



# Til deg som har opplevd en krise

Lier kommune

## HVA ER EN KRISE?

En uventet dramatisk hendelse som har påvirket deg eller dine nærmeste sterkt, kaller vi en krise. Det kan være en ulykke, et dødsfall, en brann, et overfall eller mindre dramatiske hendelser. Krisen kan være stor eller liten, reaksjonene er ofte de samme.



## HVORDAN OPPLEVES EN KRISE?

Ingen opplever en krise på samme måte eller like sterkt. Alle reaksjoner er normale og ingen er mer riktig enn andre.

Barn som opplever en krise kan i perioder virke som om de er uberørt av det som har skjedd. Men husk at krisen påvirker barn i like stor grad som voksne, men barn går mer ut og inn av opplevelsen.

## Slik kan en krise oppleves

### Like etter hendelsen

Kroppslige reaksjoner som kvalme, frysninger, unormal svette, hjertebank, pustevansker og skjelvninger.

Psykiske reaksjoner som iskald ro, panikkfølelse, tomhet, sorg, gråt, handlingslammeelse eller sinne.

### Noen dager/uker/måneder etter hendelsen

Kroppslige reaksjoner som spenninger i musklene, kvalme, dårlig matlyst, slapphet og konsentrasjonsvansker. Du kan også reagere ekstra på lyder, lys og bevegelser.

Psykiske reaksjoner som angstfølelse, mareritt, irritasjon, søvnproblemer og frykt for å gå tilbake til stedet hvor det skjedde.

Hvor ubehagelige disse reaksjonene oppleves og hvor lenge det varer, varierer fra person til person. Men som oftest er de ufarlige og vil gå over.

## DETTE KAN DU GJØRE SELV

Det er viktig å ikke være alene med de vanskelige tankene og følelsene. Snakk om det som har skjedd med familie, venner eller andre du har tillit til. Spise regelmessig og sunt. Unngå alkohol og andre rusmidler.

Sørg for å få mye frisk luft og mye hvile. Ta tiden til hjelp.

Hvis reaksjonene ikke går over og du merker at det sliter på deg, er det viktig at du tar kontakt med oss.



## DETTE KAN VI HJELPE MED

Lier kommune har medarbeidere som kan hjelpe deg og dine med å bearbeide det som har skjedd. Vi kan også hjelpe deg med å komme i kontakt med andre instanser.

Kirken kan tilby samtaler og sjelesorg. Kirken kan også formidle kontakt med andre tros- og livssynssamfunn i Lier og omegn. Se baksiden for kontaktinformasjon.

Denne brosjyren er utgitt av Lier kommune i samarbeid med Politiet og Kirken.  
Sammen jobber vi for å hjelpe deg i en krisesituasjon.

## DU KAN NÅ OSS PÅ FØLGENDE MÅTER

### **Lier kommune** (servicetorget)

tlf 32 22 01 00

### **Legevakta**

tlf 32 26 90 00

### **Politiet**

tlf 32 22 98 40 (dagtid)

tlf 02 800 (hele døgnet)

### **Kirken**

tlf 32 22 02 70 (dagtid)

tlf 954 86 920 (beredskapstlf. hele døgnet)

Kontaktpersoner/notater:

