



*Att drabbas av dystoni, ett livslångt lidande utan bot kan vara lika frustrerande för den drabbade som viken dödlig sjukdom som hels.*

*Hur kan vi i Svensk Dystoniförening hjälpa nyinsjukna medmänniskor? För att lära oss mer om krishantering bad vi Per Sandberg på Kris och Traumacentrum att tala på föreningens årsmöte 2004.*

*Referatet från föreläsningen är skrivet av Kicki Olsson, Fristad.*

*Kenneth Panser*

På årsmötet 27 mars i Stockholm var Per Sandberg leg psykolog inbjuden att föreläsa om krisens olika faser och vad man behöver tänka på när man ska hjälpa någon i kris.

Per jobbar på ett privat företag som heter kris och traumacentrum. Har ett avtal med sthlm landsting att arbeta med torterade och traumatiserade flyktingar från hela världen. Utbildar också människor att vara medmänniska vid krissituationer tex lastbilschaufförer, taxichaufförer. Han säger att psykologer är vi alla men man måste kunna en del. Jobbar också med ett tiotal olika hjälporganisationer tex så passerar läkare utan gränser hans rum när de kommer hem.

För att kunna hjälpa människor i kris måste man också veta vad en kris är. Varför människor reagerar som de reagerar och varför vi reagerar så olika på saker. Kris är inget som är sjukt eller farligt, det är friska reaktioner man kan säga att man reagerar på en onormal händelse. Kris gör oss till den vi är i dag, skulle vi inte ha haft någon kris över huvudtaget, hade vi inte klarat av världen. Barn som växer upp med för få svårigheter, de som lindas in i bomull, de lär sig inte strategier att lösa problem.

De barn som ständigt möter på svårigheter mår inte heller bra. Ur det kommer det människor som är väldig sårbara. Har ofta svårt att lita på andra människor.

Så har vi de människor som gått igenom lagom inom citationstecken, lagom med kriser gör att man utvecklar strategier som gör att man lär sig lösa problem. Får vi möta svårigheter och lösa dem med vår egen kraft och med lite hjälp från mamma, pappa eller någon annan, de barnen går ut i livet med en mängd strategier för att lösa problem. När vi då ställs inför nytt problem skannar hjärnan in hårddisken och frågar, har jag varit med om det här förut? Eller något liknande hur gjorde jag då? Förra gången gjorde jag så här. Kanske behöver jag denna gång en annan nyckel, då det kanske förra gången gick åt pipan. Lagom med kriser gör att man lär sig olika strategier för att lösa problem.

Vi organiserar också vår värld i sociala sammanhang på jobbet, familjen, släkten, vänner med mera. Vi har en mängd sociala sammanhang som vi ingår i och där är vi otroligt finstämda i. Vi vet precis vilka personer vi kan vänta oss vad av. Vi har en strålande kontroll av det här. Vi har våra känslor som också ingår i den här organisationen. Känsla heter på latin emotion, emotion betyder till rörelse. Att när vi får någon känsla ska vi gå till rörelse, förändra något. Så får vi en obehaglig känsla på jobbet, går vi så småningom till chefen och säger, jag mår inte bra av det här, vi måste förändra något. Man går alltså till rörelse, eller blir man förälskad går man också till rörelse, man vill träffas mer och mer.

Positiva känslor är också viktigt att jobba med, om man är nyfiken vidgar man världen. Men är man till exempel rädd för ormar går man inte ut i skogen, då krymper man världen för att må bra.

Det fjärde är självet summan av våra upplevelser av oss själva. Vem är jag i relation till andra människor? På det bygger vi vårt jag. På självet, känslorna, de sociala sammanhangen och sinnesintrycken skapar vi oss vår värld. Alla är vi olika. Vi utvecklas och växer av olika intryck. Det fungerar oerhört bra fram tills till exempel teven inte fungerar, då hamnar man i kris. När världen vägrar bekräfta det här, när teorin om världen utanför bryter ihop vad är det då som bekräftar vår krissituation? Det finns en lång rad utlösande faktorer. Då kan man titta på två huvudgrupper det ena är traumatiska orsaker ex knivöverfall. Det andra är livskriser ex tonårskriser, olika åldersbenämnda kriser, skilja sig, svår sjukdom mm.

Och vad man än planerar i livet, hur många gör det med sjukdom i tanken? I sin planering är man alltid frisk. Men får man en sjukdom så planerar man utifrån den sjukdomen, inte utifrån en ytterligare. En svår sjukdom är en utlösande

faktor till kris, för den stämmer inte på vår värld vi måste ändra den.

Det sociala familjeförhållandet påverkar också, om man har ett bra socialt nätverk eller om man inte har det. Föreningar är viktiga, folk med samma problem som förstår utan att man pratar så mycket. Man vet vad det är.

## När man möter människor i kris.

Den krisreaktion man har just nu har en privat inre betydelse, den är beroende av alla våra krisreaktioner i hela vårt liv. Någonstans i oss samlas alla känslor för alla olika situationer. Som barn som tonåring som vuxen där går ingen fri. Gamla och nya känslor blandas när man hamnar i en ny kris samlas också gamla känslor, om man tänker sig att de är samlade som i en bok de finns alltid där vilken sida man än öppnar så är det med, våra liv och våra känslor.

Hur vi reagerar i en krissituation beror på tidigare upplevelser.

## Krisens olika faser

**Chockfas:** Får man exempelvis ett svårt sjukdomsbesked av en läkare, tar man inte till sig allt han säger man stänger av. Därför att det är en så chockartad situation. Kan ta upp till ett halvår att bearbeta denna fas. Träffar man människor i denna fas kan man inte göra så mycket mer än att finnas till krama om och säga hur mår du. Om man inte orkar själv att höra på historien ska man inte skämmas för att säga det. När du frågar någon hur den mår måste du också vara beredd på att finnas där och lyssna. Orkar man inte ska man aldrig fråga.

”Att kommunicera handlar så oändligt mycket mer än om ord. Det inbegriper alla sinnen syn hörsel smak lukt och känsel. För ett ögonblick stiger man för fullt in i den andres värld. Det är som att se en film och samtidigt vara skådespelaren.”

**Reaktionsfas:** Kan vara upp till ca ett år det som utmärker reaktionsfasen är frågan varför. Varför fick just jag denna sjukdom? Eller varför hände det här just nu innan jul? Varför ställer man sig frågan varför? I förlängningen är det vad var det för mening med det här? Vissa människor fastnar i denna fasen, det är vad som kallas låst reaktionsfas. Där har man tre diagnoser: Depression, missbruk och självmordsbenägna. Då behöver man professionell hjälp, för detta klarar man inte själv. Kanske behöver man också medicinering.

**Berabetsningsfas:** Man tar det till sig, accepterar det och börjar bearbeta det.

**Nyorienteringsfasen:** man går på bio eller på jobbet och plötsligt har man glömt bort allt det förskräckliga. Man kan skratta och livet börjar gå vidare.

Dessa fyra faser går vi igenom varje dag, kanske flera gånger, ibland på fem sekunder till 10 år. Ett exempel, då man inte tittar tillräckligt noga när man ska gå över gatan och det kommer en bil man inte sett.

[Tillbaka](#)