

Til deg  
som har  
opplevd  
krig



# KRIGSOPPLEVELSER OG GJENOPPBYGGING

Alle som gjennomlever sterke krigsopplevelser blir på ulike måter preget av hendelsene. Hvordan reaksjonene kommer til uttrykk, varierer imidlertid fra menneske til menneske. Hos noen kan reaksjonen komme med én gang, for andre kan det ta flere år. Også alder og livsfase har betydning for reaksjonene. Barn, for eksempel, reagerer ofte på andre måter enn voksne.

Å ikke reagere ville vært mer unormalt



Er du urolig for egne eller pårørendes reaksjoner etter krigsopplevelser? I denne brosjyren får du informasjon om naturlige reaksjoner hos mennesker som har opplevd krigens grusomheter. Det å forstå noen av disse reaksjonene, og vite at de er helt normale, kan være til god hjelp for å komme seg videre. Brosjyren tar også for seg ulike reaksjoner og mestringsstrategier som særlig gjelder voksne med sterke krigsopplevelser.

# Hvordan reagerer mennesker?

Sjokk, vantro, stumhet, tilbaketrekning og fornektning er ofte umiddelbare reaksjoner på krigsopplevelser. Senere kan det komme sinne, raseri, redsel, sorg, forvirring, skyld, frustrasjon og en rekke andre følelser. Selv om reaksjonene er individuelle, finnes det mange følelser og reaksjoner som er felles for voldsofre, særlig for dem som har vært utsatt for gjentatt eller vedvarende vold.

En sterk krigsopplevelse påvirker hvordan vi fungerer både fysisk og psykisk. Alt fra tanker, følelser, atferd, fysisk fungering og forhold til andre mennesker kan bli berørt.

Her er noen typiske reaksjoner på hvordan krigsopplevelser kan påvirke oss i det daglige:

## Innvirkning på tanker

- problemer med å huske enkelte ting
- konsentrasjonsvansker
- vanskelig for å ta beslutninger
- forvirring
- selvbebreidelse
- for mange tanker på én gang
- selvmordstanker
- minner som plutselig kommer
- episoder kommer i reprise om og om igjen



# Innvirkning på følelser

- følelse av hjelpeløshet og håpløshet
- sorg
- vansker med å kjenne egne følelser
- frykt/redsel/uro for egen sikkerhet
- frykt for hva andre tenker
- frykt for fortsatt vold/terror
- skyldfølelse
- følelse av sårbarhet og avhengighet
- sinne/raseri
- følelsesmessige svingninger
- mareritt
- mindreverdsfølelse
- følelse av å bli isolert
- følelse av sviktende kontroll over eget liv

# Innvirkning på fysisk fungering

- tretthet
- endrede søvnvaner
- mindre matlyst
- mageproblemer
- brekninger/diaré
- svettetokter og høy puls
- brystmerter
- hodepine
- rygg- og nakkesmerter
- blir lett forkjølet eller får influensa

## Innvirkning på atferd

- misbruk av alkohol/medisiner/narkotika
- sterke reaksjoner på små forandringer i omgivelsene (lyd, besøkende, osv.)
- unngåelse av ting som minner om de vonde opplevelsene
- minsket interesse for ting du tidligere interesserte deg for
- klarer ikke å utføre oppgaver du tidligere mestret

## Innvirkning på forhold til andre mennesker

- vanskelig å stole på andre mennesker
- forandret seksuell aktivitet
- vansker med nære forhold til andre mennesker
- kritisk holdning til andre
- opplevelse av å være fremmed for familie, venner og kolleger
- følelse av ensomhet

## Skyld - en vanlig reaksjon

En av de vanligste reaksjonene etter en krigsopplevelse, er følelsen av skyld, en reaksjon det kan være vanskelig for omgivelsene å forstå. Du kan føle skyld for det som har hendt deg, skyld for ikke å ha passet bedre på deg selv eller dine pårørende, skyld for ikke å ha vært oppmerksom på eller reagert på advarende signaler, skyld for å ha overlevd – kort sagt en følelse av å ha ansvar for det som skjedde med deg.

# HVA KAN DU GJØRE SELV?

Det finnes ingen lettvinnt oppskrift på hva som er best for den enkelte. Du må ta utgangspunkt i deg selv, dine behov og den situasjon du er i. Her er noen av tiltakene som erfaringsmessig har vist seg å være til hjelp:

## Gjenvinn kontroll i eget liv

Hver eneste anstrengelse du gjør for å få igjen følelsen av kontroll i eget liv, er viktig. Å bestemme selv hver gang det er mulig, kan hjelpe deg med å gjenopprette selvrespekt og verdighet. Selv det å ta ansvar for små dagligdagse beslutninger, som når du skal gå ut en tur eller hvem du skal drikke kaffe med, kan være små skritt i riktig retningen.

## Skaff deg daglige vaner

- Spis så regelmessig som mulig. Reduser eller få kontroll over alkoholinntak.
- Forsøk å få tilstrekkelig hvile, helst regelmessig.
- Engasjer deg i fysiske aktiviteter.
- Mosjoner, lek med barn eller gå turer regelmessig.
- Sett små realistiske mål for deg selv for å takle vansker, for eksempel ved å gjenopprette daglige rutiner for deg og familien din.

## Bry deg om dine følelsmessige behov

- Gi deg selv tillatelse og TID til å sørge.
- Aksepter følelsene dine slik de er.

Å føle raseri, for eksempel, betyr ikke at du vil skade noen. Å kjenne seg uten kontroll betyr ikke at du vil miste kontrollen eller er i ferd med å bli gal. Å føle seg hjelpeløs betyr ikke at du er hjelpeløs.

- Bruk det som har fungert for deg i tidligere perioder med krise og stress.
- Kontakt familie, venner eller personer du føler deg trygg på.
- Å snakke om krigsopplevelsene og reaksjonene dine kan være viktig. Det hjelper å dele opplevelsene og hva du har lært av dem med mennesker du er trygg på.
- Vær nøye med å velge hvilke personer du vil snakke om opplevelsene med. Det finnes mennesker som kan være til hjelp ved å lytte til deg, men det finnes også andre som kan få deg til å føle deg mer ensom eller mer forvirret etterpå.
- Krigsopplevelser kan påvirke dine seksuelle behov. Snakk med partneren din om hvor nære hverandre dere skal være for at det skal være godt for dere begge.
- Visse situasjoner, som merkedager, viktige datoer i livet ditt eller informasjon fra for eksempel TV eller internett, kan vekke smertefulle minner. Minner kan vekkes på ulike måter, men forsøk å forutse det og forbered deg.



## Hvis problemene blir for store

Selv om vanskene kan virke uoverkommelige akkurat nå, så husk at mange mennesker med lignende opplevelser faktisk lykkes i å skape meningsfulle liv over tid. Hvis reaksjonene etter krigsopplevelser bli så store at de i stor grad går ut over daglig fungering eller vedvarer med styrke i over en måned, bør du vurdere å ta kontakt med en profesjonell hjelper. Snakk med fastlegen din, som kan henvise deg videre til fagfolk med erfaring fra denne type hjelp.



Utarbeidet ved Ressurssenter om vold,  
traumatisk stress og selvmordsforebygging,  
Region Midt. 2016.

[www.rvts.no](http://www.rvts.no)