

Råd till omsorgspersoner – hur hjälper man tonåringar vid traumatisk sorg

Varje tonåring sörjer på ett unikt sätt. Efter en plötslig eller våldsamt död kan vissa tonåringar utveckla traumatiska sorgreaktioner och ha svårt att hantera dem. Här är några vanliga reaktioner hos ungdomar vid traumatisk sorg och råd om hur du som omsorgsperson kan hjälpa till i dessa situationer. Det är viktigt att vara icke-dömande, öppen för kompromisser och att ta hänsyn till din tonårings synvinkel.

Från ungdomen - Jag vill att du ska veta att:	Till omsorgspersonen - Du kan hjälpa mig genom att:
1. Jag kan känna mig ledsen, rädd, tom eller stum och samtidigt skämmas för att visa mina verkliga känslor. Jag vill att du ska veta att jag ibland kan säga för mycket exempelvis på sociala medier.	1. Säga att det är smärtsamt när någon man bryr sig om dör. Prata med mig om dina egna känslor och bjud in mig att prata om mina, men var beredd på att jag kanske inte är redo. Diskutera vikten av att tänka på vad jag delar på sociala medier.
2. Jag kan ha beteendeproblem som är nya eller värre än tidigare (få arga utbrott/ irritation, bryta mot lagar och regler, ha tankar om hämnd). Jag kan göra allvarliga, riskabla eller skadliga beteenden mot mig själv eller andra (självskada, riskfyllt sexuellt beteende, våld, använda droger eller alkohol).	2. Ha tålamod och försök att hålla dig lugn samtidigt som du sätter lämpliga gränser för beteenden. Uppmuntra mig att följa rutiner och aktiviteter med vänner. Vid allvarliga, riskabla eller skadliga beteenden, erbjud dig att söka hjälp.
3. Jag har svårt att koncentrera mig och vara uppmärksam eller kan ha förändrat sömn, till exempel genom att vara uppe sent eller sova hela dagen.	3. Tänk på att jag kanske har skrämmande tankar om vad som hände som jag inte berättat för dig. Prata med mig om sätt att hantera det på, som att återgå till roliga aktiviteter, lyssna på lugnande musik, eller vila från sociala media så att jag kan sova bättre.
4. Jag kan få fysiska reaktioner som lättskrämdhet, magont, huvudvärk, hjärtklappning eller värk i kroppen. Det kan bli värre efter att ha varit i närheten av människor, platser, ljud, situationer eller andra saker som påminner mig om traumat eller den person som dog.	4. Var uppmärksam på att jag kan minimera fysiska reaktioner – eller göra tvärtom – överdriva mindre symtom eller skada. Uppmuntra mig till fysiska aktiviteter för att minska anspänning eller att pröva avslappnande saker som djupandning eller försiktig stretching.
5. Jag kan tycka att livet är meningslöst, känna skuld för att jag mår bra eller dra mig undan från familj och vänner. Jag kan också dra mig tillbaka och ägna mig åt sociala media eller spel.	5. Diskutera strategier när man känner sig ledsen och påminn om att även om sociala media kan vara till hjälp, kan det vara bättre att träffa vänner personligen. Kolla med andra vuxna jag litar på för att se hur de kan stötta mig. Om jag verkar väldigt ledsen eller har skuld-känslor, sök professionell hjälp.
6. Ibland undrar jag om något dåligt kommer att hända mig eller andra viktiga personer i mitt liv. Jag kan uttrycka sådana tankar genom att verka ängslig, orolig, inte verka bry mig om framtiden (inte plugga, skolka) eller genom att göra riskfyllda saker.	6. Hjälpa mig att utveckla en realistisk bild av faror i livet. Prata om olika sätt för mig att ta kontroll över min egen säkerhet och framtid (t.ex. köra försiktigt, äta bra och motionera, be andra om hjälp).
7. Jag kanske pratar om att jag känner mig ansvarig för dödsfallet.	7. Be mig berätta om mina tankar och känslor. Ge ärlig, korrekt och åldersanpassad information. Tonåringar får information från alla typer av media, så hjälpa mig genom att berätta sanningen. Om jag känner mig ansvarig, försäkra mig om att jag inte ska oroa mig; att jag gjorde det bästa jag kunde just då.

<p>8. Ibland kanske jag inte vill prata om personen som dog. Jag kanske försöker byta ämne ("lämna mig ifred") eller rycka på axlarna. Jag kanske döljer mitt obehag och låtsas som om ingenting stör mig eller som om jag mår bra.</p>	<p>8. Förstå att jag kanske tror att du blir upprörd av att prata om traumat eller personen som dog. Även om du känner dig avvisad, involvera dig, bry dig om var jag är och vad jag gör. Jag behöver din närvaro mer än någonsin.</p>
<p>9. Jag kanske vägrar att gå till platser eller göra saker som påminner mig om personen som dog, eller undviker att tänka på hur mitt liv har förändrats.</p>	<p>9. Förstå att jag kan vara överväldigad av upprörande känslor, men vill se stark ut eller agera som om ingenting är fel. Det kan vara ett tecken på traumatisk sorg där professionellt stöd kan vara till hjälp.</p>
<p>10. Jag kanske inte vill prata om eller minnas bra saker om den person som dog eftersom det påminner om deras död.</p>	<p>10. Förstå att jag kan känna mig arg, ledsen och hjälplös över vad som har hänt. Hjälpt mig att hitta ord för att uttrycka mina känslor. Bekräfta att jag har rätt till mina känslor. Och att uttrycka känslor med ord är mer hjälpsamt än att agera med allvarliga, riskabla eller skadliga beteenden mot mig själv eller andra.</p>

Om något av dessa problem hindrar din tonåring från att fungera i skolan, på fritiden eller i hemmet, eller fortsätter mer än 1–2 månader, ta professionell hjälp av primärvården eller en första linjemottagning som har erfarenhet av att behandla barn och tonåringar med trauma eller traumatisk sorg.

Översättning till svenska från NCTSN - The National Child Traumatic Stress Network