katastrofen har skapt, frykt for at du ikke lenger vil ha den samme livskvaliteten som før, eller bekymringer for at en ny katastrofe skal inntreffe. Slik frykt og bekymring kan gi opphav til betydelig uro, og virke inn på dine daglige aktiviteter. Møter med påminnere om katastrofen, som etterskjelv etter et jordskjelv eller vind og regn etter en orkan eller tornado, kan forsterke disse katastroferelaterte fryktreaksjonene og bekymringene.

Hva kan hjelpe?

- **Øv på metoder for reaksjonshåndtering.** Prøv beroligende strategier, som pusteøvelser, å skrive ned følelser og tanker, meditasjon, fysisk trening, strekkeøvelser, yoga, bønn, lytting til rolig musikk eller turgåing. Disse aktivitetene kan løfte sinnsstemningen og redusere følelsen av frykt. Lag en plan for å kartlegge stressende situasjoner eller andre ting som utløser fryktreaksjoner, og finn måter å håndtere dem på, både før, mens og etter at de skjer.
- **Gjør morsomme og meningsfylte aktiviteter.** Avled deg selv fra reaksjonene dine ved å engasjere deg i hobbyer, hjelpearbeid, gjenoppretting av familiens rutiner og deltakelse i tilfredsstillende aktiviteter.
- **Vær sammen med andre.** Samvær med familien, venner og andre i miljøet ditt kan bidra til å redusere din følelse av isolasjon og til å skaffe deg den praktiske bistanden du måtte trenge for å håndtere den frykten du føler, samtidig som du får en mulighet til å hjelpe andre.
- **Øv deg på å finne hjelpsomme tanker.** Gå gjennom dine egne tanker. Er de negative og lite hjelpsomme? I så fall kan de være årsaken til dine oppskakede følelser. Utvikle en plan for å erstatte dem med mer hjelpsomme tanker. For eksempel, hvis du tar deg selv i å tenke: "Jeg takler ikke det som skjer nå" eller "Jeg klarer ikke å takle det som vil skje fremover," så utfordre deg selv med spørsmål som:
 - "Er det sant at jeg ikke kan klare det?"
 - "Er det ALLTID sant?"
 - "Under hvilke omstendigheter KUNNE jeg klare det?"
 - "Kunne jeg klart det med litt hjelp?"

Velg å bevisst holde deg til en mer hjelpsom tankegang. I dette tilfellet vil du kunne si til deg selv: "Med riktig hjelp kan jeg komme gjennom dette."

- **Bruk metoder for problemløsning.** Dersom fryktreaksjonene dine er forbundet med stress som skyldes ettervirkningene av katastrofen, kan du bruke metoder for problemløsning for å fremskaffe oppdatert informasjon om status i opprydningsarbeidet, hvilke ressurser som er tilgjengelige (dvs. økonomisk, jobbmessig eller boligrelatert bistand) og hvordan du kan få hjelp med problemene dine.
- **Ikke bruk alkohol eller rusmidler for å mestre frykt.** Selv om de kan synes å være til hjelp på kort sikt, vil alkohol og andre stoffer alltid gjøre ting verre over tid. Meld deg på et avvenningsprogram for alkohol eller rusmidler hvis du har behov for det.
- **Snakk med legen om din frykt.** Legen kan ta bedre vare på helsen din hvis han/hun er kjent med den frykten du føler. Leger kan skrive ut medisiner som reduserer engstelige tanker, eller henvise deg til mer spesialiserte tjenester.
- **Ta kontakt med en rådgiver for å få hjelp.** Hvis frykten din vedvarer eller øker i styrke, kan du ta kontakt med dette eller et annet program for videre bistand, eller ta kontakt med legen din.
- **Planlegg fremover.** Hvis du er redd for fremtidige katastrofer, kan du finne ut mer om den typen av katastrofe som nettopp har skjedd, inkludert forvarsler, og hva du kan forvente vil skje etterpå. Sett sammen en beredskapspakke for familien, ta skritt for å sikre huset ditt eller skolen, og utarbeid – og øv på – en sikkerhetsplan for familien. La barna hjelpe til med forberedelsene, dersom de er i stand til det.

Sorgreaksjoner

Hva du bør vite

Hvis en av dine nærmeste har omkommet, kan det føles som om hele din verden er blitt snudd på hodet. Du vil ha behov for en tilpasningsperiode før du kan føle deg bedre igjen. Tiden det vil ta for deg å sørge, vil avhenge av omstendighetene rundt dødsfallet, hvilken relasjon du hadde til den avdøde, og dine egne personlige behov. Selv om ikke alle opplever sorg på samme måte, finnes det en del likheter mellom mennesker som sørger etter en katastrofe.

- I begynnelsen vil du kanskje bruke mye tid på å tenke på den avdøde, og lengte etter, og kanskje lete etter, ham/henne.
- Du vil sikkert oppleve sterke følelser av tristhet og ensomhet, frykt og engstelse, og til og med ergrelse og sinne. Du vil kanskje unngå å tenke på tapet, mens du andre ganger vil prøve ekstra hardt å huske eller ta med deg den nærstående personen i livet i ditt.
- Ettersom du fortsetter videre med livet ditt uten denne vennen eller dette familiemedlemmet, vil du vanligvis føle at sorgen blir mindre intens. Du vil begynne å akseptere dødsfallet, finne trøst i positive minner, og til og med føle at du kan opprettholde en følelse av fortsatt kontakt med den avdøde. Du kan imidlertid oppleve at tristheten kommer tilbake i perioder, selv etter at den intense sorgen er blitt mindre.
- Når du tar opp igjen gamle aktiviteter og kontakter, kan du oppleve skyldfølelse for dette, som om du skulle ha sveket den avdøde. Denne skyldfølelsen er en vanlig del av sorgprosessen, og blir vanligvis svakere ettersom du fortsetter med å mestre dødsfallet.

Noen tenkemåter kan holde deg fanget i sorgen, spesielt hvis dødsfallet var plutselig eller uventet. Vanlige tegn på **sorgkomplikasjoner** er:

- Vanskeligheter med å akseptere dødsfallet
- Mangel på evne til å stole på andre
- Nummenhet og distanse
- Overdreven opphisselse, bitterhet eller sinne
- Følelse av uro over å gå videre i livet
- Følelse av at livet er tomt og meningsløst
- Tro på at fremtiden vil bli trist

Hva kan hjelpe?

- **Søk sosial støtte.** Snakk om tapet med noen du stoler på. Lag en liste over noen få omsorgsfulle familiemedlemmer, venner eller andre du kan snakke med. Begynn å ta kontakt med dem.
- **Søk religiøs eller åndelig hjelp.** Du vil kanskje finne at dette kan hjelpe deg til å få et videre perspektiv, få en følelse av at du og dine kjære blir passet på, og føle deg forbundet med en høyere makt.
- **Finn en måte å hedre den avdøde på.** Skrivning eller etablering av et ritual kan hjelpe deg til å føle en forbindelse med den avdøde, gi hans/hennes liv en fortsatt mening og la deg leve på en måte som hedrer og forsterker relasjonen mellom dere, i stedet for å kutte alle bånd, "komme over det" og gå videre i livet.
- **Ta vare på deg selv.** Gjør avslapningsøvelser, finn måter å avlede deg selv på, hold deg til gode søvnvaner og planlegg morsomme og meningsfylte aktiviteter. Prøv å ikke føle skyld for at du tar midlertidige pauser fra tankene på din kjære. Ved å ta vare på deg selv vil du finne ny styrke og la deg fortsette med å minnes og hedre ham/henne.
- **Øv deg på hjelpsomme tanker.** Selv om du ikke har kontroll over dødsfallet, vil det å endre dine tanker om det kunne hjelpe deg til å føle deg bedre. Bruk tabellen nedenfor til å få ideer til hjelpsomme tanker du kan fokusere på, og øv deg på å konsentrere deg om dem når mindre hjelpsomme tanker melder seg.

Lite hjelpsomme tanker	Får deg til å føle deg	Hjelpsomme tanker	Får deg til å føle deg
<p>“Jeg burde ha vært i stand til å redde henne. Det er min skyld.”</p> <p>“Hvorfor overlevde jeg, når ikke han gjorde det?”</p>	<p>Skyldig</p>	<p>“Selv om jeg hadde gjort noe annet, er det ikke sikkert at det hadde gjort noen forskjell.”</p> <p>“Det valget ligger hos en høyere makt.”</p>	<p>Realistisk</p> <p>Aksepterende</p> <p>Forståelsesfull</p>
<p>“Det er ingen som kan hjelpe meg med denne smerten. Den vil aldri gå over.”</p> <p>“Smerten vil aldri gi seg. Det er ingenting jeg kan gjøre med det.”</p> <p>”Jeg vil miste mennesker som jeg kommer nær.”</p>	<p>Uten håp</p> <p>Maktesløs</p> <p>Engstelig</p>	<p>“Hvis jeg snakker med noen om sorgen, så blir den kanskje bedre.”</p> <p>“Jeg kan få hjelp. Noen vil forstå.”</p> <p>“Sjansen for at jeg skal miste alle jeg kommer nær, er ganske liten. Jeg har fortsatt mennesker rundt meg, slik som før.”</p>	<p>Aksepterende</p> <p>Forhåpningsfull</p>

- **Søk videre rådgivning.** Rådgivning kan gi deg løpende støtte og veiledning i å lære hvordan du kan korrigere lite hjelpsomme tenkemåter og oppfatninger, finne frem til positive mestringsstrategier og finne mening og et videre perspektiv på dødsfallet. Rådgivning kan hjelpe deg til å finne ut hvordan du kan hedre og vedlikeholde positive minner om den avdøde, arbeide mot å kunne akseptere dødsfallet, håndtere følelser som sinne og unnvikelse, vende tilbake til et normalt dagligliv og se fremover mot en bedre fremtid.

Å gi støtte til andre etter en katastrofe

Hva du bør vite

Å være en god venn for noen som har vært utsatt for en katastrofe eller et dødsfall blant sine nærmeste innebærer empati, tålmodighet, utholdenhet og vilje til å lytte og være tilgjengelig når din venn eller nærmeste har behov for det. Han/hun kan kanskje trenge å snakke umiddelbart, og deretter ikke ville snakke i det hele tatt over måneder eller år. Prøv å observere, lytte og følge hans/hennes antydninger om når og hvor du kan gi den typen støtte som vil være mest beroligende. Traumatisk stress og tap – i motsetning til vanlig stress – kan påvirke en person over år, og til og med tiår. Når en person har en reaksjon på en påminner, uansett hvor lang tid som har gått siden hendelsen inntraff, trenger han/hun tålmodighet og empati. Dette er det samme som forskjellen på å ha en forstrukket muskel som blir bedre av lett trening ("komme seg tilbake i sadelen"), og det å ha en dypere bruskskade som trenger støtte og bandasjering over en periode før den kan belastes (empati, forståelse, tid til å leges).

Hva kan hjelpe?

- **Gi deg selv opplæring.** Noen råd vi kan tenkes å komme med i forhold til vanlig stress, vil ikke være like nyttige i disse situasjonene. Noen av de mindre hjelpsomme tingene vi kan komme til å si, er f.eks. å be dem "komme seg videre", "komme seg tilbake i sadelen" eller "gå videre i livet". Vi kan kanskje si "opp med humøret!" Denne strategien kan få en person som har opplevd en katastrofe eller et dødsfall, til å føle seg beskjemmet eller tro at han/hun fortsatt er utsatt for negative virkninger, eller at du ikke forstår dybden i tragedien.
- **Vær tålmodig.** Vær tolerant overfor stressreaksjoner og sterke følelser, og hold fast ved empatien over tid.
- **Vær forståelsesfull.** Hvis din venn/nærmeste ønsker å snakke, så lytt oppmerksomt, gi støtte og trøst, og aksepter ham/henne. Prøv å forstå så godt du kan, reflekter tilbake det du har hørt, og vær empatisk (prøv å anerkjenne hvor vanskelig dette må være, hvor tungt det har vært).
- **Still spørsmål.** Hvis du ikke vet hva du skal si eller gjøre som tilsvarende på det han/hun sier, så gi uttrykk for at du ikke er sikker på hvordan du kan være til hjelp, men at du ønsker å være det. Spør hva han/hun trenger her og nå. Tilpass din støtte til de behov, evner og ønsker din venn/nærmeste har.
- **Vær realistisk.** Hvis du av noen grunn mener at du ikke er den rette personen til å gi støtte, så led ham/henne til de sosiale støttenettverkene som virker mest hensiktsmessige.
- **Vær utholdende.** Finn fremgangsmåter for å nå frem til og ha kontakt med ham/henne, selv om han/hun trekker seg tilbake fra kontakten med andre.
- **Hjelp til med praktiske behov.** Bruk kreativ problemløsning og hjelp ham/henne med praktiske ting.
- **Forstå betydningen av utlødere.** Husk at det finnes en rekke påminnere som kan utløse reaksjoner hos din venn/nærmeste, selv lang tid etter katastrofen. Hvis din venn/nærmeste reagerer på en påminner, så vær støttende og forståelsesfull, og la ham/henne vite at det ikke er noen "utløpsdato" på reaksjoner og heller ingen utløpsdato på din vilje til å gi støtte.
- **Hedre den avdøde.** Hvis din venn/nærmeste sørger over en avdød, kan du oppmuntre til positive minner om vedkommende, og hedre meningen og betydningen av forholdet. Du kan også delta i ritualer eller tradisjoner.
- **Oppmuntre til egenomsorg.** Oppfordre din venn/nærmeste til å ta en pause fra sorgen slik at han/hun kan ta vare på seg selv, f.eks. i form av avslapning, trening og bedre søvnvaner.
- **Gi støtte til profesjonell hjelp.** Oppfordre til en konsultasjon med en lege eller en rådgiver hvis din venn/nærmeste etter flere måneder fortsatt er betydelig opprevet eller har vansker med å fungere i dagliglivet.
- **Ta vare på deg selv.** Finn måter du kan ta vare på deg selv på, dersom din venns/nærmestes reaksjoner er belastende for deg.

Problemer med alkohol og rusmidler

Hva du bør vite

Etter en katastrofe er det mange som øker sitt forbruk av alkohol eller andre rusmidler. Selv om det ikke er noe i veien med et ansvarlig forbruk, kan økt inntak av alkohol eller andre rusmidler føre til problemer. Noen bruker rusmidler for å unngå å tenke på det som skjedde, eller for å døyve følelser av angst, tristhet, skyld eller sinne. Selv om bruk av rusmidler og alkohol kan hjelpe deg å unnsnippe på kort sikt, kan de gjøre ting verre på lengre sikt. For de som bruker alkohol eller rusmidler for å få sove, kan de synes å hjelpe, men de kan imidlertid påvirke kroppens naturlige evne til søvn, og dermed gjøre søvnproblemene verre. Det er mange grunner til at mennesker vender seg til bruk av alkohol og rusmidler for å forsøke å dempe vonde følelser, men de langsiktige virkningene er ofte negative.

Hva kan hjelpe?

- **Legg merke til endringer i din bruk av alkohol og/eller rusmidler.** Noter hvor mye og hvor ofte du bruker slike midler slik at du kan avgjøre om du har et problem.
- **Bruk alle reseptbelagte og reseptfrie medisiner slik de er foreskrevet.** Spør legen din om de medisinerne du bruker, hvilke virkninger de har og om hvordan de virker i kombinasjon.
- **Ta vare på deg selv.** Ved å spise sunt, mosjonere, drikke mye vann og få nok søvn kan du få styrke til å avstå fra usunne vaner.
- **Øv på metoder for reaksjonshåndtering.** Hvis angst fungerer som en utløser for bruk av alkohol eller narkotiske stoffer, så prøv å puste langsomt, skrive ned tanker og følelser, meditasjon, fysisk trening, yoga, bønn, rolig musikk, eller å gå en tur. Disse beroligende strategiene kan løfte sinnsstemningen og redusere den angsten du føler. Lag en plan for hvordan du kan håndtere stressende situasjoner som utløser din bruk av alkohol/rusmidler.
- **Finn deg hjelpsomme tanker.** Gå gjennom tankene dine. Hvis de er negative og lite hjelpsomme, kan de være opphav til følelser som fører til bruk av alkohol/rusmidler. Planlegg hvordan du kan erstatte dem med mer hjelpsomme tanker. F.eks. hvis du tenker at "jeg klarer ikke å roe meg ned uten alkohol", så prøv å erstatte denne tanken med at "denne følelsen vil ikke vare evig" eller "jeg klarer dette én dag av gangen."
- **Vær sammen med andre som gir støtte.** Samvær med venner og familie som støtter deg i rehabiliteringen, kan hjelpe deg til å føle deg bedre, avlede deg fra trangen, minne deg om at du ønsker å leve sunt og gi rom for positive aktiviteter som ikke krever alkohol eller rusmidler.
- **Gjør bruk av fellesressurser.** Det finnes ressurser for hjelp med alkohol- eller rusproblemer i de fleste byer og tettsteder. Mange av dem er gratis, som f.eks. AA eller andre frivillige organisasjoner.
- **Snakk med en lege eller en rådgiver.** Dersom du tror at du har et alvorlig rusproblem, bør du snakke med en lege eller en rådgiver om det. Om nødvendig vil han/hun kunne hjelpe deg å finne et avvenningsprogram.

For barn: Ikke vær redd

Hva du bør vite

Når du opplever noe som er veldig skremmende, kan du føle deg redd i dager og uker eller enda lenger etterpå. Kanskje du synes det er vanskelig å forstå at de redde følelsene stammer fra den veldig skremmende opplevelsen du har gjennomgått. Det kan virke rart at det du føler akkurat nå kan stamme fra den skremmende hendelsen du opplevde for flere dager eller måneder siden. Men det kan det, og det er veldig vanlig.

Hva kan hjelpe?

- **Fortsett med vanlige aktiviteter.** Spis måltider sammen med familien din, gå på skolen og på skolefritidsaktiviteter og vær sammen med vennene dine, selv om det er vanskelig akkurat nå.
- **Prøv å være mer sammen med foreldrene dine, andre voksne eller venner.** Velg deg de som har hjulpet deg til å føle deg bedre før. Finn ut når og hvordan du kan ta kontakt med dem.
- **Fortell foreldrene dine, eller en voksen du stoler på, at du føler deg redd eller skremt.** Sammen kan dere finne ut hvorfor du føler deg slik, og hvordan du kan takle disse følelsene.
- **Husk at mennesker ofte føler seg redde.** Etter en skremmende hendelse er det mange som føler seg redde, selv etter at faren er over.
- **Pust rolig inn og ut et par ganger.** For å hjelpe kroppen din å roe seg ned og ikke være så urolig, kan du øve på å puste rolig på denne måten:
 1. Legg hånden på magen din mens du puster inn, og legg merke til hvordan den buler ut som en ballong som blåses opp. Pust sakte inn mens du teller til tre: en ... to ... tre. Tenk på den fargen du liker best, og på alt som er bra med den fargen.
 2. Når du puster ut, kjenner du at magen synker innover igjen, slik som en ballong som luften går ut av. Pust sakte ut mens du teller til fem: en ... to ... tre ... fire ... fem. Tenk på fargen grå, og på at alle de skremte følelsene forlater kroppen din.
 3. Gjør dette noen ganger til. Du kan også trene på å puste sakte ved å blåse såpebobler.

For foreldre: Hjelp barna med å få kontroll over frykt

Hva du bør vite

Etter at barn har gjennomgått en svært skremmende hendelse, kan de føle seg redde i dager og uker eller enda lenger. De har ofte vansker med å koble de redde følelsene til de skremmende opplevelsene de har hatt. Dette er helt forståelig og forventet. Når barna blir redde, kan du minne dem om koblingen mellom det de føler nå og den skremmende hendelsen de har bak seg. Her er noen flere råd for hvordan du kan hjelpe barna dine med å få kontroll over sin egen frykt.

Hva kan hjelpe?

- **Oppfordre barna til å fortsette med vanlige aktiviteter.** Hold fast ved familiens rutiner, som å spise måltider sammen, gå på skolen og til fritidsaktiviteter, og å være sammen med venner.
- **Tilbring ekstra tid sammen med barna.** Å gjøre de samme tingene nå som før katastrofen vil hjelpe til å trøste dem. Du kan lese for dem, spille spill med dem, eller gå på turer.
- **Oppfordre barna til å fortelle deg – eller en annen voksen de kjenner og stoler på – at de føler seg redde eller engstelige.** Fortell barna at du kan hjelpe dem med å finne ut hvorfor de føler seg slik og hva de kan gjøre for å føle seg bedre.
- **Minn barna på at alle føler seg redde av og til.** Etter en skremmende hendelse føler mange seg redde selv etter at faren er over.
- **Minn barna på at de er trygge nå.** Fortell barna om hva du og samfunnet gjør for at de skal være trygge. Hvis faren ikke er over (etterskjelv, vrakgods i gatene, strømbrudd), så fortell barna hva de skal gjøre for sin egen sikkerhet.
- **Lær barna å ta et noen langsomme, avslappende åndedrag.** Dette hjelper dem til å roe seg ned fysisk og ikke bli grepet av panikk. Led dem gjennom de følgende trinnene:
 1. "Legg hånden på magen når du puster inn, og legg merke til hvordan den buler ut som en ballong som blåses opp. Pust sakte inn mens du teller til tre: en ... to ... tre. Tenk på den fargen du liker best, og på alt som er bra med den fargen."
 2. "Når du puster ut, synker magen din innover igjen, akkurat som når luften går ut av en ballong. Pust sakte ut mens du teler til fem: en ... to ... tre ... fire ... fem. Tenk på fargen grå, og på at alle de skremte følelsene forlater kroppen din."
 3. "Flott! Nå gjør vi dette noen ganger til."

Gjør dette til en morsom øvelse ved å la barna blåse såpebobler eller spille en forestilling der hovedpersonen puster sakte ut og inn. Barn liker også å være den kyndige, så etter at de har lært denne teknikken, kan de lære den bort til noen andre.

For foreldre: Hjelp med barnas søvnproblemer

Hva du bør vite

Når barn har opplevd noe svært opprivende, endrer de sine søvnvaner. De kan nekte å gå og legge seg og sovne for å unngå skremmende tanker og drømmer. De kan våkne fra et mareritt og ha vansker med å sovne igjen. Når barna ikke sover, får foreldrene heller ikke sove. Det er frustrerende for foreldre når barna ikke kan forklare hva de tenker og føler. Når barna blir urolige ved sengetid, kan det være et uttrykk for at de er redde og engstelige.

Hva kan hjelpe?

Når barna kommer inn til deg om natten og er oppskakede og ikke vil være alene, kan du hjelpe dem best ved å gjøre det følgende:

- **Ta et øyeblikk til å roe deg ned.** Når barna har søvnproblemer, kan du føle deg trist, maktesløs eller irritert. Ved å holde deg rolig (eller i det minste late som!) kan du hjelpe barna med å roe seg ned. Ikke gjør situasjonen verre. Vær varm, men likevel saklig.
- **Trøst barnet.** Avhengig av barnas behov kan du enten holde dem inntil deg, gni dem på ryggen, sitte rolig hos dem eller lede dem til å puste dypt og rolig.
- **Ta barnet tilbake til hans/hennes eget rom.** Si at du vil bli der til han/hun føler seg litt bedre. Ikke skru på alt lyset, men la det komme litt lys inn i rommet.
- **Oppfordre barnet til å snakke om sine fryktsomme tanker.** Hjelp ham/henne å finne ord for de opprivende tankene ("Jeg vet at du har vanskelig for å sove. Er du engstelig eller redd? Hva er det som skremmer deg?") Hjelp barnet med å se forskjellen på det som føltes utrygt og skremmende da og nå. Vis hvordan og hvorfor bestemte farer ikke lenger er der.
- **Sitt ved sengen hos barnet.** Med ord og berøring kan du minne barnet om at du er der og at du kan sørge for at han/hun er trygg.
- **Si rolig at du går tilbake til din egen seng.** Når barnet har roet seg ned noen minutter, kan du si godnatt og forsikre ham/henne om at du er like i nærheten og at han/hun er trygg.
- **Si rolig til barnet at du vil komme tilbake om noen minutter (og gjør det).** Hvis barnet protesterer og virker oppskaket, så si at du må gå og legge deg snart, men at du kan sitte der en liten stund til.

Andre nyttige søvnråd

- Å oppfordre et lite barn til å sove med et kjent og kjært kosedyr (selv et han/hun ikke lenger sover med), kan hjelpe barnet til å føle seg trygg igjen. Ikke vær redd for at dette er det samme som "å gå bakover". Når han/hun føler seg bedre, vil kosedyret bli lagt til side.
- Å holde seg rolig er den beste måten å vise barnet at selv om du forstår hvorfor han/hun er oppskaket, så vet du at det ikke er noen fare og at du er trygg på at familien er i sikkerhet.
- Barnets søvnproblemer og behov for ekstra hjelp kan vedvare i mange dager. Jo mer du kan overholde regelmessige sengetider og ritualer, jo bedre.
- Du spiller en viktig rolle når barnet lærer av deg hvordan han/hun kan overvinne frykten. Du hjelper ham/henne å gjenvinne den mestringen av leggetiden som ble avbrutt av de skremmende hendelsene.

For foreldre: Barns påtrengende (uønskede) tanker og traumepåminnere

Hva du bør vite

Når barn har opplevd overveldende og oppskakende hendelser, har de vanskelig for å la være å tenke på dem. Selv når de gjør sitt beste for å la være å tenke på katastrofen, vil opprivende minner likevel fortsette å dukke opp i hodet. For barna kan det føles som om hendelsene skjer på nytt.

Gjenopplevelse av forferdelige følelser, tanker eller minner er enda verre når de synes å komme ut av det blå. Når barna føler at de ikke har kontroll over sine tanker og følelser, kan de oppleve den samme hjelpeløsheten som de følte mens katastrofen sto på. Noen ganger vil de heller ikke være klar over hvilke ting som utløser de skremmende minnene. Det å lære barnet ditt om disse utløserne og påminnerne er første skritt til å hjelpe ham/henne å ta tilbake kontrollen over disse tankene og følelsene.

Hva kan hjelpe?

- **Vær oppmerksom på dine egne følelser.** Hvis du er trist, sint eller oppskaket, bør du ta et øyeblikk til å roe deg ned før du reagerer på barnets henvendelse. Hvis du er sint eller irritert, vil du ikke kunne trøste eller støtte ham/henne.
- **Minn barna om koblingen mellom atferden og følelsene deres.** Det beste tidspunktet å gjøre dette på er når de ikke er oppskakede eller utagerende. Velg et rolig tidspunkt, men ikke sengetid, til å antyde at et raseriutbrudd tidligere på dagen kan ha sammenheng med at de tenkte tilbake på hendelsen.
- **Hold fast ved de rutinene familien hadde før katastrofen.** Barn føler seg tryggest når forholdene er ordnede og forutsigbare.
- **Kartlegg utløserne/påminnere.** Hvis barnet virker opprørt eller spesielt nervøs på bestemte tider, så prøv å hjelpe ham/henne med å tenke på hva han/hun gjorde, så, luktet eller følte før denne følelsen meldte seg. Her er noen spørsmål som kan bidra til å kartlegge utløserne og påminnere:
 - Var det en tanke eller et minne som kom inn i hodet ditt akkurat da?
 - Var det noe som minte deg på hendelsen?
 - Virker det som om bildene eller følelsene kommer på bestemte tider på dagen?
 - Dukker disse minnene opp på bestemte steder eller rundt bestemte mennesker?
 - Legger du merke til noen lukter, synsinntrykk eller lyder på de tidene disse minnene dukker opp?
 - Virker det som om disse minnene dukker opp når du snakker om bestemte ting, hører andre snakke om bestemte ting, hører noen bestemte historier, eller ser på bestemte TV-programmer eller filmer?

Når du har kartlagt utløserne/påminnerne, kan du hjelpe barnet å finne frem til noe han/hun kan gjøre når disse inntreffer, som f.eks. snakke med deg, tegne eller skrive i dagboka, eller gjøre noe morsomt som kan avlede tankene fra den oppskakende påminneren.

- **Hjelp barna til å erstatte den påtrengende eller uønskede tanken eller minnet med positive og mer hyggelige tanker eller minner.** Det positive minnet kan være hva som helst: et spesielt øyeblikk, som en målscore, en god karakter på en prøve eller en tur i en berg-og-dal-bane. Det er uvesentlig hva dette minnet består i, så lenge det virker.
- **Hjelp ham/henne å øve på en kontrollert, avslappende pusteøvelse.** Hvis barnet blir engstelig når påtrengende tanker og minner melder seg, så prøv å si:
 1. "Legg hånden på magen når du puster inn, og legg merke til hvordan den buler ut som en ballong som blåses opp. Pust sakte inn mens du teller til tre: en ... to ... tre. Tenk på den fargen du liker best, og på alt som er bra med den fargen."

2. "Når du puster ut, synker magen din innover igjen, akkurat som når luften går ut av en ballong. Pust sakte ut mens du teller til fem: en ... to ... tre ... fire ... fem. Tenk på fargen grå, og på at alle de skremmende følelsene forlater kroppen din."
3. "Flott! Nå gjør vi dette noen ganger til."

Når du vet at noe er galt, men barnet ikke kan fortelle deg hva det er

Noen ganger vil du kunne se at barnet har påtrengende, uønskede tanker eller minner om hendelsen, men at han/hun er ute av stand til eller for redd til å snakke med deg om dem. Han/hun kan synes tilbaketrukket, fjern eller stille, men oppskaket. Hvis dette skjer, prøv disse forslagene:

1. **Gjør en beroligende eller hyggelig aktivitet sammen med barnet.** Det å gjøre noe beroligende eller morsomt sammen med deg, kan hjelpe til å reorientere barnet mot det som skjer i øyeblikket, og avlede tankene hans/hennes fra det som plager ham/henne.
2. **Gi barnet skuldermassasje eller gni ham/henne på ryggen.** Berøring kan hjelpe til å reorientere barnet mot det som skjer der og da.
3. **Tilby barnet noe kaldt eller varmt å drikke** (ettersom hva han/hun vanligvis liker best). Smaken og lukten kan hjelpe til å minne barnet om at han/hun er trygg og at katastrofen faktisk ikke skjer på nytt.
4. **Hvis det finnes en aroma barnet liker, så prøv å la ham/henne få lukte den** (en matvare, røkelse, et vaskemiddel, et baderomsprodukt). Lukter kan også hjelpe til å reorientere barn.
5. **Gjør den kontrollerte, avslappende pusteøvelsen** som er beskrevet ovenfor.
6. **Diskuter mulige utløsere** som beskrevet ovenfor.

For foreldre: Barns angst (unngåelse, klenging, frykt)

Hva du bør vite

Når barn er redde, har de behov for å ta tilbake kontrollen over hva de føler. De forstår kanskje ikke at den frykten de opplever er forbundet med katastrofen. Minn dem på at de ikke hadde slik sterk redsel før hendelsen, og at disse følelsene ikke vil være like sterke bestandig. Vis også til at hendelsen er over, og at den faren hendelsen representerte, ikke lenger finnes. Ved å hjelpe barna til å forstå forbindelsen mellom den frykten de føler og den engstelige atferden de legger for dagen, kan du lede dem til å ta kontroll over seg selv.

Hva kan hjelpe?

- **Hold fast på de daglige rutinene.** Ikke gå med på å unngå steder og aktiviteter som er en del av barnets daglige liv. Dette vil ikke hjelpe barnet til å overvinne angsten.
- **Snakk med barnets lærere hvis han/hun ikke vil gå på skolen.** Be lærerne om å være forståelsesfulle – men bestemte – når du bringer barnet inn om morgenen.
- **Engasjer barnet i aktiviteter som bygger opp selvtilliten.** Minn barnet om hva han/hun kan og er god til ved å tildele ham/henne spesielle oppgaver hjemme.
- **Vær oppmerksom på nye områder som skaper angst eller engstelig atferd.** Hjelp barna til å snakke om hvilke bekymringer som skaper denne atferden, og diskuter hva du kan gjøre for å hjelpe ham/henne til å føle seg bedre.
- **Gi barna en realitetsorientering.** Minn dem på at situasjonen nå er helt trygg (f.eks. at mamma og pappa vil være trygge selv når barnet ikke ser dem, og at rommene i huset er trygge).
- **Minn barna på forbindelsen mellom atferden og følelsene deres.** Snakk deretter om følelsene under katastrofen og de nye bekymringene som har meldt seg etter at hendelsen var over.

Når barna er svært nervøse eller paniske

- **Hjelp dem å roe seg ned.** Hvis de er små eller vil at du skal holde rundt dem, så hold rundt dem. Hvis de hulker og mister pusten, så si at de skal puste sammen med deg.
- **Øv på langsom, avslappet pusting:**
 1. "Legg hånden på magen når du puster inn, og legg merke til hvordan den buler ut som en ballong som blåses opp. Pust sakte inn mens du teller til tre: en ... to ... tre. Tenk på den fargen du liker best, og på alt som er bra med den fargen."
 2. "Når du puster ut, synker magen din innover igjen, akkurat som når luften går ut av en ballong. Pust sakte ut mens du teller til fem: en ... to ... tre ... fire ... fem. Tenk på fargen grå, og på at alle de skremmende følelsene forlater kroppen din."
 3. "Flott! Nå gjør vi dette noen ganger til."

For foreldre: Barns sinnetokter og utagerende atferd

Hva du bør vite

Maktkamper med foreldre er en normal del av alle barns utvikling. Mens småbarn er kjent for sine enorme raseriutbrudd, kan diskusjoner og trassig atferd blant skolebarn og tenåringer arte seg minst like dramatisk. Slik atferd kan noen ganger være vanskelig å håndtere. Når barn strever med å løsrive seg, kan foreldre føle at deres autoritet blir utfordret. Mange barn trekker seg unna når de føler seg usikre på sin evne til å ta vare på seg selv. De vil kunne protestere mest høylydt når deres behov for foreldrenes hjelp og autoritet er størst.

Når barn har opplevd en katastrofe, føler de ofte at de har mistet kontrollen over sin verden og seg selv. De er overveldet av frykt, og kan gjøre store anstrengelser for å gjenvinne makten og kontrollen. Å opponere mot og krangle med foreldre, lærere og venner kan være en enkel metode for å fordrive følelsen av litenhet og hjelpeløshet, og etter en katastrofe vil raseriutbruddene og den utagerende atferden ofte øke i antall og styrke. Når barna lykkes i å trekke de voksne inn i kamper, vil de imidlertid ikke bare fortsette å føle seg små, de risikerer også å miste akkurat den støtten de trenger. De vil kunne bli enda mer redde ved å gå inn i kamper de ikke kan vinne. Vår jobb er å hjelpe barna bremse ned disse uproduktive kampene og finne effektive metoder for å håndtere de skremte, hjelpeløse følelsene som stammer fra katastrofen.

Hva kan hjelpe?

- **Vær oppmerksom på dine egne følelser.** Hvis du er trist, sint eller oppskaket, bør du ta et øyeblikk til å roe deg ned før du reagerer på barnets henvendelse. Hvis du er sint eller irritert, vil du ikke kunne trøste eller støtte ham/henne.
- **Minn barna på forbindelsen mellom atferden og følelsene deres.** Snakk deretter om følelsene under katastrofen og de nye bekymringene som har meldt seg etter at hendelsen var over.
- **Hold fast ved de rutinene familien hadde før katastrofen.** Barn føler seg tryggest når forholdene er ordnede og forutsigbare.
- **Fortell barna at de starter en krangel du ikke ønsker å ha.** Si så rolig du kan: "Det der gjør meg sint. Du vil kanskje ha en krangel, men det vil ikke jeg, fordi det hjelper ikke deg, og det vil ikke få deg til å føle deg bedre."
- **Hvis barna fortsetter å dra deg inn i en krangel, gi dem tre valg.** Si: "Du kan enten (1) gjøre som jeg sier, (2) snakke om det som plager deg, eller (3) gå på rommet ditt og roe deg ned, men du får ikke lov til å ta dette ut på meg." Etter å ha roet seg ned, vil han/hun kanskje være klar til å finne en løsning.
- **Krangelen må først avsluttes.** Det er ikke noe poeng i å ha en diskusjon midt under et raseriutbrudd eller en krangel. Gi barnet det rommet han/hun trenger for å roe seg ned før dere prøver å løse saken.
- **Ta opp disse ideene i et rolig øyeblikk:**
 - **Du har lagt merke til endringer i atferd.** Si: "Etter hendelsen har du begynt masse krangler om ting som vanligvis ikke er noe problem. Kan du fortelle meg hvordan du har hatt det siden det skjedde?"
 - **Krangel hjelper ikke.** Si: "Det hjelper deg ikke å krangle med meg. Det gjør oss begge sinte, og når du ikke stopper av deg selv og jeg må straffe deg, kan det ikke føles noe bra."
 - **Jeg bestemmer.** Si: "Selv om du sliter med følelsene dine omkring hendelsen, er det min jobb å sette en stopper for [atferden]. Hvis du vil snakke om hva du føler, er jeg villig til å lytte, men enten du vil eller ikke, så godtar jeg ikke denne oppførselen."
 - **Det vil få konsekvenser.** Si: "Hvis du fortsetter med [atferden], så må vi finne ut hvordan vi skal minne deg på dine plikter, og du vil bli pålagt begrensninger." Velg en konsekvens som er kortvarig, som du kan håndheve uten kamp, og som er viktig for barnet. Prøv alltid å gi en advarsel som gir barnet en sjanse til å legge bånd på seg selv.

- **Når barnet erkjenner forbindelsen mellom kranglingen og de følelsene som stammer fra katastrofen, vil de krangle mindre.** Når den neste krangelen begynner, kan du avbryte den med å si: "Nå begynner det igjen, det vi snakket om ...". Hvis barnet kan snakke med deg, kan dette berolige situasjonen. Hvis ikke, vil du kanskje måtte gi en advarsel om konsekvenser. Snu deg eller gå ut, slik at barnet kan få et par minutter til å tenke seg om.
- **Snakk med en lege eller en rådgiver.** Hvis du mener at barnets raseriutbrudd eller andre former for utagerende atferd blir verre, kan det være behov for mer omfattende behandling. Be om henvisning til en atferdsspesialist som har erfaring med behandling av barn etter katastrofer.

For foreldre: Barn og sorg: Informasjon for familier

Hva du bør vite

På samme måte som voksne, kan barn og tenåringer føle intens tristhet og sorg når en person som står dem nær dør. Og på samme måte som voksne gir barn og tenåringer uttrykk for sin sorg – både emosjonelt og fysisk – i sine handlinger, sine ord og sine tanker. Alle barn og alle foreldre sørger forskjellig, og det finnes ingen riktig eller gal måte å sørge på, og heller ingen fast lengde på sorgperioden.

Barn kan vise sin sorg på disse måtene:

- Sove eller gråte mer enn vanlig
- Regressere – gå tilbake til tidligere atferd (suge på tommelen, snakke babyspråk, væte sengen)
- Utvikle nye typer engstelse eller problemer på skolen
- Klage på diffuse småplager
- Bli sinte og irritable
- Trekke seg tilbake og isolere seg fra familie og venner

Sørgende barn kan komme til å oppføre seg på måter som ikke synes å være forbundet med tristhet eller sorg. Et vanligvis stille småbarn kan få flere raseriutbrudd, eller et aktivt barn kan miste interessen for ting han/hun tidligere likte å gjøre. En forsiktig tenåring kan begynne med risikoatferd. Uansett barnets alder kan han/hun føle seg skyldig i å ha vært årsak til dødsfallet (selv om dette ikke er tilfelle). Noen ganger kan sørgende barn ta på seg rollen som voksen, og bekymre seg for en overlevende mor eller far. De kan lure på hva som vil skje med dem hvis de mister denne forelderen også.

Barn som har normale sorgreaksjoner, vil gjøre ting som hjelper dem å tilpasse seg til dødsfallet og til livet uten denne personen. Små barn kan spille ut historien om hendelsen i sin lek. Større barn og tenåringer kan etablere ritualer for å sørge eller minnes denne personen. Vanligvis vil den normale sorgprosessen hjelpe barn til å:

- Akseptere dødens realitet og endelighet.
- Oppleve og mestre smertefulle reaksjoner på dødsfallet, som tristhet, sinne, nag, forvirring og skyldfølelse.
- Tilpasse seg til endringer i livet og i sin rolle i familien som følge av dødsfallet.
- Utvikle nye relasjoner eller utvide eksisterende relasjoner som en metode til å mestre de vanskelighetene og den ensomheten som følger av tapet.
- Finne nye og meningsfulle aktiviteter som hjelp til å gå videre.
- Opprettholde en varig, god forbindelse til den avdøde gjennom aktiviteter som minnestunder og høytideligheter.
- Finne en mening i dødsfallet, og kanskje komme til en forståelse av hvorfor denne personen døde.
- Fortsette gjennom de normale utviklingsstadiene i barndom og ungdom.

Når barn plutselig har mistet en av sine nærmeste, kan de oppleve "traumatisk sorg", der sjokket over dødsfallet skaper traumatiske symptomer som påvirker barnets evne til å arbeide seg gjennom den vanlige sorgprosessen. Selv glade tanker om den avdøde minner barnet på de traumatiske omstendighetene rundt dødsfallet. Andre trekk av traumatisk sorg omfatter:

- Påtrengende minner om dødsfallet – mareritt, skyldfølelse, selvbekreftelse eller tanker om den forferdelige måten vedkommende omkom på.

- Tegn på unngåelse og nummenhet – de trekker seg unna, later som om de ikke er triste, og unngår påminnere om personen, omstendighetene rundt dødsfallet eller hendelsen som førte til dødsfallet.
- Fysiske eller følelsesmessige symptomer på økt agitasjon (de er “oppgiret”) – irritabilitet, sinne, søvnvansker, dårlig konsentrasjon, dårligere karakterer, magesmerter, hodepine, økt vaksomhet og engstelse for sin egen og andres trygghet.

Hva kan hjelpe?

- **Gi en følelse av trygghet.** Når du må gå ut, så fortell barna når du vil komme tilbake, og kom tilbake til den avtalte tiden. Hold fast ved familiens rutiner og aktiviteter. Behold roen ved å ha i bakhodet at barnets atferd kan være relatert til sorg.
- **Vær tålmodig.** Barns atferd og behov kan bli mer av en utfordring, spesielt når du sørger selv. Husk å se etter og påskjønne god oppførsel, og gi noen ekstra klemmer.
- **Legg merke til ord og atferd.** Lytt til det barna sier til deg. Fordi enkelte barn ikke kan snakke om det de går gjennom, bør du holde utkikk etter endringer i atferd og lytte etter fysiske plager.
- **Oppfordre dem til å gi uttrykk for følelser.** Foreslå tegning, skriving, lek, skuespill og samtaler. Beskriv for barna de tankene og følelsene de viser gjennom sin atferd, slik at de kan lære ordene. Ikke vær redd for triste eller sinte følelser, men sett grenser for utrygg atferd.
- **Vær oppmerksom på at sorgreaksjoner kan gripe inn i andre følelser og atferdstyper.** Hvert barn har sin egen måte å sørge på. Det vil kanskje ikke være helt tydelig hvorvidt en atferdstype handler om sorg eller noe annet. Hvis reaksjonene eller atferden blir mer intense over tid, bør du søke ytterligere hjelp.

Ta vare på deg selv

- **Få nok søvn, mosjon og tid for deg selv.** For å kunne ta vare på dine barn må du ta vare på deg selv. Det at du viser at du holder deg frisk, gjør barna trygge. Ved å være en god rollemodell for egenpleie lærer du også dem hvordan de skal ta vare på seg selv.
- **Ha omsorgsfulle, kjente og viktige voksne i nærheten.** Besteforeldre, slektninger, spesielle venner og naboer kan gi deg støtte og gi omsorgsfull stabilitet og den “moro” og oppmerksomhet som barna ønsker.
- **Vær en rollemodell for god mestring.** Barn vil ofte finne ut hvordan de skal reagere ved å betrakte de voksne. Det er helt greit å være trist eller lei seg når barna er til stede. Forklar dem kort at voksne også føler seg triste. Vis deretter barna med ord og handlinger at selv om du er trist, så er du i stand til å håndtere dine følelser og ta vare på dem.
- **Søk rådgivning.** Foreldre og omsorgsgivere føler enkelte ganger at de burde klare alt på egenhånd. Opplevelsen av et dødsfall blant de nærmeste er usedvanlig smertefull – og kan være overveldende – og blir ikke nødvendigvis bedre av seg selv. Søk råd, veiledning og støtte fra mennesker som har kunnskaper om sorg, og som kan svare på spørsmål om hva du går gjennom, slik at du kan støtte barna dine i det de går gjennom.

Vedlegg E: Hjelpsomme tanker

Arbeidsskjemaer og handouts

(Tabell)

Materiale	Side
Hjelpsomme tanker	
For barn: Tenk hjelpsomme tanker	
Arbeidsskjema for hjelpsomme tanker	
For barn: Hjelpsomme tanker/god trener, dårlig trener	
Gevinstmatrise: For og imot	

Hjelpsomme tanker

Etter en katastrofe kan det hende at du utvikler ekstreme, svart/hvite måter å betrakte deg selv og verden på, f.eks. ved å se deg selv som "fullstendig" ute av stand til å håndtere din egen situasjon, eller betrakte verden som "totalt" utrygg. Selv om de er forståelige, kan disse vanene gjøre situasjonen enda vanskeligere å hankses med, ved at de gir deg en følelse av å være overveldet og hjelpeløs. De færreste tar seg tid til å granske sine egne tanker, slik at lite hjelpsomme tenkemåter bare fortsetter å melde seg mer eller mindre automatisk.

Du vil kunne finne det nyttig å bli mer oppmerksom på disse lite hjelpsomme tenkemåtene, og overveie om det finnes mer hjelpsomme tanker du kan fokusere på for å gjøre det lettere å håndtere den situasjonen du er i. Selv om tankene dine kan være nokså korrekte (f.eks. at det kan komme en ny flom en gang i fremtiden), innebærer den uuttalte antagelsen om at du ikke vil være i stand til å håndtere den neste flommen, en lite hjelpsom del av denne tanken. Nedenfor er det listet opp noen kategorier av lite hjelpsomme tanker som er vanlige etter en katastrofe og hvordan disse får deg til å føle deg, sammen med noen mer hjelpsomme tanker du kan erstatte dem med. Når du oppdager noen av disse tankene, så husk at **nøkkelen til en hjelpsom tankegang er å øve ofte på å danne seg hjelpsomme tanker** i hverdagslivet.

Vanlige lite hjelpsomme tanker	Leder til en følelse av	Alternative, hjelpsomme tanker	Ny følelsesmessig respons
Mestring			
"Jeg burde mestret dette bedre."	Hjelpeløshet Inkompetanse Frykt	"Det at jeg kom hit i dag viser at jeg mestrer noe." "Det å snakke med en rådgiver hjelper meg å mestre dette." "De aller fleste ville fått problemer etter en slik hendelse."	Mindre fryktsom Mer håpefull Mindre hjelpeløs Sterkere Kompetent Åpen for å søke støtte/hjelp
"Reaksjonene mine viser at jeg holder på å bli gal." "Det må være noe virkelig galt med meg."	Frykt Verdiløshet Pessimisme	"Disse reaksjonene er bare midlertidige." De aller fleste har slike reaksjoner etter en katastrofe."	Trygg Dyktig Håpefull
"Andre folk klarer dette bedre, så hva er galt med meg?" "Bare svake mennesker reagerer slik som meg."	Verdiløs	De aller fleste reagerer på denne måten en stund etterpå." "Mine reaksjoner viser hvor stor denne hendelsen var, ikke hvor svak jeg er."	Trygg Dyktig Sterkere

Vanlige lite hjelpsomme tanker	Leder til en følelse av	Alternative, hjelpsomme tanker	Ny følelsesmessig respons
Hjelpeløshet og kontroll			
“Ting vil aldri bli de samme igjen.”	Tristhet Savn Hjelpeløshet	“Slike dårlige følelser varer vanligvis ikke evig.” “Slike tanker gjør det vanskelig å planlegge for fremtiden.” “Ikke alt vil bli som før. Men noen ting er de samme nå.”	Åpen for fremtiden Håpefull Aksepterende
“Jeg har ikke kontroll over noe som helst.”	Hjelpeløshet Oppgitthet Forvirring Frustrasjon	“Jeg kan styre noen beslutninger om fremtiden.” “Å være aktiv gir meg en større følelse av kontroll.” “Det å snakke med en rådgiver, viser at jeg har en viss kontroll.”	Mårettet Håpefull, kompetent Åpen for å sette mål og ta skritt Mindre hjelpeløs
Trygghet			
“Verden er et farlig sted”	Frykt Engstelse Mistillit	“Verden har mange muligheter.” “Verden er ikke alltid farlig” “Det finnes både gode og dårlige mennesker i verden.” “For det meste er jeg trygg.”	Håpefull Åpen for en bedre fremtid Tillit til at andre vil hjelpe Roligere
“Jeg kan ikke stole på noen.”	Ensom Tilbaketrukkethet Mistenksomhet Tristhet	“Tillit til andre har ført til at jeg har fått hjelp.” “Jeg trenger ikke mistenke alle.” “Jeg kan velge noen jeg kan ha tillit til.”	Mer tillitsfull, mindre mistenksom Håpefull Optimistisk
“Jeg er ikke trygg.”	Engstelse Frykt Usikkerhet	“Å føle seg utrygg er ikke det samme som å være utrygg.” “Dette fæle har skjedd, men det betyr ikke at det vil skje igjen.”	Mer avslappet Sikker, kompetent Tryggere

Vanlige, lite hjelpsomme tanker	Leder til en følelse av	Alternative, hjelpsomme tanker	Ny følelsesmessig respons
Skyldfølelse			
“Jeg er et dårlig menneske fordi jeg lot dette skje.”	Skyld Verdiløshet Selvbebreidelse	“Et dårlig menneske ville ikke ha følt noe skyld over dette.” “Det er fordi jeg bryr meg at jeg er så trist over det som skjedde med de jeg er glad i.”	Uskyldig Verdifull Selvaksepterende
“Jeg skulle ha forhindret det.”	Skyld Verdiløs, anklagende Frustrert Trist	“Ingen kunne ha forhindret det.” Jeg kan ikke alltid beskytte andre/familien.”	Selvaksepterende Verdifull, uskyldig
“Jeg skulle ha gjort mer.”	Skyldig Frustrert Trist	“Jeg gjorde alt det jeg kunne hele tiden.” “Jeg ville ikke forvente at andre kunne gjort mer.”	Evne til å gå videre Redusert tristhet Selvaksepterende
Anklager og sinne			
“Det er urettferdig.”	Sint Hevngjerrig	“Dette kunne skjedd med hvem som helst.” “Selv gode mennesker blir av og til utsatt for fæle ting.”	Forståelsesfull Realistisk Aksepterende
“Det er deres skyld at dette skjedde.”	Sint Frustrert Hevngjerrig Anklagende Mistroisk	“Det å anklage andre gjør ikke min situasjon bedre.” “Det kan godt være noen andres skyld, men jeg må ta meg av meg selv og familien.”	Aksepterende Optimistisk Mer tillitsfull Mer i stand til å gå videre

For barn: Tenk hjelpsomme tanker

Det er viktig å lære seg å kjenne igjen de skadelige tankene som skaper negative følelser. Det er veldig vanskelig å oppdage skadelige tanker, fordi de kommer nesten automatisk, omtrent som å puste. Hvis du legger merke til hvordan du puster, så kan du også kontrollere pusten. Det er det samme med tankene dine. Hvis du blir oppmerksom på hva du tenker, og hvordan tankene får deg til å føle deg, så kan du forstå tankene dine og utvikle en evne til å kontrollere dem.

Her finner du en liste over vanlige, lite hjelpsomme tanker som kan melde seg etter en katastrofe, sammen med hvordan disse får deg til å føle deg og noen mer hjelpsomme tanker du kan bruke i stedet. Når du har oppdaget noen av disse tankene, kan du få det bedre ved å trene på å bruke de mer hjelpsomme tankene så ofte du kan.

Vanlige lite hjelpsomme tanker	Leder til en følelse av å være	Alternative, hjelpsomme tanker	Ny følelsesmessig respons
"Det vil alltid være på denne måten." "Det vil aldri bli bedre." "Alt er bare håpløst."	Uten noe håp Trist Redd	"Jeg ser det andre gjør for å bygge ting opp igjen." "Det kan ta tid, men alt her vil bli bygget opp igjen." Med noen endringer kan jeg fortsatt oppnå det jeg vil."	Med håp om at ting kan bli bedre Gladere Sterkere
"Jeg har ingen å gå til for å få hjelp." Jeg kan ikke gjøre noe for å hjelpe familien min." "Jeg klarer ikke dette lenger."	Redd Ensom Frustrert	"Jeg har foreldre, lærere og venner som kan hjelpe meg." "Jeg kan rydde og gjøre ting hjemme for å hjelpe familien min." "Jeg vet at det ser vanskelig ut nå, men det vil bli bedre."	Sterkere Gladere Roligere Med håp om at ting kan bli bedre
"Hvis jeg fortalte andre om hvordan jeg har det, så ville de ikke bry seg." "Den nye skolen vil ikke ha meg." "Jeg kommer aldri overens med de barna."	Ikke elsket Ensom Trist Frustrert	"Foreldrene mine er villige til å lytte og være støttende." "Jeg vil venne meg til den nye skolen etter hvert." Jeg vil finne nye venner som har de samme interessene som meg."	Elsket Gladere Med håp om at ting kan bli bedre
"Alt som er dårlig skjer med meg." "Verden er et farlig sted." "Jeg er ikke trygg."	Trist Redd Uten håp	"Det skjer bra ting med meg også." "Verden er ikke alltid farlig." "Å føle seg utrygg er ikke det samme som å være utrygg."	Gladere Sterkere Med håp om at ting kan bli bedre

Arbeidsskjema for hjelpsomme tanker

Det vi tenker om oss selv og det som har hendt med oss, former det vi føler og hvordan vi oppfører oss. Selv om du ikke kan endre det som har skjedd, kan du likevel endre tankene dine slik at du føler deg mer forhåpningsfull og mindre overveldet. Ved å fokusere på hjelpsomme i stedet for opprivende tenkemåter kan du få en bedre sinnsstemning og mestre situasjonen mer effektivt.

1. Kartlegg lite hjelpsomme tanker

Skriv ned en kort beskrivelse av den situasjonen der de lite hjelpsomme tankene melder seg.

Tanker: _____

Følelser: _____

2. Kartlegg mer hjelpsomme tanker

Spør deg selv: "Hva ville det vært mer hjelpsomt å tenke?"

Nye tanker: _____

Nye følelser: _____

3. Øv på å danne deg hjelpsomme tanker

Bestem deg for hvordan du vil øve på å fokusere på nye, hjelpsomme tanker. Du kan for eksempel forestille deg situasjonen du har beskrevet ovenfor, og øve på å si de nye, hjelpsomme tankene høyt. Sett av litt tid hver dag til å øve på å danne deg hjelpsomme tanker.

For barn: Hjelpsomme tanker/god trener, dårlig trener

Måten vi tenker på endrer den **måten vi føler** om noe. Tankene i hodet ditt er som å ha din egen personlige trener. En dårlig trener sier lite hjelpsomme ting som får spillerne til å føle seg dårlig og spille dårlig. En god trener hjelper spillerne til å føle seg bedre og dermed gjøre en bedre innsats, ved å si hjelpsomme ting.

1. Dårlig trener = uhjelpsomme tanker

Du har opplevd at noe forferdelig har skjedd. Hvilke lite hjelpsomme tanker har du om det som skjedde? Skriv ned de tankene som høres ut som om de kommer fra en dårlig trener.

Sett en ring rundt de tingene du føler når du har lite hjelpsomme tanker.

Redd Trist Sint Hjelpeløs Ensom Håpløs

Andre:

2. God trener = hjelpsomme tanker

La oss endre på dette, og forestille oss at du har en god trener som sier hjelpsomme ting til deg. Hvilke hjelpsomme ting ville en god trener si?

Sett en ring rundt de tingene du føler når du har hjelpsomme tanker.

Modig Glad Trygg Sterk Ikke så alene Håp om noe bedre

Andre:

3. Øv med den gode treneren

Nå er det på tide å **sparke den dårlige treneren** og **ansette den gode treneren!** Øv på å lytte til den gode treneren. Akkurat som med sport, så **kreves det trening** for å bli vant til å tenke hjelpsomme tanker. Det er ikke så lett som det høres ut til. Skriv ned noen tider du kan bruke til å øve på hjelpsomme tanker.

Gevinstmatrise: For og i mot

Beholde tanken		Endre tanken
Fordeler	På hvilke måter vil det å holde fast ved din tenkemåte få livet ditt til å fremstå som mer håndterbart, tryggere eller lettere? Gir denne tanken deg en følelse av kontroll, sikkerhet og forutsigbarhet?	Hvordan kan det å endre din tenkemåte gi deg et bedre liv? Overvei hvorvidt endring av tenkemåten vil kunne redusere negative følelser og befri deg fra å dvele ved det som har skjedd.
Ulemper	På hvilke måter vil det å holde fast ved din tenkemåte gjøre livet ditt vanskeligere? Overvei hvilken virkning tenkemåten har for negative følelser som hindrer deg i å gjøre det du har lyst til.	Hvilke mulige ulemper vil det ha å endre tankegang? Ville det å endre tenkemåte føre til at du vil føle mindre kontroll, trygghet eller forutsigbarhet?

Vedlegg F: Gjenoppbygge et godt sosialt støttenettverk

Arbeidsskjemaer og handouts

(Tabell)

Materiale	Side
Liste over sosiale kontakter	
Arbeidsskjema for sosiale støttenettverk	
For barn: Arbeidsskjema for sosiale nettverkskart	
Arbeidsskjema for typer av sosial støtte	
Seks skritt for å få sosial støtte	
Seks skritt for å gi sosial støtte	

Liste over sosiale kontakter

Hvem er tilgjengelig for deg akkurat nå?

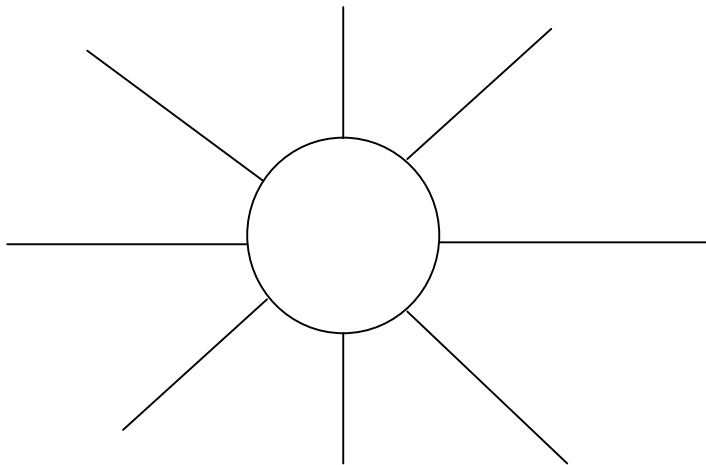
Personer	Tilgjengelig?
Mor og/eller far	<input type="checkbox"/>
Andre primære omsorgspersoner	<input type="checkbox"/>
Ektefelle/samboer/partner	<input type="checkbox"/>
Kjæreste/nærmeste venner	<input type="checkbox"/>
Søsken	<input type="checkbox"/>
Barn	<input type="checkbox"/>
Andre familiemedlemmer	<input type="checkbox"/>
Kolleger	<input type="checkbox"/>
Religiøs rådgiver	<input type="checkbox"/>
Psykolog/healer	<input type="checkbox"/>
Fastlege	<input type="checkbox"/>
Lærere/mentorere	<input type="checkbox"/>
Trenere	<input type="checkbox"/>
Venner	<input type="checkbox"/>
Pålitelige andre	<input type="checkbox"/>
Kjæledyr	<input type="checkbox"/>
Medlemmer av støttegruppe/fritidsgruppe	<input type="checkbox"/>
Offentlige instanser og andre tjenesteytere (f.eks. sosialtjeneste eller frivillige organisasjoner)	<input type="checkbox"/>

Arbeidsskjema for sosiale støttenettverk

For å komme seg igjen etter en katastrofe er det svært nyttig å ha god kontakt med familien, venner og andre. Ikke desto mindre er det mange som får oppskakende følelsesmessige og fysiske reaksjoner som påvirker forholdet deres til familien, venner og andre som står dem nær. Katastrofen kan ha skilt dere fysisk fra hverandre, noe som gjør det vanskelig å kommunisere og skaper masse problemer som tar tid og energi. Du kan ta noen enkle, konkrete skritt for å gjenoppbygge det sosiale støttenettverket ditt og ta kontakt med de menneskene i livet ditt som du kanskje ikke har tenkt på som støtter.

1. Tegn et kart over det sosiale nettverket ditt

Skriv navnet ditt i sentrum av sirkelen, og skriv deretter navnene på personer, kjæledyr, fagfolk eller organisasjoner som inngår i ditt sosiale nettverk. Tegn flere linjer om nødvendig.



2. Gå gjennom det sosiale nettverkskartet

Del A: Ulike mennesker og relasjoner gir ulike typer av støtte. Bruk kartet over dine sosiale forbindelser til å svare på de følgende spørsmålene.

Hvilke forbindelser er viktigst for deg akkurat nå?

Hvem kan du snakke med om dine opplevelser og følelser?

Hvem kan gi deg råd om hjelp med rehabiliteringen din?

Hvem vil du helst tilbringe tid med sosialt over de neste par ukene?

Hvem vil kunne hjelpe deg med praktiske ting (ærend, papirarbeid, lekser)?

Hvem kan kanskje trenge din hjelp og støtte akkurat nå?

Del B: Skriv ned hvem eller hva som mangler eller må endres i nettverket ditt. For å finne det ut, spør deg selv: Er det noen typer av støtte som mangler? Finnes det nære personer eller venner du ønsker å gjenopprette kontakten med? Hvem ønsker du å tilbringe mer eller mindre tid sammen med? Finnes det noen relasjoner du ønsker å forbedre? Ønsker du å gi hjelp til andre, men vet ikke helt hvordan? Ønsker du deg flere sosiale aktiviteter? Ønsker du å gjøre noe for andre ved å bli med i en støttegruppe?

3. Lag en plan for sosial støtte

Kom nå opp med en konkret plan for hva du vil gjøre og hvordan du vil gjøre det.

Sett planen ut i livet!

Ikke bli bekymret dersom det føles uvant i begynnelsen eller ikke går så glatt som du trodde.

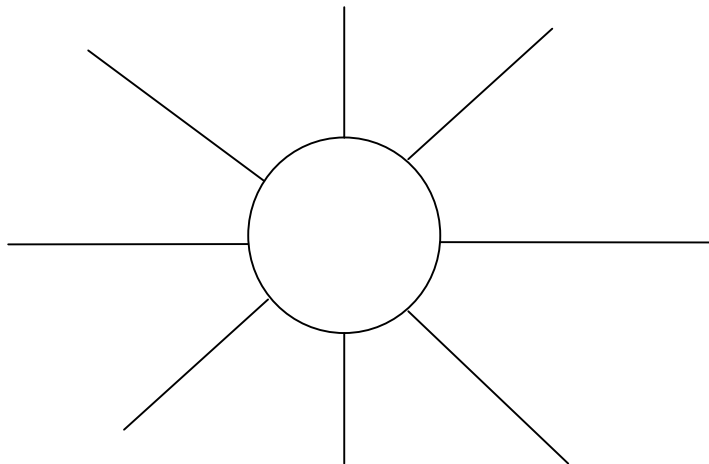
Husk at du kan være fleksibel.

For barn: Arbeidsskjema for sosiale nettverkskart

Etter en katastrofe kan barn noen ganger føle seg isolert. Kanskje du ikke lenger bor i nærheten av vennene dine. Kanskje du føler deg annerledes enn de andre barna rundt deg. Kanskje familien din ikke lenger har så mye moro sammen som før. Dette arbeidsskjemaet kan hjelpe deg å finne ut hvordan du skal få kontakt med andre.

1. Tegn et kart over det sosiale nettverket ditt

Skriv navnet ditt i sentrum av sirkelen, og skriv deretter navnene på personer, kjæledyr, fagfolk eller organisasjoner som inngår i nettverket ditt. Tegn flere linjer om nødvendig.



2. Gå gjennom det sosiale nettverkskartet

Hvem kan du snakke med om det du føler?

Hvem kan gi deg råd og hjelp med problemer?

Hvem vil du helst leke med?

Hvem kan hjelpe deg med ting som husarbeid og lekser?

Hvem vil du hjelpe til å føle seg bedre?

[illegible]

Det er helt OK selv om det ikke går så lett som du trodde.

Arbeidsskjema for typer av sosial støtte

Navn	Beskrivelse	Hvordan gi og få	Behov?	Kan gi?
Følelsesmessig velvære	Føle seg "hørt", forstått, akseptert og elsket eller ivaretatt.	Lytte (uten å gi råd eller bedømme), gi en klem eller "en skulder å gråte på".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosial tilhørighet	Føle at du passer inn, hører til og har ting felles med andre.	Være sammen med venner og familie, delta i hyggelige og oppbyggende aktiviteter sammen med andre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Føle seg nyttig	Føle at du er viktig og verdsatt av andre.	Gi uttrykk for anerkjennelse eller takknemlighet, vise noen at du setter pris på hans/hennes selskap.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Egenverd	Føle at du er et verdifullt og anerkjent medlem av en familie, gruppe eller organisasjon, og at ditt bidrag gjør en forskjell.	Ord eller handlinger som viser anerkjennelse for dine ferdigheter, kunnskaper, talenter og bidrag. Bli spurt om å hjelpe eller delta, tilbakemeldinger om at du har taklet utfordringene godt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pålitelig støtte	Føle at du har mennesker du kan stole på vil hjelpe deg hvis du trenger det.	Være i stand til å hjelpe noen når de trenger eller ber om hjelp.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Råd, informasjon og problemløsning	Ha noen som kan gi gode råd, vise deg hvordan du skal gjøre noe, gi deg opplysninger eller veilede deg.	Gi informasjon om hvordan nødvendige ting kan skaffes, hjelpe deg til å tenke gjennom valgmuligheter eller måter å løse et problem på.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Praktisk hjelp	Ha noen som kan hjelpe deg med praktiske oppgaver eller gå ærender.	Hjelpe noen med å gjøre noe de trenger, slik som å reparere bilen eller huset, papirarbeid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Materiell bistand	Ha mennesker som gir deg materiell hjelp.	Gi bort ting som mat, klær, medisiner, byggematerialer eller et lån.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Seks skritt for å få sosial støtte

For at du skal kunne utvide forbindelsene til dine sosiale støttepersoner og øke den tiden du tilbringer sammen med dem, vil det trenge litt planlegging. Bruk disse seks skrittene til å velge de beste måtene til å be om støtte fra, og holde kontakt med, de personene du har ført opp på kartet over dine sosiale forbindelser.

1. Spør: “Hvem er mine viktigste sosiale kontakter akkurat nå?”

Bruk kartet over det sosiale nettverket ditt til å velge ut hvem du vil ta kontakt med. Tenk på mennesker du ønsker å tilbringe mer (eller mindre!) tid sammen med.

2. Tenk: “Hva ønsker jeg?”

Beslutt hva du virkelig ønsker eller trenger fra dine sosiale forbindelser. For eksempel vil du noen ganger bli forstått, andre ganger vil du ha råd. Bruk to tilnærminger til dette:

A. Se utenfor deg selv. Hva slags problem står jeg overfor? Hvilken type støtte vil hjelpe meg å mestre det? Må jeg ta en viktig beslutning (og trenger et godt råd)? Trenger jeg at noen hjelper meg med noe? Trenger jeg noe fra noen?

B. Se inn i deg selv. Hva er det jeg føler? Hva slags støtte vil hjelpe meg å mestre følelsene? Vil jeg at noen skal høre på meg og forstå hva jeg går gjennom? Vil jeg at noen skal gi meg en klem eller holde rundt meg? Vil jeg ha oppmuntring i håndteringen av en vanskelig situasjon? Vil jeg at noen skal avlede meg fra de problemene jeg har?

3. Velg: “Hvem bør jeg spørre?”

Hvem vil være en god kilde til det jeg trenger? Hvem har gitt meg denne typen støtte tidligere? Hvem kan jeg stole på vil gi meg denne støtten? Hvem bør jeg være sammen med?

4. Planlegg: “Når er riktig tid? Hvor er riktig sted?”

Du skal snakke om noe som er viktig for deg, så du vil ønske at denne personen har nok tid til å lytte. Spør hva som vil være det beste tidspunktet, og gi til kjenne at du håper på minst en time. Forsikre deg om at møtestedet er behagelig, trygt og skjermet.

5. Be om noe: Med et “jeg”-budskap.

Når du har bestemt deg for hvilken type støtte du trenger og hvem du vil spørre, og har funnet et godt tidspunkt for en samtale, bruk et “jeg”-budskap for å snakke om hva du føler, din situasjon og hva den som lytter kan gjøre for å hjelpe. Du kan for eksempel si: “Jeg er virkelig sint (oppfissert, frustrert, trist) over det som skjedde på skolen i dag, og jeg lurte på om vi kunne snakke om det.”

6. Takk vedkommende.

Avslutt samtalen med å takke denne personen for hans/hennes hjelp. Forklar nøyaktig hva du satte pris på, slik at han/hun kan vite hva du trenger i fremtiden.

Seks skritt for å gi sosial støtte

Noen ganger kan du ønske å hjelpe noen, men du vet at det er uklokt å ta på seg problemene deres. Det kan være nyttig å tenke gjennom og beslutte hva du kan gjøre for virkelig å hjelpe, uten å skade de forbindelsene du har bygget opp for deg selv og familien din. Bruk disse seks skrittene for å finne ut hvordan du kan gi hjelp til andre.

1. Hva slags problem står denne personen overfor?

Tenk nøye gjennom hvilken type problem denne personen står overfor. Føler han seg trist? Trenger hun hjelp med å gjøre noe, som å reparere noe som er ødelagt? Trenger de noen som kan hjelpe til å rengjøre noe eller gå et ærend?

2. Hvilken type støtte kan jeg gi for å være til nytte?

Tenk gjennom de typene av støtte du kan gi – eller få andre til å gi – som vil være til hjelp for denne personen. Innebærer det å hjelpe til direkte med problemet (som å hjelpe til å bære noe eller reparere noe)? Er det hjelpsomt å avlede ham/henne fra problemet ved å gå en tur, gå på kino eller gjøre noe sammen? Når du tenker gjennom dette, så unngå å ta på deg mer enn du kan håndtere. Be andre om å være med deg hvis problemet er stort eller vanskelig.

3. Finn riktig tidspunkt.

Fordi du skal snakke med denne personen om noe som er viktig for ham/henne, bør du finne et tidspunkt der han/hun kan høre på deg ("Har du tid til å snakke akkurat nå?")

4. Finn riktig sted.

Forsikre deg om at møtestedet er behagelig, trygt og skjermet. Når du velger et sted, ta i betraktning din venns reisetid.

5. Tilby deg å hjelpe.

Når du har funnet et godt tidspunkt for å møtes, fortell ham/henne at du bryr deg og gjerne vil hjelpe. Ikke få ham/henne til å føle seg utilpass ved å antyde at han/hun ikke håndterer ting så bra.

6. Gi hjelp på en sensitiv måte.

Hvis denne personen er mottagelig for støtte, så vær sensitiv. Legg merke til hvilken type hjelp han/hun ber om eller ønsker, og også når og hvor mye hjelp han/hun ønsker å få. Vær imøtekommende: Hvis han/hun takker deg, så svar "Det er bare hyggelig."

Vedlegg G: Arbeidsskjema for oppfølgingsmøter

Materiale	Side
Arbeidsskjema for forebygging av tilbakeslag	

Arbeidsskjema for forebygging av tilbakeslag

Når du fortsetter med å praktisere dine nye ferdigheter i månedene fremover, så husk at rehabilitering er en gradvis prosess og at det er vanlig å oppleve tilbakeslag. På en høytidsdag eller en spesiell anledning for familien kan savnet av en av dine kjære komme til å gjøre deg trist. Sterke følelser kan melde seg, og andre familiemedlemmer kan bli urolige over at de vanlige rutinene ikke blir fulgt. Bruk dette skjemaet til å kartlegge disse vanskelige dagene og hvordan du kan håndtere dem.

- 1. Kartlegg “forvarsler” eller vanskelige dager.** Noter tre stressende situasjoner eller utløsere (skifte av jobb eller skole, økonomiske problemer, nyhetsmeldinger om en lignende katastrofe, årsdagen for hendelsen) som du venter å møte i fremtiden.

- 2. Hva kan du gjøre for å føle deg bedre?** Noter de teknikkene som vil være til hjelp før, under og etter disse vanskelige dagene eller stressende situasjonene.

- 3. Andre ting å ha i mente på disse vanskelige dagene:**

- **Bruk arbeidsskjemaene og informasjonsmaterialet.** Gå tilbake i materialet for å minne deg selv på de teknikkene du har lært og hva du har oppnådd.
- **Ta bedre vare på deg selv.** Hold fast ved sunne vaner, slik som normale rutiner for søvn, spising og mosjon.
- **Gjør morsomme og meningsfylte aktiviteter.** Avled deg selv med å fordype deg i hobbyer, hjelpe andre og delta i givende aktiviteter.
- **Vær forsiktig med alkohol og rusmidler.** Selv om de kan synes å være til hjelp på kort sikt, vil alkohol og andre rusmidler alltid gjøre ting verre på lengre sikt.
- **Ikke vær for streng med deg selv.** Husk at alle kan ha en dårlig dag, og at “All fremgangen min er IKKE ødelagt.”
- **Ta kontakt med en rådgiver for å få hjelp.** Hvis reaksjonene dine vedvarer eller øker i styrke, bør du ta kontakt med programmet for å få videre bistand.