

Mestringsråd i forkant av og under rettssaken

- **Normalisering av reaksjoner**

Traumatiske opplevelser gir ofte sterke reaksjoner – for noen kan kroppen bli værende i en økt beredskapstilstand der en kjenner på uro, skvettenhet, søvnvansker, irritabilitet og humørsvingninger. Noen kan oppleve at de har påtrengende minner om, og gjenopplevelser av hendelsen eller deler av den. Dette er plagsomt og noen vil trenge hjelp for å håndtere disse reaksjonene. Dette er normale følelser og reaksjoner i møte med så vanskelige ting som det som skjedde i fjor høst. Vær forberedt på at reaksjoner kan komme til å øke i intensitet når det nå nærmer seg rettssak.

De aller fleste vil gå videre i livet på en god måte blant annet gjennom støtte fra familie og venner. Menneskesinnet har vanligvis gode reparasjonsmekanismer på samme måte som kroppen har det for fysiske belastninger. Men husk at både det å ha mye reaksjoner, og ikke ha så mye reaksjoner er normalt.

- **Vær generøse med hverandre – alle eier sin egen historie – ingen rett/gal – normal/unormal måte å reagere på**

Ungdom (og voksne) er forskjellige, og vil i ulik grad definere dere som berørt av den tragiske hendelsen. Noen er i tillegg mer sårbare enn andre, noen reagerer sterkere på alle ting enn andre. Andre er mer robuste og vil gjennom det kunne takle utfordringer bedre. De fleste av oss trenger mer nærhet og omsorg i slike situasjoner.

Noen deler det meste og snakker lett om vanskelige ting. Andre gjør ikke det. Der er vi som enkeltpersoner og familier forskjellig. Det er viktig å anerkjenne det. Vi har alle våre måter å takle vanskelige ting på og beskytte oss på. Respekter også hverandres ulikheter.

- **Sett av tid til å gjøre ting som gjør deg/dere godt**

Forsøk å holde på de viktigste rutinene i hverdagen (aksepter mindre kapasitet og krefter hvis det er sånn du kjenner det – be om tilrettelegging). Vær aktiv i kontakt med venner og familie – tillat dere å gjøre hyggelige ting. Fysisk aktivitet vil sannsynligvis gjøre godt for de fleste av dere.

- **Vær forberedt på økt oppmerksomhet på «saken» og at dette kan komme til å utløse reaksjoner (om du vil eller ikke)**

Noen uker før og under rettssaken vil det sannsynligvis bli et betydelig økt fokus og oppmerksomhet på den tragiske hendelsen som skjedde i fjor høst. Dette vil sannsynligvis både utløse reaksjoner, og for noen av dere ubehagelige og vanskelige følelser. Hvis dette blir vanskelig; snakk med voksenpersoner dere har tillit til, foreldre, lærere, eventuelt helsepersonell.

- **Legg en plan for håndtering av rettssaken og medieomtalen**

Tenk over og diskuter med dine foreldre hvor mye dere vil la dere eksponere for rettssaken og medieomtalen. Forsøk å balansere behovet for å vite med den økning i uro og smerte dette vil føre til for noen av dere, og behovet for å måtte vite «alt». Hvis du opplever å måtte få med deg alt, kan du forsøke å motvirke dette ved gradvis å redusere hvor mye du må ta inn hver dag.

Sørg for at du også får andre inntrykk ved å planlegge aktiviteter hver dag som får deg til å fokusere vekk fra rettssaken og medieomtalen

Ressurser

- kriser.no
- psbs.no (psykososial støtte og mestring)
- SMART (stressmestringsverktøy)