



Hvad kan fagpersoner derudover gøre?

- I tiden lige efter en mulig traumatisk begivenhed støttes barnet/den unge bedst ved at give det almindelig menneskelig omsorg og hjælpe barnet til en god nattesøvn.
- Fortæl barnet/den unge, at det er almindeligt, at der kommer en reaktion efter en traumatisk oplevelse, og at de fleste hurtigt får det bedre. Fortæl også, at hvis det bliver ved med at være svært, kan man få hjælp.
- Lad barnet/den unge fortælle om oplevelsen igen og igen i et trygt rum med fx en fagperson. Vær opmærksom på, at barnet umiddelbart kan genopleve de svære følelser, men at dette er normalt.
- Støt barnet/den unge i gradvist at blive udsat for og håndtere situationer, som fremkalder angst, ubehag eller flashbacks.
- Støt barnet/den unge i at få så almindelig en hverdag som muligt med skole, arbejde, sociale aktiviteter mm. tilpasset det, barnet/den unge kan magte.

Få mere viden, støtte og hjælp.

Kommunens MISI-afdeling: Rådgivning og vejledning til forældre og fagpersoner

Børne- og Ungdomspsykiatrien: Psykoedukation, når man får stillet en diagnose

Handicaptalsmandsinstitutionen Tilioq: Rådgivning om rettigheder

Privatpraktiserende psykologer: Fysiske eller online forløb med terapi til større børn og unge

Foreninger og Facebookgrupper: Få kontakt til andre i samme situation. Sugisag er en forening for sindslidende og deres pårørende.

Læs mere: www.psykiatrifonden.dk

PTSD OG TRAUMER

En informerende og vejledende pjece
til børn og unge med PTSD og traumer
samt deres pårørende



Denne pjece er udarbejdet i samarbejde mellem landsdækkende MISI samt Børne- og Ungdomspsykiatrien. Indholdet bygger på materiale fra Psykiatrifonden, som er tilpasset og oversat. NunaFonden har finansieret projektet.

Om PTSD og traumer

PTSD (posttraumatisk belastningsreaktion) er en stressreaktion på en svær psykisk belastning. Tilstanden kan opstå efter meget voldsomme oplevelser, hvor man har følt stærk rædsel, hjælpeløshed og intens frygt – for sit eget eller andres liv. Ofte forbindes PTSD med soldater, der har været i krig, men tilstanden kan også opstå efter mange andre traumatiserende begivenheder. Det kan fx være naturkatastrofer, ulykker, krig, voldtægt, røveri, overgreb eller vold. PTSD kan også opstå hos pårørende. Fx hos pårørende til personer med livstruende sygdomme.

Det er helt normalt at få symptomer i dage eller uger efter en livstruende oplevelse. Mange kan selv bearbejde hændelsen. Men for nogle kan oplevelsen sætte sig fast, så de udvikler en psykisk lidelse i form af PTSD. Tidligere mente man, at symptomerne altid ville komme inden for et par måneder efter den traumatiserende begivenhed, men det er efterhånden blevet anerkendt, at PTSD også kan udløses langt senere. Det er forskelligt, hvor sårbare mennesker er i forhold til at udvikle PTSD. Der ikke nogen enkel forklaring på, hvorfor nogle udvikler PTSD efter livstruende, skræmmende og stærkt stressende oplevelser. Har man tidligere haft livstruende eller skræmmende oplevelser, en psykisk sygdom eller været udsat for voldsom stress gennem barndommen, har man større risiko for at udvikle PTSD.

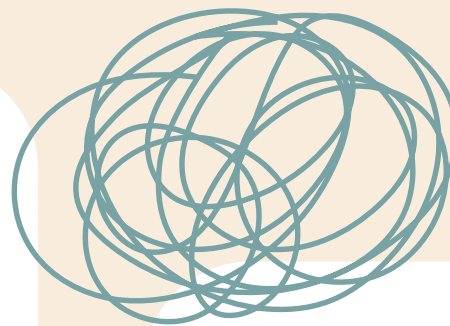
Hvordan viser PTSD sig?

Har man PTSD, er det normalt at forsøge at undgå ting, steder, situationer og personer, der minder om den traumatiske hændelse. Der kan være mange forskellige triggere, som udløser angsten og sætter gang i flashbacks. Det kan også være noget, som umiddelbart ikke har noget med traumet at gøre. Har man fx været i en krigszone med bombenedslag, kan symptomerne blive aktiveret på en helt almindelig nytårsaften, hvor der ikke er fare på færde. Og har man været involveret i en bilulykke om vinteren, kan det være glatte veje, der får symptomerne frem.

Et element i PTSD kan også være, at man går ind i selv og fx ikke kan huske den traumatiserende oplevelse. Det ses tit ved overgreb mod børn, hvor reaktionen først kommer senere i livet. Fx hvis de som voksne kommer ud for omstændigheder, der måske bare minder fjernt om de oplevelser, de har haft tidligere, eller hvis de kommer ud i situationer, hvor de ikke længere kan aflede dem selv.

Andre typiske tegn på PTSD:

- Man har flashbacks, hvor man genoplever den livstruende episode. Enten som mareridt når man sover, eller når man er vågen.
- Man føler stærkt ubehag forbundet med alt, hvad der minder om den traumatiske begivenhed. Det kan fx være en duft, et bestemt sted, musik, en stemning eller en lyd, der udløser et flashback.
- Man føler, at verden er et farligt sted.
- Man er angst og altid på vagt, og selv den mindste lyd kan få én til at fare sammen.
- Man undgår ting eller situationer, der minder om den livstruende hændelse.
- Man har svært ved at koncentrere sig, er irriteret og bliver hurtigt vred. Vreden er tit et udtryk for en tristhed og sorg over det, der er sket.
- Man har svært ved at sove.
- Man forandrer sig. Man reagerer anderledes og interesserer sig ikke længere for det, man plejede.
- Man føler ligegyldighed og har svært ved at føle kærlighed og nærvær.
- Man kan isolere sig og have svært ved at passe skole eller arbejde og sociale aktiviteter.
- Man kan have svært ved at befinde sig på steder eller i situationer med mange mennesker.



- Man føler måske skyld, skam og vrede over det, man har oplevet.
- Man er måske begyndt at misbruge alkohol, hash eller stoffer. Misbruget kan på kort sigt dulme tanker og følelser. På længere sigt vil misbruget give større problemer, fordi man udvikler afhængighed og mister evnen til at slappe af uden at være påvirket.
- Der kan være fysiske symptomer fx i form af muskelsmerter og hovedpine.
- Nogle oplever også delvise hukommelsessvigt, særligt over for den traumatiske begivenhed.

PTSD findes i mange forskellige grader fra let til svær PTSD. Det kan være en langvarig tilstand med mange symptomer, men der kan også gå lang tid mellem symptomerne. Nogle former for PTSD går over efter kortere tid. Jo sværere PTSD'en er, jo sværere er det at have en almindelig hverdag med sociale relationer og hvor man går i skole eller passer et arbejde.

Støtte og behandling

Har du eller dit barn for nylig været ude for en belastende eller livstruende oplevelse, er det vigtigt, at den ramte taler med nogen om det. Social støtte i perioden efter den traumatiske begivenhed mindsker risikoen for at udvikle PTSD. Kontakt lægen efter en måned, hvis du/dit barn ikke har fået det bedre.

Psykoterapi kan bruges i behandling af PTSD. Medicin kan bruges sammen med psykoterapi. Medicin kan ikke helbrede PTSD, men den kan mildne symptomerne ved at berolige nervesystemet.

Hvad kan forældre og andre pårørende gøre?

- Lad barnet/den unge fortælle om oplevelsen.
- Lyt åbent og respektfuldt uden at forsøge at løse problemerne.
- Støt barnet/den unge i at få behandling.
- Vær tålmodig og skæld ikke ud. Vær nærværende og vis forståelse, medfølelse og omsorg.
- Hold fast i familiens normale rutiner og sørg for at hverdagen er så velkendt og almindelig som muligt. Det giver trykthed for barnet.
- Stil spørgsmål i stedet for at give gode råd.
- Accepter at personen er i krise, og at du ikke kan løse det.
- Fortæl barnet/den unge, at han/hun gjorde det bedste, han/hun kunne i situationen.
- Støt barnet/den unge i at genoptage de aktiviteter eller situationer, han/hun undgår.
- Hjælp barnet/den unge med at leve sundt med regelmæssig søvn, motion og sund kost.
- Tro på at det vil blive bedre.
- Husk at passe på dig selv. Du kan have brug for at tale med andre i samme situation eller med en professionel. Hold fast i aktiviteter, der giver dig energi og overskud.