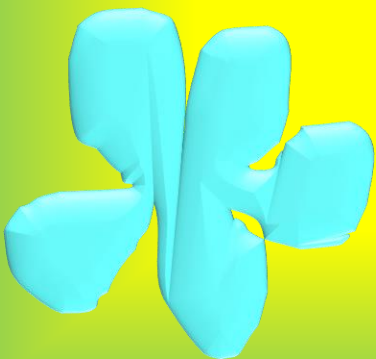
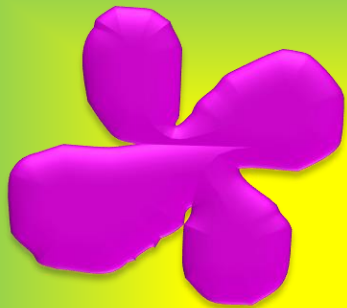


Hantera förlust, trauma och kris -
individens och organisationens
perspektiv

Kris, sorg och trauma





Vad menar vi med "kris"?



Utvecklingskris

Ställföreträdande
traumatisering

Traumatisk kris

Livskris

Sorg

Exempel på svåra händelser

- Exceptionella

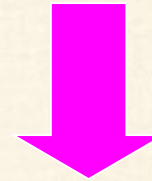
- Krig
- Naturkatastrof
- Terrorism
- Tortyr
- Våldtäkt
- Rån
- Kidnappning



Akut stressreaktion,
akut stressyndrom,
PTSS

- Existentiella / "normala"

- Dödsfall
- Skilsmässa
- Arbetslöshet



Okomplicerad sorg,
anpassningsstörning,
maladaptiv stressreaktion,
krisreaktion

Skilj på

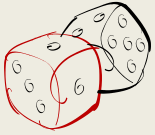
Avsiktliga katastrofer

- Bombning
- Skottlossning
- Krig
- Gisslantagning
- Misshandel
- Våldtäkt
- Sexuella övergrepp mot barn
- Tortyr
- Flyktingskap
- Rån

Oavsiktliga katastrofer

- Naturkatastrofer
- Trafikolyckor
- Bränder
- Olyckor

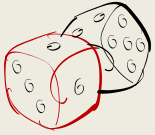
Samt på om det är en kortvarig eller utdragen företeelse



Krisens faser



- Chock, sedan reaktion, det centrala.
- Men alla reagerar inte på detta vis.
- Man rör sig fram och tillbaka, in och ur faserna.



Reaktionerna vid kris kan vara mer eller mindre **adaptiva**



Adaptiva reaktioner

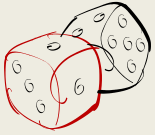
- ❑ Ledsenhet
- ❑ Rädsla
- ❑ Förvirring
- ❑ Ilska
- ❑ Kroppsliga reaktioner

Utmärks av att de är

- ❑ Oförutsägbara
- ❑ Instabila
- ❑ Komplexa
- ❑ Inte "symtom" (tecken på sjukdom)
- ❑ Inte konstiga i sig, behöver ej professionell hjälp

Maladaptiva reaktioner

- ❑ **Dissociation**, fragmentariskt upplevande
- ❑ **Plågsamma intrusioner**
- ❑ **Isolerar sig**
- ❑ Avstängdhet, oförmåga att reflektera, **går inte att få kontakt med**
- ❑ Inga lugna stunder
- ❑ **Går inte att lugna** med vanliga tillvägagångssätt



Går det att föreställa sig något jävligare än att ens barn blivit ihjälkört av ett fyllor?





Vilken "profil" har krisen?



Själv drabbad

Allvarligt hot mot livet

Multipla trauman

Långdraget förlopp

Många drabbade

Människors ondska

Skuld

Skam

Bevittnat andras trauma

Ej fruktat för sitt liv

Enstaka

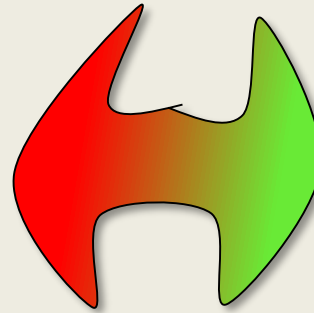
Kortvarigt

Den enda drabbade

Naturens nyck

Ingen egen skuld

Ingen skam





"Överdeterminerad" krisreaktion

Reaktionen blir starkare än "förväntat" p g a vad den drabbade har med sig i bagaget sedan tidigare.





Pia



Händelse

- Fått mindre lönepåslag än hon anser sig värd
- "Fel och orättvis lön!"



Dominerande reaktioner

- Upprörd, ilsken
- Besviken
- "Kränkt"

- Sjukskrivning
- Sprider dålig stämning och förtalar
- Depressionsutveckling tänkbar

Är "kränkning" en kris?
Om så: under vilka
omständigheter?

Pia - vad var det som hände?

Världen (lönesättningen)

Världen aldrig varit
"rättvis", inte lönerna
heller

Tillfälligheter spelar in
Rekryteringsinstrument

Prestationsstimulerare
Lönepåslag efter årets
prestation - inte för att
korrigera "orättvis lön"

Kartan

Instrument för
"rättvisa"

Lönesättningen ska
korrigera "fel" lön

Orättvist behandlad,
HAR "fel" lön

Högpresterande, ska
ligga bland de högsta

Finns ingen anledning
blanda in "bra" saker
på jobbet, att se även
det goda hon får

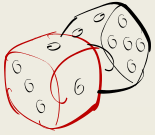
Vision/förväntan

Få "rätt" lön

Få kompensation för
förlorad lön hittills

Har rätt att klaga,
sjukskriva sig och
göra allt hon kan för
att få "rätt" lön

Ok vägra lyssna och
ta in chefens
argument



Ett test på en människas personlighet



Hur reagerar personen när
hon inte får som hon vill?

Narcissistens tragik

När allt är en *rättighet* känner man
ingen glädje eller tacksamhet för
det man får



Det går inte att göra
några insättningar!

Terräng, kartor och visioner vid **narcissism**

Terräng, personen:

Helt vanlig människa
Troligen svag självkänsla
som kompenseras

Terräng, andra:

Lika mycket värda
Inte intresserade av att
ge särbehandling

Visioner:

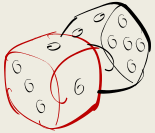
Förtjänar
särbehandling, "special
treatment"

Karta, personen:

Förmer, inte vem som helst
Viktigare än andra
Vanliga regler gäller inte
mig

Karta, andra:

Inte lika värdefulla som
jag själv



Somliga reaktioner kan vara mer
problematiska än andra.



Hjälp den drabbade lindra sin "meta-oro" - oron för sina reaktioner och för sin oro - genom att informera, förklara och normalisera upplevelserna.



Din första uppgift i den akuta situationen

Vi vill instinktivt ta bort den andres smärta.

Men det kan vi inte.

Försök istället hjälpa den andre att stå ut.



Din första uppgift

Vi försöker instinktivt hitta sätt att ta bort den andres lidande.

Men det kan vi inte. Det handlar om att stå ut, eller att överleva trots att man inte står ut.

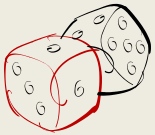
Lyssna på den andres smärta, och hjälp hen att stå ut med känslorna istället.



Att hjälpa någon i kris

Vilken **betydelse** har det inträffade
för den drabbade?

Frågan hen ställer sig är:
hur blir det **nu**?



Vilka
förväntningar
har gått i
kras?



Jag i framtiden!

Mo Vatt hus!



Min man!

mina marsvin & kaninet!

Jag, kock!



Min hundar!

mina barn!



Det är *verkligheten* och *framtiden* som är problemen
vid en kris

Världen

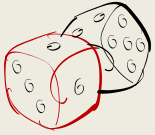
Förlust

Kartan

Inte
huvudproblemet
här.
Men måste ritas
om.

Framtiden

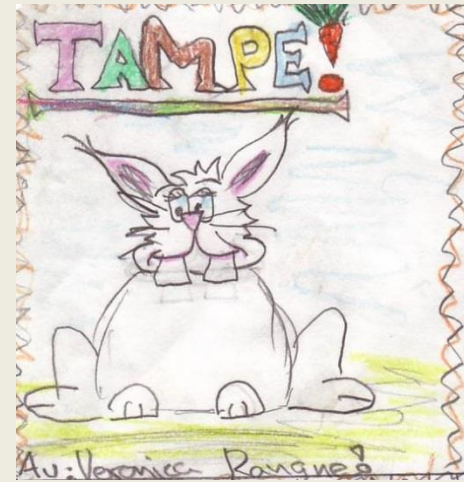
**Kaos, i
spillror**



Samt...



Varför just jag?



Bearbetningen



Krisshändelse

Bilden av
vad som
hänt

Hur blir det nu?

Vill andra mig väl?

Krishändelse

Andra
människor -
goda, onda,
opålitliga, vill
mig illa eller
väl?

Inte våga lita
på någon?

Är världen en trygg plats?



Krishändelse

Kontroll,
egenmakt, kan
påverka?

Världen
otrygg,
oförutsägbar,
farlig?

Hur blir det framöver?



Krishändelse


Framtiden
utstakad och
okay?

Ett annat liv
än det jag
tänkt mig!

Vem är jag egentligen?



Krishändelse

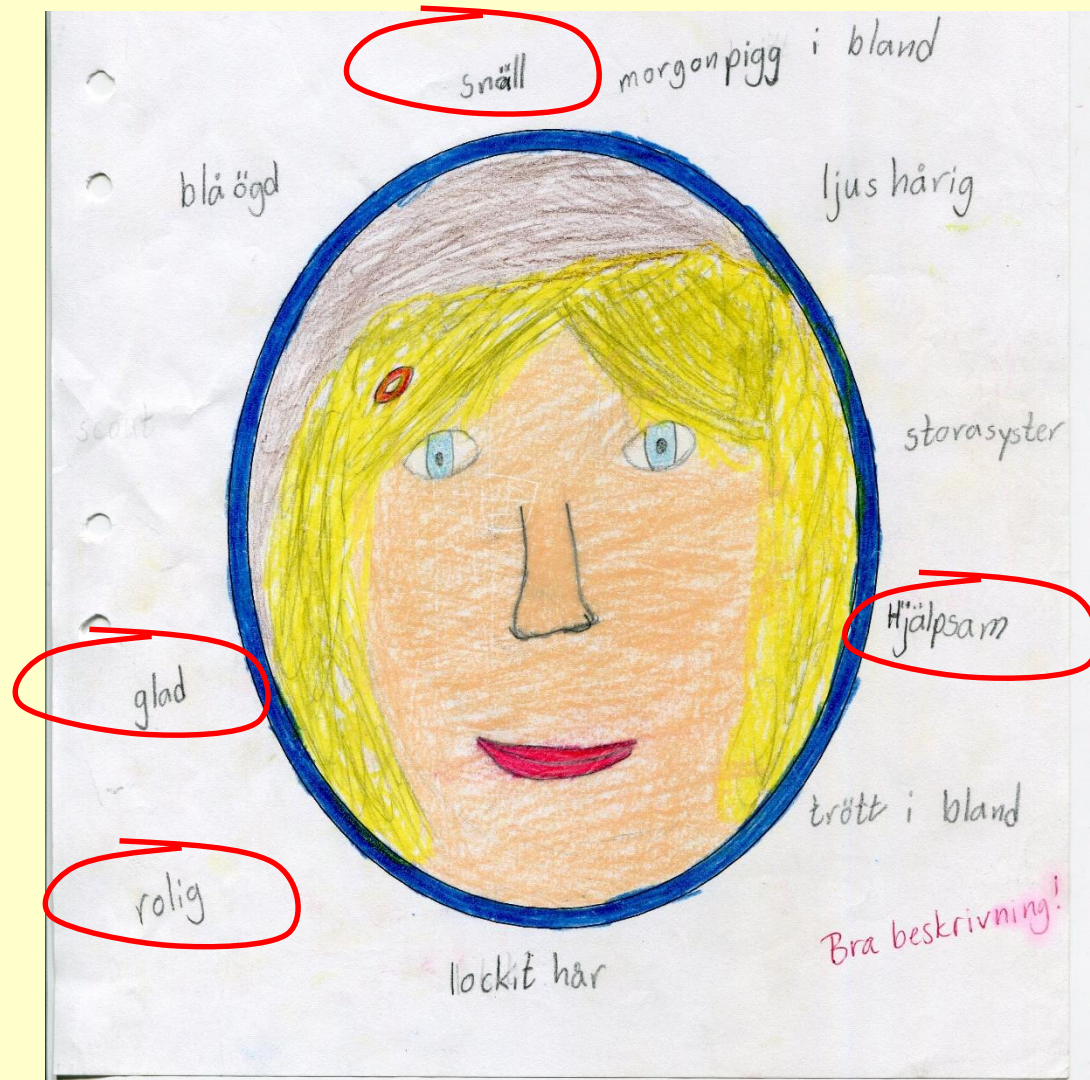


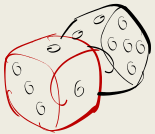
Självbilden -
så det är
sådan jag är!



Leva med
skuld, skam,
brist på
självrespekt,
andras förakt?

Självbilden - min viktigaste psykologiska tillgång





Den centrala uppgiften vid en kris:
Dra RÄTT slutsatser av det som hänt.





Din andra uppgift:

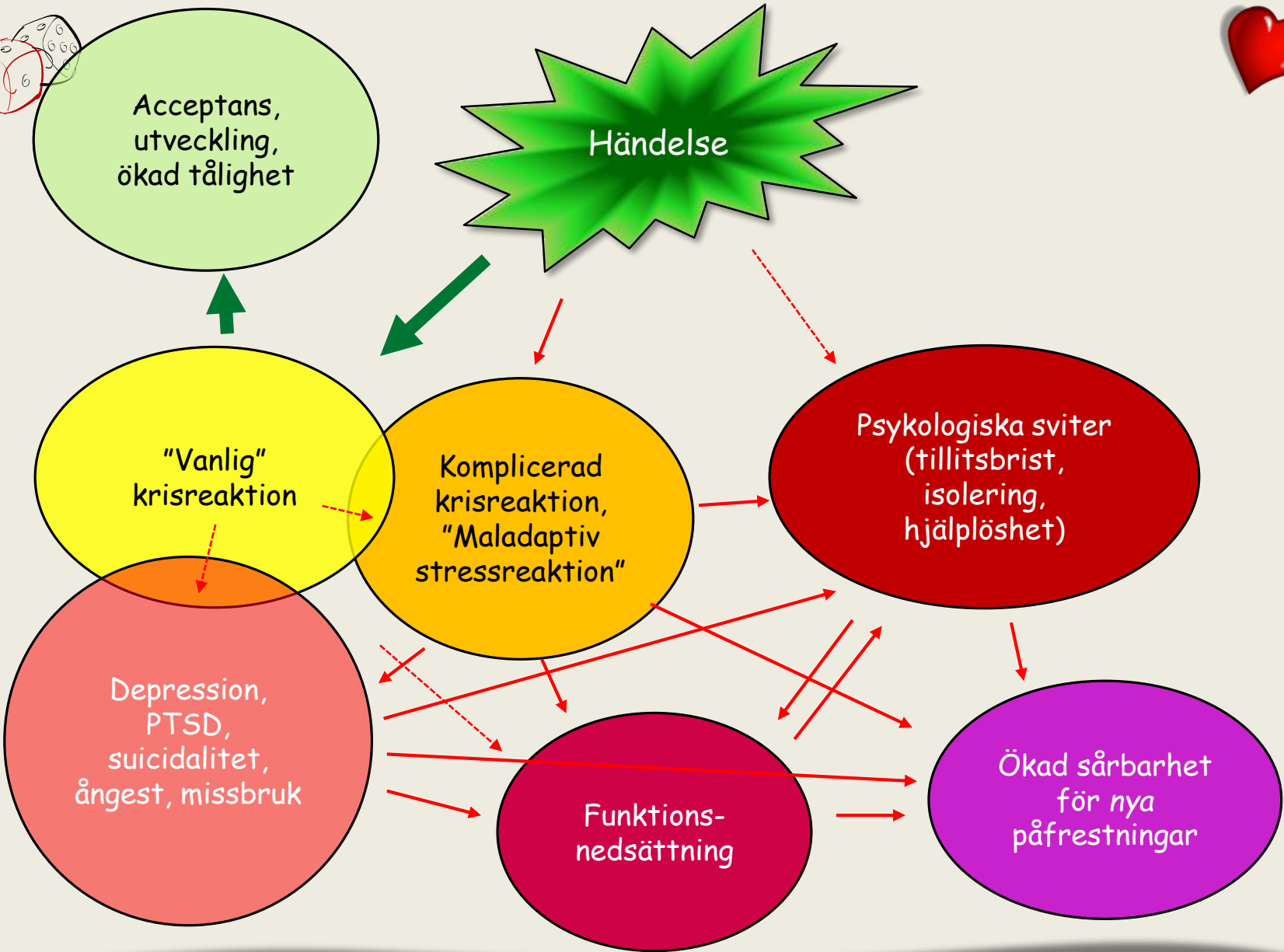
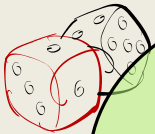
Hjälpa den drabbade att dra RÄTT slutsatser av
det som hänt



- Vad är det allra värsta med det som hänt?
- Vad betyder det som hänt för dig?
- Vad tänker du om det som hänt för framtiden?
- Hur ser du på dig själv, andra människor, framtiden nu?
- Går det att leva vidare trots allt som hänt?
- Hur blir ditt liv framöver, tror du?

Några vanliga följder av stora påfrestningar

- Sorg
- Krisreaktion/anpassningsstörning/maladaptiv stressreaktion
- Utmattningsyndrom
- "Utbrändhet"
- Depression
- Akut stressyndrom
- Posttraumatiskt stressyndrom
- Kroppslig sjukdom



Acceptans,
utveckling,
öklad tålighet

Händelse

"Vanlig"
krisreaktion

Komplicerad
krisreaktion,
"Maladaptiv
stressreaktion"

Psykologiska sviter
(tillitsbrist,
isolering,
hjämlöshet)

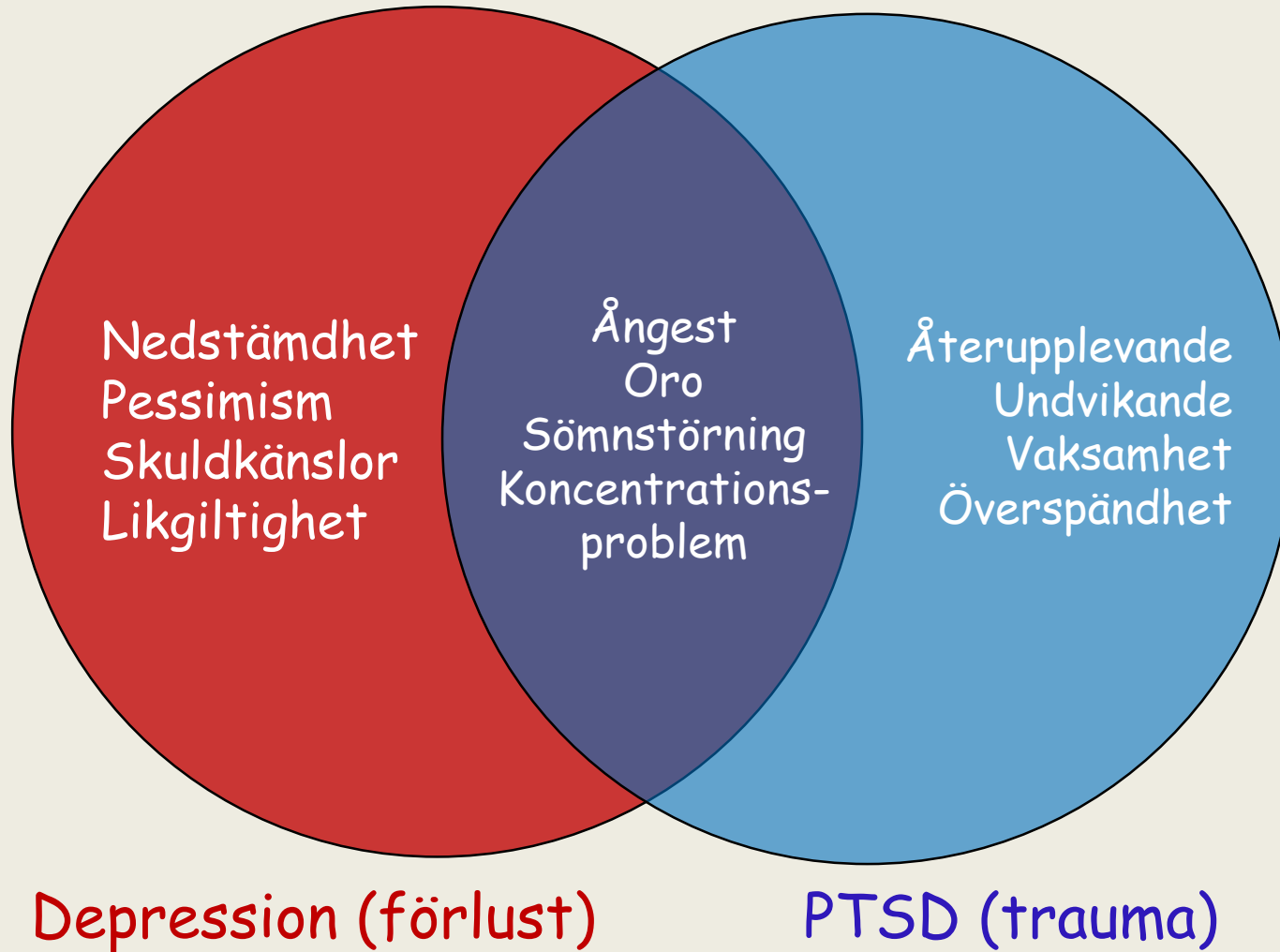
Depression,
PTSD,
suicidalitet,
ångest, missbruk

Funktions-
nedsättning

Ökad sårbarhet
för nya
påfrestningar



Symtomen överlappar





"Depressionstrappa"

"Naturlig" nedstämdhet



Krisreaktion / livskris / sorg



Maladaptiv stressreaktion



Egentlig depression



Egentlig depression med melankoli



Posttraumatiskt stressyndrom



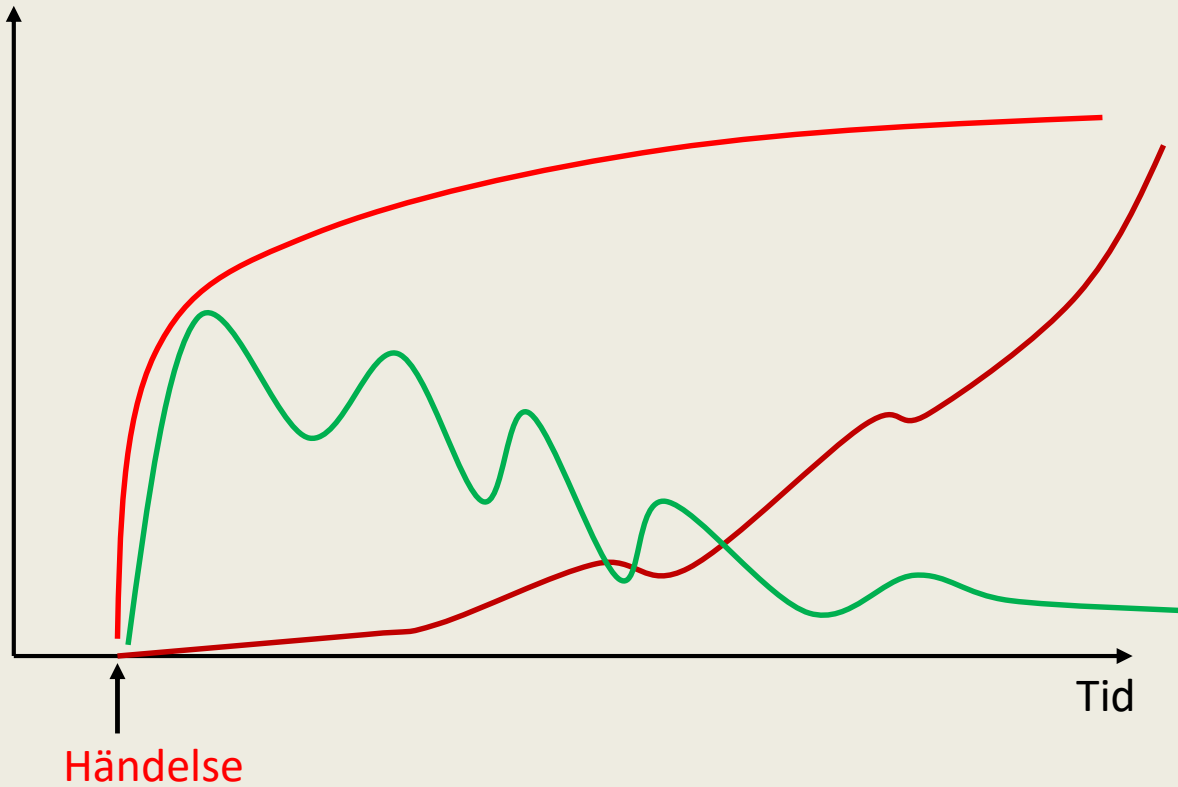
- Upplevt/bevittnat/konfronterats med en händelse som inneburit **hot mot livet, hot om allvarlig skada eller hot mot den fysiska integriteten**. Denna händelse har framkallat **intensiv rädsla, hjälplöshet eller skräck**.
- Den traumatiska händelsen **återupplevs** i form av plågsamma tankar, minnesbilder, mardrömmar eller flashbacks.
- **Påminnelse** om traumat leder till intensivt obehag.
- **Undviker därför allt som påminner** om traumat.
- Bestående **tecken på överspändhet** i form av t ex. sömnsvärigheter, vredesutbrott, koncentrationssvärigheter, överdriven vaksamhet, lättskrämdhet.
- **Generell känslomässig avtrubning** vanligt - nedsatt vitalitet, nedsatt intresse, känsla av likgiltighet och främlingskap inför andra människor, begränsade affekter, avsaknad av framtidstro.

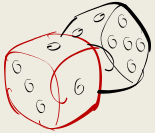


Din tredje uppgift

Följ krisens förlopp

Grad av
psykiska
reaktioner

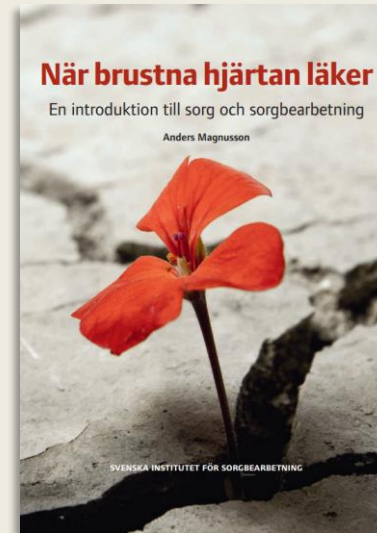




Undvik tillfälliga lättnader i övermått



- ❑ Alkohol och psykofarmaka
- ❑ Mat
- ❑ Arbete och träning
- ❑ Shopping
- ❑ Sex
- ❑ Ilska





Hjälp att stå ut

- Känslorna går inte att få bort just nu, de måste genomlevas.
- Man måste igenom känslorna, man kan inte "runda" dem. Uppgiften är att bekräfta känslorna - inte att ändra dem.
- Hjälp den drabbade att uthärda lidandet så gott det går, att stå ut med smärtan, utan att fly eller bli självdestruktiv.
- Den drabbade ska inte hjälpas till en annan känsla. Inga känslor ska ändras - de ska tvärtom upplevas och uttryckas fullt ut just så som de är. Bekräfta och normalisera dem istället.

Ny

Att hjälpa någon i kris, ultrakort version



1. Minska den akuta stressen.
2. Hjälp att uthärda lidandet så gott det går. Försök inte ändra känslorna.
3. Hjälp att förstå vad som hänt, vad det innebär för henne, och att dra rimliga slutsatser som inte skadar hennes möjligheter till ett bra liv.
4. Stöd till en fungerande vardag.



Att hjälpa någon i kris, kort version



1. Var medmänniska.
2. Rekrytera flocken.
3. Försök inte ta bort känslorna eller avbryta reaktionen.
4. Hjälp att ta in och förstå vad som hänt.
5. Hjälp att dra rätt slutsatser.
6. Stöd till en fungerande vardag.
7. Följ genom krisen, "watchful eye".



Att hjälpa någon i kris, kort version



1. Gör inte ingenting.
2. Var medmänniska.
3. Rekrytera flocken.
4. Försök inte ta bort känslorna eller avbryta reaktionen.
5. Hjälp den drabbade att stå ut.
6. Hjälp att ta in och förstå vad som hänt.
7. Hjälp att landa på fötterna; dra rätt slutsatser och rita rätt kartor.
8. Rädda självkänslan.
9. Följ genom krisen, "watchful eye".
10. Hjälp till en fungerande vardag.
11. Var observant på tecken till outhärdligt lidande, psykisk sjukdom, destruktivt leverne.



Att hjälpa en människa i kris



Ny!

1. Gör inte ingenting.
2. Minska den akuta stressen.
3. Rekrytera flocken.
4. Medmänsklighet, bry dig, stanna kvar.
5. Var inte rädd för att prata.
6. Observans på den andres reaktioner hjälper dig att göra "rätt".
7. Försök inte ta bort känslorna eller avbryta reaktionen.
8. Hjälプ den drabbade att uthärda.
9. Hjälプ att ta in och förstå vad som hänt, samt vilken betydelse det som hänt har för personen.
10. Hjälプ att landa på fötterna; dra rimliga slutsatser och rita rätt kartor nu och för framtiden, motverka tillitsförlust.
11. Rädda självkänslan, motverka skam- och skuldkänslor.
12. Följ genom krisen, "watchful eye", ingrip vid avvikande förlopp.
13. Hjälプ till sund "coping" och en fungerande vardag.
14. Var observant på tecken till outhärdligt lidande, psykisk sjukdom, destruktivt leverne, isolering.

Att hjälpa någon i kris, lång version



1. Gör inte ingenting, och var inte rädd för att prata.
2. Rekrytera flocken, och prata med dem om hur de kan stödja den drabbade.
3. Medmänsklighet - var närvarande, prata, omtänksamhet.
4. Visa att du bryr dig, erbjud din hjälp, fråga hur du kan hjälpa.
5. Observans på den andres reaktioner hjälper dig att göra "rätt".
6. Försök inte förhindra den normala krisreaktionen.
7. Försök inte ändra eller få bort de svåra känslorna. Bekräfta och normalisera dem istället. Hjälプ att stå ut med smärtan, utan att fly eller bli självdestruktiv. **Man måste igenom känslorna, man kan inte "runda" dem.**
8. Hjälプ att ta in, i sin egen takt, vad som hänt.
9. **Hjälプ att förstå reaktionen i ljuset av sitt "bagage".**
10. Hjälプ att landa på fötterna - dra rimliga slutsatser, rita nya och korrekta kartor.
 - Vilken betydelse har det inträffade? Vilken är innebörden för mig? Hur blir det nu?
 - Rädda självkänslan, dämpa skam- och skuldkänslor så gott det går.
 - Förhindra tillitsförlust och isolering.
11. "Watchful eye". Följ den drabbade genom krisen och dess konsekvenser, och försök ingripa om det ser ut att gå åt fel håll. Var observant på tecken till outhärdligt lidande, självdestruktivt beteende och utveckling av psykisk sjukdom.
12. Hjälプ till en fungerande vardag.
13. Stötta sunda bemästringsstrategier.
14. Motverka negativa bemästringsstrategier och självdestruktiva vanor.

Den som är i kris kan behöva professionell hjälp vid

- Ihållande sömnstörning
- Stark ångest dagtid
- Psykotiska reaktioner
- Depression
- Självmordsrisk
- Påtagligt hämmad eller försenad reaktion
- Överdeterminerad reaktion pga tidigare svårt trauma eller aktuell personlighetsstörning