



SORGPLAN FOR
Køge Handelsskole

2022

■ INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord.....	3
Ventesorg: når alvorlig sygdomme rammer de nærmeste.....	4
Dødsfald blandt elever	5
Hvis dødsfald sker i ferien	6
Stikord til samtale med klasse	7
Opfølgning	8
Begravelse/bisættelse	9
Dødsfald blandt ansatte	9
Information til kolleger og elever	9
Ulykke/dødsfald på studietur, ekskursioner mv	10
Ulykker på arbejdspladsen/skolen.....	10
Elever: dødsfald/ulykke i nærmeste familie eller vennekreds	11
Ansatte: dødsfald/ulykke i nærmeste familie eller vennekreds	12
Krisereaktioner og kriseforløb	13
Kontaktnumre.....	13
Litteratur	14
Hjælp til selvhjælp	16
Kriser og krisereaktioner	18
Almindelige reaktioner i de første timer	18
Almindelige reaktioner i dagene og ugerne efter.....	19

■ FORORD

Hæftet her er en vejledning i, hvordan Køge Handelsskole som institution håndterer dødsfald.

Når krisen rammer, er det vigtigt at medarbejdere og ledelse har nogle redskaber og procedurer, så dødsfald håndteres så hensigtsmæssigt og professionelt som muligt.

Hæftet medvirker til, at vi opnår en ensartethed i forbindelse med håndtering af dødsfald. Dem der har mistet, skal have den bedst mulige støtte til at komme igennem krisen, samt skolens medarbejdere skal føle sig trygge i, hvordan de skal gribe opgaven an.

Det kan være rigtig svært at møde en sorgramt klasse. Derfor kan klassekoordinator/tutor/medarbejder sige fra, hvis vedkommende ønsker det. Blot skal man sikre sig, at der er nogle andre, der tager over.

Det er vigtigt, at de berørte medarbejdere får støtte og opbakning fra ledelse og kolleger.

■ VENTESORG: NÅR ALVORLIG SYGDOM RAMMER DE NÆRMESTE

Vi vil opleve at elever, kolleger eller deres nærmeste kan blive alvorligt syge. Det kan være en stor belastning i hverdagen, både at skulle gå i skole/på arbejde, og samtidig skulle bekymre sig og yde omsorg for en alvorlig syg.

Ca. 80.000 børn og unge lever med én eller begge forældre, der har en alvorlig sygdom.

Ca. 45.000 børn og unge oplever hvert år, at en søskende bliver alvorligt syg.

Ca. 6.000 børn og unge oplever hvert år at miste en forælder.

Bekymringen og de følelser, der knytter sig til den livssituation, kaldes for ventesor. Det er en tilstand, der skal tages alvorlig, da den kan have meget stor indflydelse på trivsel hos de pårørende. De pårørende er ofte meget bekymrede, og tilsidesætter deres egne behov over lang tid. Der kan opstå samvittighedsnag over, f.eks. at have lyst til at lave noget sjovt med vennerne. Det kan også være svært at håndtere kontrasten imellem det ubekymrede ungdomsliv, som vennerne lever, og det meget bekymrede og sorgfyldte hjemmeliv.

Konkret er det vigtigt at være opmærksom på, hvis man har elever eller medarbejdere, der har alvorlig sygdom tæt inde på livet. Ved viden om elevs situation, bør studievejleder samt klassens lærere informeres. Det kan gøre en stor forskel, at der jævnligt spørges til, hvordan det går derhjemme, samt at der kan være overbærenhed i forholdt til f.eks. deadlines for skriftlige afleveringer.

Tyngede elever kan evt. henvises til Det Nationale Sorgcenter, der tilbyder samtaler og støtte til ventesorramte børn og unge. De hjælper også familier, hvor dynamikken er meget påvirket af alvorlig sygdom.

Se psykolog hos Unge & Sorg, Tina Rathjes, oversigt over symptomer på ventesor sidst i dette hæfte.

■ DØDSFALD BLANDT ELEVER

Procedure

Ved dødsfald blandt elever orienteres:

- Elevens stamklasse og evt. valghold.
- Elevens lærere
- Studievejledere
- Øvrige lærere og ansatte

Den, der først får kendskab til dødsfaldet, kontakter rektor/uddannelseschef, der kontakter klassekoordinator / tutor.

Er det en ulykke, kontakter ledelsen (hvis denne ikke er til stede da studievejleder) en krisepsykolog.

Berørte elever og lærere orienteres før en ekstraordinær morgensamling. Berørte elever informeres af en person, de kender. Det kan gøres af en af klassens lærere eller en fra ledelsen.

Ledelsen eller en stedfortræder og kun disse:

Informerer medarbejdere

Afklarer om klassekoordinator / tutor kan varetage opgaven at informere i klassen / holdet hvis ikke findes en anden nøgleperson, der kender klassen

Tager kontakt til hjemmet for at få vished om situationen

- Hvad er der sket?
- Hvilke oplysninger må videregives til elever eller til medarbejdere?
- Afklare, hvordan skolen/ kontaktlærer/ tutor kan hjælpe
- Informere familien om, hvad der er sket/vil ske på skolen den første dag og dagene der efter
- Få afklaret om forældrene ønsker at deltage i forløbet på skolen
- Få oplysninger om bisættelse/begravelse (ønsker familien elever og medarbejders deltagelse?)

- Sørger for at flaget kommer på halvt
- Sørge for blomster
- Indkalder til samling i kantinen og informerer alle om dødsfaldet
- Holder en kort samling, hvor information gives, og der holdes evt. en kort mindetale samt to minutters stilhed til ære for den afdøde
- Gør kort rede for vigtigheden af, at man bliver sammen og støtter hinanden i stedet for at gå hjem, hvorefter han beder alle gå til klasserne. Evt. skema- og lokaleændringer bekendtgøres.
- Varetager al kontakt til presse, myndigheder mv.
- Sørger evt. for der i en uge bliver et særligt mindested, hvor man kan sætte blomster, lys eller små hilsener – eller lægger blomster på blomster på ulykkesstedet.
- Sørger for, at navne, billeder af afdøde mm. fjernes fra skolens IT-systemer i administrationen.

Klassekoordinator / tutor, klassens øvrige lærere, klassekammerater, en repræsentant fra ledelsen gives mulighed for at deltage i begravelsen, med mindre de pårørende frabeder sig dette.

Berørte lærere orienteres ved direkte kontakt, evt. per telefon. Øvrige lærere orienteres af leder på lærerværelset.

■ HVIS DØDSFALD SKER I FERIE

Den medarbejder, der først får kendskab til dødsfaldet, kontakter ledelsen og klassekoordinatoren /tutoren.

De relevante punkter ovenfra gennemgås.

Husk skriftlig information til klassens øvrige lærere.

Se i øvrigt ovenstående relevante bullets

■ STIKORD TIL SAMTALE MED KLASSE

Klassekoordinator / teamlærer og om muligt en studievejleder deltager i samtalen med klassen. Alternativt en anden af klassens lærere.

- Konkret information: hvad skete der? hvad gør skolen?
- Er der elever i klassen, der er særligt knyttede til den afdøde?
- Kommer der en krisepsykolog. Hvor finder dette møde da sted?
- Om personen: hvem var vedkommende (sæt ord på)
- Om følelser: chokreaktioner, at være ked af det, at være sammen, lytte til
- Se bilag vedr. Kriser og krisereaktioner
- Giv eleverne plads til spørgsmål og mulighed for at sætte ord på følelser og tanker
- Giv eleverne tid til at være sammen og tale sammen.
- Evt. om klassens rolle ved begravelsen, om fælles hilsen eller besøg hos afdødes familie.
- Læreren orienterer sig i "Hjælp til selvhjælp" og "Krise og krisesituationer" (se bagerst i sorgplanen)

Lederen sørger for, at klassen og de elever, der er nærmest på afdøde tilbydes et rum, hvor man kan samles, og hvor studievejledere, lærere og ledelse er til stede for at støtte, hjælpe, lytte og samtale om det svære. Skolen rekvirerer i mulig og nødvendig udstrækning professionel bistand.

Vær opmærksom på, at både elever og lærere kan reagere meget følelsesladet. Vær opmærksom på evt. særligt berørte elever (af-dødes søskende, kæreste og nære venner, evt. i andre klasser).

Alle elever og ansatte samles hurtigst muligt til en ekstraordinær morgensamling.

- Flaget sættes på halv stang, og der orienteres om årsagen
- Undervisningen fortsætter ca. 1 modul / 2 lektioner. Ledelsen sikrer, at alle klasser/hold har en lærer. Elever fra berørte klasser / hold samles i et klasselokale, hvor de taler dødsfaldet igennem (se stikord

til samtale). I øvrige klasser / hold afgør lærer og elever dagens program og tager hensyn til, at man ikke kan forvente normal koncentration.

- Berørte elever må så vidt muligt ikke være alene på skolevejen hjem eller i hjemmet. Læreren prøver at organisere dette.
- Lærere, der skulle være mødt senere på dagen, eller som har skema- fri, orienteres via mail af administrationen.

■ OPFØLGNING

- De følgende dage er normale, men der kan være fokus på elever og ansatte, der er specielt følelsesmæssig påvirket.
- Der kan, hvis det skønnes fornuftigt, oprettes centralt på skolen en mindestation af ca. en uges varighed, hvor elever og ansatte har frihed til i fred og ro at opholde sig for at mindes den afdøde. Rent praktisk opstilles der et bord hvor man kan lægge hilsner, tænde lys, lægge blomster m.m.
- Er der behov for løbende at informere om forløbet og anbefalede forholdsregler (f.eks. hvis der er tale om sygdom med smittefare) anvendes skolens hjemmeside og Lectio / Teams
- Skolen er ikke ansvarlig for omfattende psykologisk opfølgning. Dette er familiens ansvar og beslutning. Vi kan dog i rimeligt omfang rekvirere hjælp fra kommunens psykolog.
- Skolen kan tilbyde mentorhjælp til særligt ramte elever, der er berørte af dødsfaldet
- Der opretholdes kontakt med familien, som inviteres over på skolen.
- Skolens tilstedeværelse og rolle i forbindelse med begravelsen aftales.
- Elever og klassekammerater hjælpes med at koordinere og aftale deres deltagelse i begravelsen.
- Opstår hændelsen tæt på eller i eksamensperioden kontaktes eksamenssektionen i Ministeriet for evt. at aftale en alternativ eksamensafvikling for de berørte elever.
- Studievejlederen følger op på elever, der har brug for særlig omsorg

■ BEGRAVLSEN/BISÆTTELSEN

Når begravelsestidspunktet er kendt, informerer ledelsen om dette. De elever og ansatte, der ønsker det, kan få fri til at deltage i begravelsen uden nærmere begrundelse.

■ DØDSFALD BLANDT ANSATTE

Skolens ledelse forestår information til lærere, TAP-personale og elever. Proceduren ovenfor bruges for de relevante punkters vedkommende.

Ledelsen tager kontakt til familien for at:

- hjemmet kan få at vide, hvad skolen påtænker at foretage sig i anledning af dødsfaldet.
- give de efterladte mulighed for at komme frem med, hvad den forventer af skolen i denne situation.

Samme dag sendes en hilsen og blomster fra skolen

■ INFORMATION TIL KOLLEGER OG ELEVER

Når en ansat dør pludseligt eller efter længere tids sygdom, skal ledelsen sørge for den nødvendige kontakt til de andre medarbejdere.

Ledelsen eller den nærmeste leder kontakter alle og ringer eller skriver til dem, der ikke er til stede for således at få samlet de ansatte ved skolen til et kort møde før skolestart. Ledelsen skaber rammen om samværet. Skolens ansatte får den tid sammen, de har brug for, hvor man mindes den afdøde. Kolleger, der rammes hårdt af meddelelsen, fritages fra undervisning den dag, og det skal være muligt for disse kolleger at samles.

Ledelsen informerer om, hvorledes skolen vil forholde sig mht. denne dag, herunder hvilke informationer, der skal gives til eleverne.

Eleverne skal ikke sendes hjem, men der skal findes alternative løsninger (fx klasesammenlægning). Det gælder i særdelshed for elever, der har haft den pågældende lærer.

Alle informationer skal være klare og præcise for at undgå misforståelser.

Skolen flager på halv stang på selve dødsdagen samt på dagen for bisættelse/begravelse. Ledelsen sørger for, at dette sker.

■ ULYKKE / DØDSFALD PÅ STUDIETUR, EKSKURSIONER MV.

- Ledelsen kontaktes straks (uden for almindelig åbningstid kontaktes ledelsen privat)
- Lærere har samtlige ledes telefonnumre med på turen)
- Elevens familie kontaktes af ledelsen
- Ledelsen træffer i samråd med familien og de berørte lærere en beslutning om det videre forløb.
- Dele af handleplanen ovenfor kan inddrages.
- Ledelsen sørger for praktisk bistand, for at klassen kan komme hjem, eller fortsætte turen.
- Ledelsen udviser omsorg for medarbejderne, når disse kommer hjem og følger løbende op på medarbejderens velbefindende.

■ ULYKKER PÅ ARBEJDSPLADSEN /SKOLEN

Der slås øjeblikkelig alarm og rekvireres hjælp.

For både ansatte og elever kontaktes den ulykkesramtes nærmeste hurtigst muligt.

Skolen vedligeholder for det ansatte personales vedkommende en kontaktliste. Ved ulykker og akut opståede alvorlige hændelser bruges denne til at kontakte det familiemedlem eller den nærmeste, som den

ansatte har angivet på listen. Listen vedligeholdes og opdateres hvert halve år af skolens HR-afdeling og opbevares sammen med førstehjælp- udstyr på kontoret hos:

- Uddannelseschefen for EUD/EUX
- Uddannelsesrektor HHX
- Direktørens sekretær

Direktørens sekretær sørger for, at de opdaterede lister distribueres til ovennævnte.

■ **ELEVER: DØDSFALD/ULYKKE I NÆRMESTE FAMILIE ELLER VENNEKREDS**

Når informationen kommer skolen i hænde, orienteres lederen samt studievejleder. Studievejlederen/en af klassens lærere/ledelsen aftaler med eleven – evt. sammen med elevens familie – hvordan elevens klasse og lærere informeres. Endvidere aftales øvrige støtteforanstaltninger.

Klassekoordinator/tutor har ansvar for at:

- informere medarbejdere / lærerkollegiet både grundfaglærere og tilvalglærere
- underrette uddannelseschef/rektor

Studievejlederen:

- kontakter eleven hjemme eller på skolen med henblik på at få at vide, hvad der er sket, hvordan den aktuelle situation er, samt afklare med eleven, hvilke informationer klassekammeraterne skal have.

Eleven bør med støtte fra klassekoordinator / tutor opfordres til at tale og fortælle om det, der er sket. For elever på Hhx vil det være en god idé, at eleven vender tilbage til klassen på et tidspunkt, hvor klasse-

koordinatoren eller en anden primær lærer har klassen. På EUD og EUX bør eleven vende tilbage på en dag, hvor de har deres tutor. Alternativt skal tutor frigøres til at mødes med holdet og informere.

Inden eleven vender tilbage til klassen, bør klassekoordinator / tutor sørge for, at klassen får taget stilling til, hvordan den kan støtte og hjælpe eleven gennem sorgen. Der ud over bør klassekoordinator / tutor gennemgå sorgreaktioner med klassen. Se dokumenter bagest i sorgplanen.

Der aftales, hvad der kan gøres i forbindelse med begravelse/bisættelse. Læreren afgør selv, om denne vil deltage i begravelse / bisættelse.

På længere sigt skal klassekoordinator / tutor tage kontakt til elev- en minimum en gang om måneden og følge op på elevens situation, herunder hvordan hverdagen forløber i hjemmet og på skolen.

Eleven skal også informeres om muligheden for psykologhjælp via studievejledningen, ligesom hvordan studievejlederen kan støtte både på den korte og lange bane.

Klassekoordinator / tutor og studievejlederen følger op på eleven i tiden efter dødsfaldet.

■ ANSATTE: DØDSFALD/ULYKKE I NÆRMESTE FAMILIE ELLER VENNEKREDS

Den ansatte vælger hvordan, hvornår og til hvem i ledelsen informationen videregives. Der aftales, hvordan skolens ansatte og evt. elever orienteres. Endvidere aftales øvrige støtteforanstaltninger. Der opretholdes en løbende og fortrolig dialog om forløbet, ligesom støtteforanstaltninger løbende tages op til revision.

Ledelsen skal her efter straks tage kontakt til den ansatte og være behjælpelig med, hvad vedkommende ønsker, skolen skal gøre:

- Er der behov for fravær fra arbejdspladsen i en periode?
- Skal der arrangeres et fællesmøde?
- Ønsker kollegaen besøg af kolleger / ledelse?
- Ønskes kollegers deltagelse ved begravelsen?

Den nærmeste leder kalder kollegerne sammen og informerer. Der næst aftales, hvem der taler med den pågældende kollega, således at der tages privatkontakt. Hvis det er et nært tilknyttet menneske, den ansatte har mistet, sender skolen eller kollegerne blomster.

■ KRISEREAKTIONER OG KRISEFORLØB

Se nedenstående dokumenter

■ KONTAKTNUMRE

Ledelsen og studievejledningen har relevante numre på krisepsykolog, Falck, Kræftens Bekæmpelse, politi og krisepsykolog

■ LITTERATUR

■ BØGER

Den nødvendige smerte: Marianne Davidsen Nielsen

Børn om mors og fars død: Peter Olesen

Min søster døde, min bror døde: Peter Olesen

Når forældre dør: Kræftens Bekæmpelse www.bvdk.dk

www.netdoktor.dk

www.sorghjælp.dk

www.bornungesorg.dk

■ ARTIKLER

Tekst til eftertanke:

<http://politiken.dk/debat/kroniken/art5675402/Sørgebindet-tilbage>

<https://bornungesorg.dk/ved-dodsfall-i-familien/>

Tekst, som lærere kan give til elever.

Teksten er baseret på unges udsagn om, hvordan kammerater og andre kan forholde sig til den sorgramte. Sorg må ikke ødelægge livet.

https://bornungesorg.dk/wp-content/uploads/2015/04/Pjece_16_gode_r--d_til_unge_der_har_mistet_b--rn_unge_sorg.pdf

Dettmer, Michelle

En smuk bog

2010. Forlag: Dafolo

Bogen er skrevet fra unge til andre unge og omhandler det at miste. Den er opdelt i kapitler efter temaer, som kan give et indblik i, hvordan andre unge føler, tænker og reagerer ved tab af en nærtstående.

Marklund, Mette**Med flaget på halv. At være i sorg**

2012. Forlag: Unitas Forlag

Lægen Mette Marklund sætter ord på de følelser og stemninger, der præger situationen efter et dødsfald; savnet af den døde, ensomheden, vreden over at livet ubekymret går videre, skyldfølelsen og tomheden. Bogen henvender sig både til efterladte og til personer, der er i tæt kontakt med efterladte. Den giver redskaber og inspiration til at arbejde med sorgen efter et dødsfald.

Iversen, Anne-Marie Finch At miste sin mor

2010. Forlag: Unitas Forlag

Anne-Marie Finch Iversens fortæller om, hvordan det er at have en syg mor og miste hende som teenager. Bogen fungerer som et redskab til voksne, der er i kontakt med unge, der har mistet en forælder og som en hjælp til unge, der mangler en jævnaldrende at spejle sig i.

Skriver Bak, Lene**Når mor dør**

2010. Forlag: Turbulenz

Når mor dør er beretningen om otte kvinders tab af deres mor. Den yngste er 15 år, og den ældste er 74. Historierne er individuelle, men også fælles. For mor vil altid mangle.

■ HJÆLP TIL SELVHJÆLP

Hvad er vigtigt, hvis du har været ude for en voldsom hændelse?

Accepter, at det er naturligt at reagere

Godtag alle følelser, tanker og handlinger, også dem du finder skræmmende og mærkelige. Det letter at græde.

Del dine tanker og følelser med andre

Vis din svaghed, så andre ikke tror, du klarer det hele selv. Tag imod andres støtte og omsorg. Har du mulighed for det, er det godt at være sammen med andre, der har oplevet noget lignende. Det er særligt vigtigt at dele oplevelser og erfaringer med de mennesker, der var en del af begivenheden og de mennesker, der er tæt på dig.

Bliv ved med at fortælle

- også når nyhedens interesse er væk. Find personer, som kan være dine fortrolige. Hver gang du sætter ord på det, du føler, får du sat dele af den svære oplevelse på plads.

Konfronter dig med virkeligheden

- gerne sammen med én du kender og føler dig tryk ved: Kig på fotografier, opsøg steder og personer, du forbinder med det, der skete, vend tilbage til det sted du sidst eller oftest var sammen med den afdøde, og deltag om muligt i begravelsen.

Lad dine omgivelser reagere

Lad dine venner give udtryk for deres følelser og tanker. Alle vil være påvirket af situationen på hver sin måde. Der er ingen rigtig eller forkert måde at reagere på.

Oprethold dine daglige rutiner

Genoptag din skolegang og andre aktiviteter, så snart du synes, du kan klare det. Bed eventuelt om særaftale el. hjælp i den sværeste tid. Kontakt din studievejleder.

Pas på dig selv

Sørg for at spise sundt og undgå alkohol. Giv dig selv tid til at bearbejde oplevelsen. Sæt ord på dine tanker og følelser – det gør dem lettere at rumme og giver dig mulighed for at dele dem med andre.

Søg adspredelse

Sørg for ind imellem at tænke på noget andet og foretage dig noget, du godt kan lide. Fysisk aktivitet er godt – det modvirker kroppens stress- tilstande. Det er tilladt – og det hjælper – atter at kunne glæde sig over store og små ting.

Sørg for en god nattesøvn

Hvis du i den første tid ikke kan falde til ro om aftenen, er det en naturlig reaktion. Forsøg at få hvilet, selvom du ikke kan sove.

Flygt ikke fra problemerne

Når livet gør ondt, er det nemt og fristende at bruge flugtveje som medicin, alkohol eller hektisk aktivitet. Flugtveje dulmer måske den umiddelbare smerte, men hvis de udvikler sig til en måde at leve på, hober nye problemer sig op.

Søg hjælp

Såfremt du selv, din familie eller dit netværk ikke kan hjælpe dig med at håndtere hændelsen og dine reaktioner, skal du søge hjælp via din læge, præst eller skolens leder/ studievejleder.

■ KRISER OG KRISEREAKTIONER

Husk - det er almindeligt at reagere

Når man har været udsat for en voldsom hændelse, vil man ofte efterfølgende reagere både fysisk og psykisk. Når du kender de typiske reaktioner, er det forhåbentligt lettere for dig at acceptere og godtage dem. Det er også godt, hvis din familie og dine nærmeste kender til disse reaktioner.

Voldsomme hændelser skaber utryghed. Vores sædvanlige måde at løse problemer på slår ikke til, og vores opfattelse af tilværelsen, os selv og måske andre mennesker bliver rystet. Det reagerer vi på. Den ramtes reaktioner kan være få eller mange.

Husk, det er normalt at reagere unormalt på en unormal hændelse.

■ ALMINDELIGE REAKTIONER I DE FØRSTE TIMER

Følelse af uvirkelighed

Det skete kan opleves som en form for drøm eller mareridt – noget, der ikke er virkeligt. Mange beskriver det som en film, de er tilskuere til. Ens tidsfornemmelse kan forandre sig – tiden går enten meget langsomt eller den styrter af sted. Det skete kan virke uvedkommende på én, og man kan føle sig underlig tom og have en fornemmelse af at være i en glasklokke.

Voldsomme følelsesudbrud

Mange har i den akutte situation ingen følelsesmæssige reaktioner. Dette kan være tegn på, at man er i choktilstand, som er med til at beskytte én mod et psykisk sammenbrud. Senere kan man overvældes af hjælpeløshed og reagere stærkt med fx gråd, vrede, skrig, eller anfald af raseri.

Frygt

Man kan opleve frygt for at blive skør – psykisk syg, fordi man ikke kan

genkende sig selv i alle disse voldsomme følelser. Frygt for at blive forladt, frygt for sine næres liv, frygt for aldrig at komme over det, eller for at den voldsomme hændelse skal gentage sig.

Angst

Angst er ikke rettet mod noget bestemt og kan føre til uro og rastløshed og gøre én ude af stand til at foretage sig noget konkret. Ved at forsøge at sætte ord på sin følelse af angst, kan den blive vendt til frygt, der er rettet mod noget konkret. Det er lettere at håndtere frygt for noget bestemt end følelsen af angst.

Kropslige reaktioner

Kroppen kan reagere på forskellige måder. Der kan være tale om smerte i hovedet, bryst og mave. Man kan have kvalme og opkastninger. Ens knæ kan føles svage, man kan have rysteture eller koldsved. Man kan også generes af hyppige vandladninger, diarré, hjertebanken eller vejrtrækningsproblemer.

■ ALMINDELIGE REAKTIONER I DAGENE OG UGERNE EFTER

Søvnproblemer

Vanskeligheder med at falde i søvn - måske vågner man mange gange i løbet af natten eller vågner for tidligt op.

Sårbarhed og irritabilitet

De fysiske og psykiske belastninger kan gøre én skrøbelig og tyndhudet. Man misforstår let sine omgivelser og føler sig hurtigt svigtet og misforstået af andre. Dette kan føre til svigtende tålmodighed, irritation og konflikter med andre.

Intense følelser

Stærke og ofte modsatrettede følelser: vrede over det meningsløse i oplevelsen - "hvorforskulle det ske?"; sorg over at have mistet noget værdifuldt; lettelse over at være i live. Måske svinger man mellem følelsen af afmagt og håb.

Skyld- og skamfølelse

Skyldfølelse og selvbebrejdelse er også almindelige reaktioner, selv i de tilfælde hvor der ikke er nogen konkret grund til det. Man kan føle skyld over noget, man aldrig fik sagt eller gjort. Det kan være svært at tilgive andre og næsten umuligt at tilgive sig selv. Man kan også føle skyld over at have været heldigere end andre. Skamfølelser kan knytte sig til oplevelsen af ikke at have haft "kontrol" over situationen, eller man kan føle skam over, at man ikke umiddelbart indså alvoren i situationen.

Koncentrations- og hukommelsesproblemer

Det kan være svært at koncentrere sig om det samme i længere tid af gangen. Man synker let ind i sin egen verden, hvor tankerne kredser om oplevelsen.

Fortvivlelse og isolation

Man kan føle sig trist og tung og have lyst til at isolere sig fra omgivelserne, for ikke at blive mindet om det, der er sket.

Meningen med livet

Det kan forekomme håbløst at finde en ny mening med livet. Alt er uvæsentligt i sammenligning med det, der er sket. Mange begynder at spekulere over, hvor kort skridtet mellem liv og død er. For nogle fører denne erkendelse til en større opmærksomhed på det vigtige i livet.