



## REAKSJONER ETTER RAN

Ved psykolog Atle Dyregrov, Senter for Krisepsykologi

Når en opplever en dramatisk situasjon kan, kan den medføre sterke inntrykk og påkjenninger. I ettertid kan en oppleve en del normale ettervirkninger på det psykiske plan. I det følgende vil noen av de vanligste ettervirkningene bli omtalt, samtidig som noen enkle råd om hvordan en best kan forholde seg til det som har hendt vil bli nevnt.

### Umiddelbare reaksjoner

I selve ranssituasjonen vil de fleste ansatte opptre adekvat og gjøre det som forventes av dem. Få forsøker å være helter, og de fleste forstår først etterpå helt ut hva de har vært med på. Mange opplever en form for uvirkelighet i forbindelse med ranet, som om alt skjedde i en drøm eller at det ikke kunne være sant. Ikke så få tror det dreier seg om en spøk eller at det er en øvelse. Noen kjenner seg lammet i i kroppen, som om de har fått en sprøyte med bedøvende middel, og er ute av stand til å gjøre noe som helst. I slike situasjoner endres ofte tidsopplevelsen, som om tiden står stille eller løper fort av gårde. Samtidig brenner inntrykk seg inn med en intensitet og detaljrikdom utenom det vanlige.

Mange får ingen følelsesmessig reaksjon umiddelbart, men reagerer sterkt senere. Noen reagerer sterkt med en gang og senere, og noen får ingen reaksjon i det hele tatt. Dette er alle vanlige reaksjonsmåter i en slik situasjon.

Det er likevel slik at en del får reaksjoner i nær tilknytning til ranet, ofte når "faren" er over. Kroppslige reaksjoner som skjelving, hjertebank, kvalme, at en blir mo i knærne, eller vekselvis fryser og svetter kan oppleves. Sterk grad av hjelpeløshet, overveldelse og tristhet kan også melde seg tidlig.

Men det er oftest etterpå, når en får tid til å tenke på det som har hendt, og hva en har vært med om, at den følelsesmessige reaksjonen kommer.

### Etterreaksjoner

**Gjenopplevelser** av det en har vært vitne til er kanskje den vanligste ettervirkning ved slike hendelser. Det kan være spesielle sanseinntrykk som kommer igjen som et påtrengende minne, eller det kan være tanker en ikke blir kvitt. Dette kan gjelde ting en så, hørte, luktet eller kom i berøring med. Inntrykk kan ha brent seg inn for ens indre øye, eller festet seg som minner med stor detaljrikdom. Det kan være måten raneren beveget seg på eller utseendet (påkledning, maske, hjelm, og lignende), en spesiell lukt, stemmen eller ropene eller andre ting som har festet seg i minnet. Ofte vil bilder og tankene melde seg sterkest etter at en har lagt seg, slik at en får **søvnforstyrrelser i de første dagene**.

Økt **angst** er en annen svært vanlig reaksjon. Angsten kan være knyttet til alt som minner om det en har opplevd, eller det kan utvikle seg angst og frykt for at noe skal skje med ens egen familie eller en selv. Et ran som skjer uten forvarsel, gjør at noe av den trygghet vi opplever i tilværelsen blir revet bort. Angsten kan gjøre at en lett blir rastløs eller urolig. Noen blir mer skvetne og reagerer på plutselige lyder eller lysinntrykk. Høye smell og plutselige bevegelser vil for mange være forbundet med frykt i tiden etterpå. Gradvis vil dette roe seg. Angsten kan også medføre kroppslige reaksjoner som anspenhet, hodepine o.l.

Andre vanlige etterreaksjoner er irritabilitet og utålmodighet. **Sinne** er også en vanlig reaksjon. Sinnet kan rette seg mot den som en holder ansvarlig for det som skjedde, men kan også rette seg mot andre, f.eks. presse, politi, eller ledelse på arbeidststedet. Ikke sjelden vil irritabilitet og sinne kunne ta retning mot nærmeste familie. En vil kunne oppleve **tristhet** selv om en ikke har mistet noen, mest om en har tenkt at her kan jeg komme til å dø. Men tristheten kan også skyldes at en har tapt tryggheten i tilværelsen for en stund. De som er nært opp til slike hendelser vil også kunne oppleve **selvbebreidelser og skyldfølelser**, selv om det ikke er noe ytre grunnlag for disse. "Hva kunne jeg ha gjort annerledes?", og tanker som starter med "hvis bare..." er vanlige. Enkelte kan kjenne skam for at de ikke med en gang forsto alvoret i situasjonen.

Noen opplever et mer **anspent forhold til familien** i den første tiden etterpå, og

kan hevde at familien i liten grad forstår hva en har vært igjennom. Det er viktig at en forsøker å dele sine reaksjoner med sin nærmeste familie, slik at en får støtte og har noen som er villig til å lytte.

Det tar som oftest noe tid å returnere til vanlig rutine etter en slik dramatisk hendelse. Alt blir liksom bagatellmessig i forhold til det som har skjedd. Både **konstrasjons- og hukommelsesvansker** er vanlige ettervirkninger som gjør at en ikke bør forvente vanlig arbeidskapasitet i de første dagene etterpå. Smertefulle kommentarer fra andre, eller pågående spørsmål fra omgivelsene kan virke opprivende, og det kan være en fordel å ha tenkt igjennom hvordan en vil møte andres spørsmål og eventuelle nysgjerrighet.

Hvor sterke og langvarige reaksjonene blir er svært individuelt. Noen reagerer lite på slike hendelser, andre mye. For noen har situasjonen normalisert seg i løpet av noen dager, for andre kan det ta lengre tid. Dersom reaksjonene varer utover den første måneden bør en ta kontakt med bedriftshelsetjenesten eller oss. Gjennom faglig hjelp kan en få bearbeidet og satt på plass det som har skjedd, slik at en ikke plages unødig av ettervirkninger.

#### **Noen korte råd kan være nyttige:**

Akseptér dine reaksjoner som normale reaksjoner på en unormal hendelse. Ikke forsøk å skyve bort reaksjoner den første ukene etter hendelsen. Konfrontér tanker og inntrykk slik at du får et bedre grep om det som hendte.

Forsøk å opprettholde dine vanlige rutiner. Gå på arbeid, men vit at du vil ha noe mindre arbeidskapasitet i en periode, og du kan kjenne deg trette enn vanlig.

Sørg for at du har noen å snakke med. Ikke bare sett ord på det som faktisk skjedde, men på andre sider ved din opplevelse. Dette hjelper til å få det som har hendt ut av "systemet". Skriv om det som hendte, ikke bare om fakta, men også om hva du tenkte da det skjedde og senere. Skriv om dine innerste tanker og de følelser og reaksjoner du eventuelt opplever.

Dersom du er urolig i kroppen er det et godt råd ikke å drikke mer kaffe, te eller cola enn vanlig, fordi dette øker uroen i nervesystemet.

Mosjon og trening bidrar til at spenning og stress som har dannet seg i kroppen kan få utløp, og mange kjenner at aktivitet bidrar til at de raskere kjenner at de kan normalisere hverdagen.

*Copyright Dyregrov, 1999*

#### **Senter for Krisepsykologi**

Fortunen 7  
5013 Bergen  
Tlf. 55 596180  
Fax. 55 59 61 90