

# Sorg og krise

Udviklingskriser,  
situationskriser og  
traumatiske kriser.



# Hvad er en krise?

- "Vi kan komme i krise når vi får oplevelser, der tolkes som et tab eller trussel af tab af væsentlige livsmål/værdier for den pågældende"  
*Begivenhederne kan være nutidige eller fortidige.*
- Begivenhederne kan ligge i underbevidstheden (stand by), indtil der pludselig bliver trykket på knappen. (genkaldelse af en drøm)
- Krisen kan også ganske langsomt opbygges gennem vort liv og virke - og det er måske dem vi har sværest ved at takle.

# Kriser

- Udvikingskriser
- Situationskriser
- Traumatiske kriser

# Udviklingskriser

- Fødsel
- Passes uden for hjemmet
- Skolegang
- Teenageren
- Flytte hjemmefra
- Få en kæreste
- Blive gift o.m.a.

# Situationskriser

- Fyret fra arbejdet
- Trafikuheld
- Gå fallit
- Stress o.l.
- Arbejdspres

# Traumatiske kriser

- Dødsfald
- Skilsmisse
- Børn og misbrug
- Livstruende sygdom

# Krisens forløb

- 1. Chokfasen - hvor den stressvoldende begivenhed indtræffer.
  - varer fra få timer til flere dage. (generelt højst én uge) - akutte stressreaktionen af varierende karakter.
    - Hukommelsestab
    - Fornægtelse
    - Angst
    - Søvnløshed
    - Følelsesløshed

## 2. Reaktionsfasen

- 1 + 2 udgør krisens aktuelle fase. (4 - 6 uger).
- Her kan udvises forskellige symptomer og funktionsforstyrrelser, f.eks. søvnforstyrrelser, koncentrationsbesvær, træthed.
- Her er det at personens psykiske forsvar skal mobiliseres for at arbejde sig gennem krisen
  - - **men** her er også fare for en fortrængning - grundlag for en neurotisk udvikling - der er en risiko for at ulykkesepisoden gemmes væk, fortrænges, eller fornægtes.
  - "Hun bærer det flot - ikke behov for hjælp."
  - "Børnene skal ikke se mig bryde sammen."

# Bearbejdningsfasen

- 1/2 - 1 år.
- Her lærer personen gradvist at acceptere sin situation - lærer at leve med det.
- De psykiske sår heler, og symptomer og adfærdsforstyrrelser aftager.
  - *Sker der ikke en sund bearbejdning af den stressvoldende begivenheder bliver resultatet en fastlåsning af symptomer og adfærdsforstyrrelser, med risiko for at personen får varig psykisk mén.*

# Nyorienteringsfasen

- Her lærer personen at leve med det forgangne som et ar som altid vil være der, men som ikke behøver at hæmme den naturlige livsudfoldelse.
- Kun hvis bearbejdningsfasen ikke blev fuldført, kan det give forskellige psykiske og fysiske reaktioner senere i livet.
- Der skiftes konstant mellem fase 2 – 4.
- Kriser af den nævnte art, bør altid have dette forløb for at udvikle sig sundt.
- Der er imidlertid fare for at man bliver hængende fast et eller andet sted i forløbet

# Dårlig krisebearbejdning

- *Symptomer kan være: følelseslammelse, forvirringstilstande, hysteriske tilstande, forskellige psykosomatiske tilstande, tilbagevendende mareridt koncentrationsbesvær osv.*
- *- tab af erhvervsevne - ja endda udvikle misbrug.*

## Forsinket/udskudt krise

- Hensyn til omgivelser.

Kan godt have grædt lidt, men holder sig hyperaktiv for at undgå sorgen.

# Undgået krise

- Ikke erkende sin egen tilstand - lyver for sig selv.
- Psykosomatiske symptomer, hjertelidelse, astma, hovedpine - samme symptomer som den døde
- Psykiske symptomer: tristhed, tomhed, angst, voldsomme selvbebrejdelser. Stærk afhængighed af andre - eller modsat. Kan udvikle en fobi lignende adfærd over for alt der minde om den døde - rense hjemmet for billeder og ejendele - kirkegård, besøg hos par.

# Kronisk krise

- Tankerne om den døde og sorgens følelser bliver indholdet i tilværelsen. Dyrke alt - hjemmeskoene bliver stående.
- Fobi lignende angst for soveværelset pga. angst for at udløse sorgen
- Netværket bruges op fordi vedkommende kun kan tale om andet end Krisen. Resultatet kan blive, at mennesket isolerer sig og blive bitre.
- Nyorienteringen føles som et svigt i forhold til den døde – eller et svigt i forhold til sig selv. (incest)

## Hvad kan vi selv gøre.

- Accepter at krisen er en realitet - og at du selv har ansvaret
- Gå ind i krisens følelser
- Tilegne sig nye færdigheder
- Geninvestere sin energi på en ny måde.
  - Hver fase skal have tid.

## Gør brug af venner.

- Find en god bekendt/ven - som kan/vil være med.
- Sætte ord på smerten, - sæt navn på problemet, så styrer du det, ellers styrer det dig.
- **3 x talk.**

# Hvad kan du gøre som medmenneske?

- Bemærk dine venner - de vil ikke altid erkende problemet uopfordret.
- Overvej om du vil være i stand til at gå helt ind i problemet også selv om det tager tid.
- Spørg om noget er galt og om vedkommende har lyst til at snakke om det - respekter altid svaret.
- Generelt:
  - Lyt, lyt, lyt
  - Vær positiv nysgerrig
  - Undgå ledende spørgsmål
  - Kom aldrig med gode råd.
  - - eller "det kender jeg godt"
  - Ikke opmuntre - have forventninger på den andens vegne