

Gjennom PP-tjenesten ved din skole kan du få hjelp og støtte. Hvis du har behov for annet hjelpepersonell, kan vi eller helsesøster henvise deg videre.

Nøl ikke med å kontakte oss, helsepersonell eller andre du mener kan hjelpe deg.

Det er ikke uvanlig å vende tilbake til det som har skjedd flere ganger i den nærmeste tiden etterpå.

At ungdommer støtter hverandre er av stor betydning. Om du mener en medelev har større vansker enn det som kan løses i samtale dere imellom, er godt kameratskap å bidra til at andre hjelpere trekkes inn.

Representanter for PPT er på skolen din hver uke, og kan kontaktes på skolen, gjennom kontaktlærer/rådgiver eller direkte pr. telefon eller e-post.

Vi ønsker å bidra til at du som elev/lærling eller lærekandidat kan gjennomføre ditt planlagte opplæringsløp selv om terror har rammet landet vårt.

Med vennlig hilsen

Pedagogisk-psykologisk tjeneste for videregående opplæring i Follo

Telefon: 64964560
E-mail: post.follo@akershus-fk.no
Postadresse: Postboks 12, 1431 Ås
Besøksadresse: Raveien 9, 1430 Ås



VEILEDNINGSENTERET FOLLO

INFORMASJON
FRA PEDAGOGISK PSYKOLOGISK TJENESTE
FOR VIDEREGÅENDE OPPLÆRING

OM SORG OG SORGREAKSJONER ETTER 22.JULI 2011



Denne sommeren/høsten er hele Norge i sorg. Noen er mer berørte enn andre, fordi de personlig kjenner eller kjente en eller flere som er skadde eller døde.

Reaksjoner etter det som skjedde 22.juli kan ha mange uttrykksformer. Følelse av sinne, skyld eller nedtrykthet, gjør mange engstelige. Andre kan ha dårlig samvittighet uten grunn. Noen tenker kanskje at deres egne reaksjoner er unormale og spesielle. Kjennskap til vanlige reaksjoner gjør det lettere å akseptere egne reaksjoner og godta dem.

Faser i sorgprosessen

Den første reaksjonen er ofte en følelse av uvirkelighet. Det er akkurat som om alt er en drøm og at det ikke er virkelig. Dette er en umiddelbar beskyttelsesmekanisme, som ofte gjør at de sterke følelsene utsettes, og først kommer senere. For noen kan sjokket være så stort at det kan gå dager eller uker, før det blir mulig å ta inn over seg hva som har skjedd.

Etter hvert blir sorgen vanligvis mindre intens, og livet går videre. Følelsene av sorg kan komme tilbake, men da mer kortvarig og oftest ikke like sterkt.

Vanlige reaksjoner

Enkelte mister matlysten, andre trøstespiser. Noen blir hektisk aktive, andre apatiske. Noen gjenopplever situasjonen, og ser tydelig for seg det som har skjedd. Ofte kommer disse bildene etter at en har lagt seg, slik at de forstyrrer søvnen. Søvnproblemer er en vanlig etterreaksjon, enten i form av at man har vansker med å sovne, lett for å våkne eller plages av mareritt. Vår erfaring er at plagene med mareritt blir mindre dersom en snakker om det som har skjedd.

Angst er en annen vanlig reaksjon. For mange føles det som om tryggheten i tilværelsen er revet bort, og at det snart skal skje en ny tragedie. Angsten kan knyttes til andre venner, eller at en selv skal dø. Angsten kan ledsages av kroppslige plager som hodepine, kvalme, svimmelhet eller spenning i kroppen. Rastløshet er ikke uvanlig.

Noen blir mer utålmodige og irritable enn de vanligvis er. Mange vil igjen og igjen gjennomgå det som skjedde i tankene og forsøke å få grep om det som har hendt. Tanker som kretser rundt årsak, mening og hensikt er vanlig.

Enkelte føler behov for å være alene, og forsøker å glemme ved å unngå kontakt med andre. Dette er ikke uvanlig, men dessverre en dårlig løsning. Det som har skjedd har skjedd, og kan ikke viskes bort. Vi oppfordrer alle til å holde kontakt med venner i vanskelige perioder.

Sorgen er ikke bare en mental påkjenning. Også fysisk kan man bli svekket. Motstandskraften mot infeksjoner kan være sterkt nedsatt, noe som for eksempel kan føre til en periode med konstante forkjølelser. Tidligere plager kan komme igjen. I slike tilfeller kan kontakt med fastlegen bli viktig.

Noen råd om hvordan du kan takle reaksjonene

For det første kan det være til god hjelp å snakke med andre, gjerne en venn. Selv om det kan være vanskelig, er det bra å dele tanker, følelser og opplevelser med andre. Noen kan ha nytte av å ta opp igjen deler av hendelsesforløpet i samtaler med andre. På den måten kan de oppleve at de får bedre grep om det som har hendt.

For de fleste er det en fordel å komme tilbake til daglige rutiner så snart som mulig. For ungdom innebærer det gjenopptaking av skolegang/arbeid. Ikke alle kan forventes å ha samme arbeidskapasitet og konsentrasjonsevne som før i den nærmeste tiden etterpå.

Det er viktig å stille godt med seg selv når livet kjennes vanskelig. Nok mat og søvn er viktig, selv om en føler at alt er likegyldig. Hyggelige aktiviteter kan gi hvile fra vonde tanker og minner.