

# Trygghet

TEKST

**Arne Olav L. Hageberg**

PUBLISERT 5. september 2011

---

Leder ved Senter for krisepsykologi i Bergen, Atle Dyregrov, mener det er en utbredt misoppfatning at det første som trengs er en krisepsykolog.

– Trygghet får man først og fremst med sine nærmeste, det er den beste akutthjelpen, sier Dyregrov.

– For de som er direkte berørt, er to ting svært viktig. For det første må de få god informasjon om hva som har skjedd, for å kunne forstå hendelsen. For det andre er det viktig at de får være sammen med personer de er glad i, og som kan gi gode og støttende samtaler, sier Dyregrov.

*Dagsavisen 23.7.2011*

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 48, nummer 9, 2011, side*

TEKST

**Arne Olav L. Hageberg**, Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet