

BORGERMØDE



Rønde Idrætscenter
Søndag, den 18. januar 2026. kl. 14:30-15:30

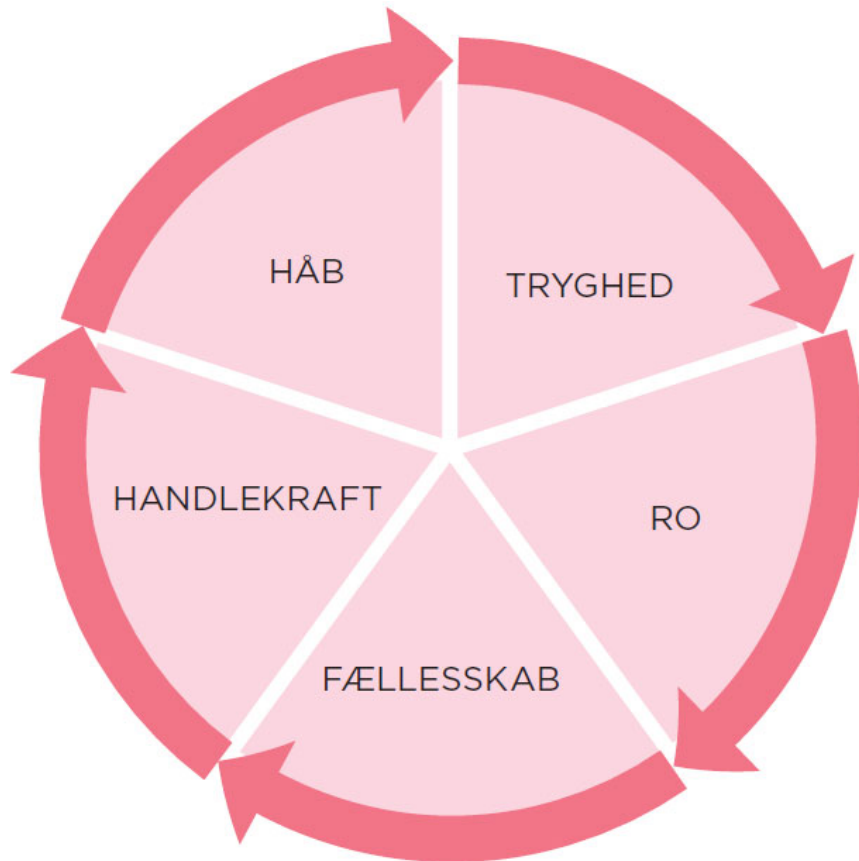


Program

- **Introduktion**
- **Reaktioner**
- **Gode råd**
- **Børns reaktioner**
- **Sådan kan du støtte dit barn i den kommende tid**



Hvad er vigtigst midt i krisen?





Hjernen under kriser



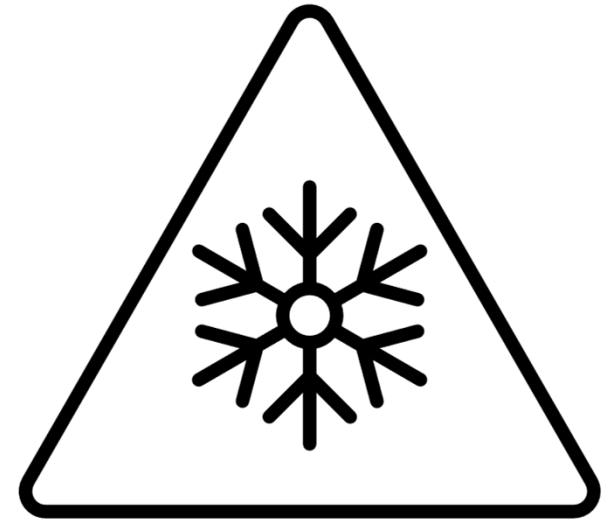
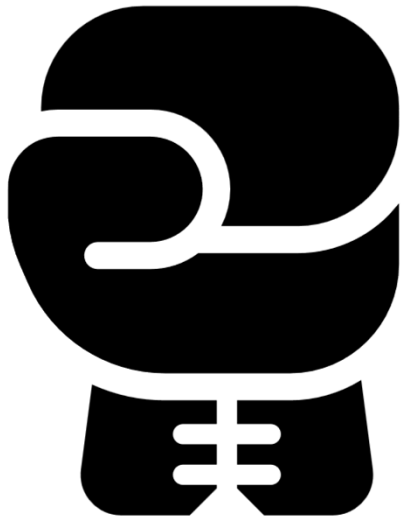
Tænkehjernen

Følelhjernen

Overlevelseshjernen



Overlevelseshjernen/krybdyrhjernen

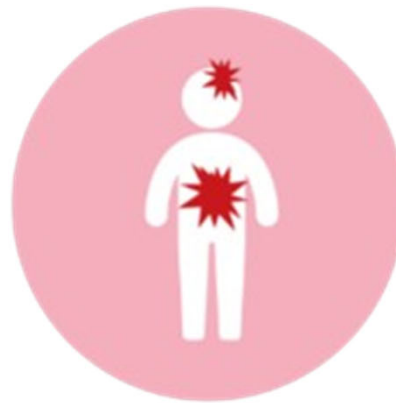




Forskellige typer af reaktioner



FØLELSER



KROP



TANKER

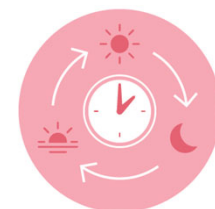


ADFÆRD



Gode råd til den kommende tid

- **Husk dine tidligere gode erfaringer** med at komme igennem svære tider:
 - Hvad har hjulpet dig før?
 - Hvem kan du trygt tale med om dine reaktioner?
 - Hvad giver ro og mening for lige netop dig (og eventuelt dine børn/pårørende?)
- **Dagligdagens struktur og rutiner**
 - på trods af fx usikkerheden og utrygheden
 - Begræns eventuelt brugen af medier (hvis muligt og/eller nødvendigt)
 - Pas på søvnen
- **Fællesskab**
 - Skal man tale om det?
 - Frirum
- **Selvomsorg**
 - Aktiviteter, der giver energi og glæde
 - Aktiviteter, der beroliger
 - Vejtrækning og afspænding





Sådan kan du støtte dit barn i den kommende tid...

- **VIGTIGT: Dagligdagens struktur og rutiner**
 - Skole
 - Fritid
 - Tid med vennerne - Lege og aktiviteter
- **Tryghed, omsorg og nærvær – følelsesmæssig rummelighed**
- Hjælp med grænser:
 - Vær opmærksom på, hvad barnet ser, hører og hvad børnene taler med hinanden om
 - Tjek hvad der sker på sociale medier
 - Aftal fast bekymringstid – ikke før sengetid
- Samtale:
 - Giv god plads til dit barns spørgsmål
 - Tillad fleksibilitet – barnet går ind og ud af samtale om det svære
 - Normalisér reaktionerne



Behov for mere støtte?

- Offerrådgivningen: tlf. 116 006
- Egen læge
- Lokale tilbud til børn og voksne...
- Røde Kors' Trivselsside: www.rodekors.dk/trivsel
praktiske videoer til at håndtere søvn, stress, krise, selvomsorg og at tale med sine børn