

“Det er vigtigt at huske, at reaktioner på kriser og katastrofer er normale reaktioner på ekstreme oplevelser. Det kan hjælpe en kriseramt, hvis de får dette at vide og får information om, hvilke reaktioner de måske kan forvente i de efterfølgende dage og uger.”

– Louise K. Jühne Paulsen,
Beredskabschef i Røde Kors –

Ideer til håndtering af svære tanker og følelser

– hvad kan du sige til den berørte:

Genoptag dine rutiner og daglige gøremål

Dine rutiner og vaner hjælper dig med at få en følelse af normalitet og kontrol tilbage. Derfor er det en god ide at genoptage dine almindelige rutiner og vaner så snart du kan.

Gør noget der kan berolige dig

Beroligende aktiviteter kan berolige vores nervesystem. Gør noget, som kan få dig til at føle dig rolig og tryk; sid med et kæledyr, spil et roligt spil på din telefon, gå en tur, fokusér på dit åndedræt.

Gør noget der kan adsprede dig

Lav en plan for resten af dagen og den kommende dag. Aktiviteterne bør være nemme og rutineprægede, så tanker i perioder kan blive afledt på en god måde.

Tag imod omsorg og vær ikke alene

Det er godt at være sammen med andre mennesker i den første tid efter en kritisk eller alvorlig hændelse. Andre mennesker, særligt dem, man holder af, kan give omsorg og tryk selskab.

Tal med nogen du er tryk ved

Tal med nogen, du er tryk ved om dine tanker, følelser og bekymringer – hvis du har behov for det. Hvis du ikke har lyst til at tale, er det også helt i orden.

Begræns brugen af sociale medier og nyhedsstrømme

Nervesystemet kan have svært ved at finde ro, hvis det hele tiden er konfronteret med hændelsen.

Røde Kors er altid til stede. I Danmark skaber vi fællesskaber, og vi støtter dem, der har brug for hjælp. Vi er en del af dit lokalsamfund, uanset hvor du bor.



PSYKISK FØRSTEHJÆLP EFTER EN KRITISK HÆNDELSE



RØDEKORS.DK



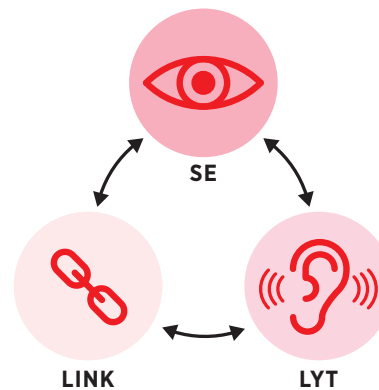
FOTO: HANS OLE MADSEN

Hvad er psykisk førstehjælp

- Kortvarig og akut hjælp
- Hjælp til at støtte mennesker i krise og ved stærke stressreaktioner
- At skabe tryghed og sikkerhed
- At give følelsesmæssig ro
- At hjælpe med basale og praktiske behov
- Støtte til at håndtere situationen
- Hjælpe med oplysninger og information
- Forbinde til social støtte, netværk og anden hjælp

Selvom de fleste med tiden kommer sig over kriser, kan det have stor positiv effekt at have nogen ved sin side i den akutte tid, hvor situationen kan være meget overvældende.

Handlingsprincipperne i psykisk førstehjælp



Hvad er psykisk førstehjælp

Sådan kan du hjælpe efter en kritisk hændelse

SE

- Hvad er der sket og hvem har brug for støtte
- Skab tryghed og tilkald eventuel hjælp
- Observér hvilke reaktioner personen har
- Hvilke umiddelbare akutte behov kan du hjælpe med, f.eks. vand, tæppe, et sted at sidde etc.

LYT

- Vær nærværende og omsorgsfuld
- Brug aktiv lytning
- Normaliser følelser og fortæl eventuelt om kommende forventede reaktioner
- Hjælp personen til at skabe følelsesmæssig ro
- Spørg til praktiske behov og bekymringer

LINK

- Giv informationer om situationen, hvis personen har brug for at få klarhed over, hvad der er sket eller skal ske
- Støt med løsning af praktiske problemer, der kan hjælpe personen videre
- Støt personen i at linke til og komme i kontakt med sin familie og sit netværk
- Foreslå yderligere støtte og hjælp, hvis der er behov for det

Stærke reaktioner kan forventes at vende tilbage gennem flere uger. Hvis den ramte fortsat er meget påvirket efter fire til seks uger, og har svært ved at opretholde en normal hverdag, bør professionel hjælp overvejes. Begynd med at bede den berørte kontakte egen læge, som kan være med til at vurdere, om der er brug for yderligere tilbud f.eks. en psykolog. Ved akut brug for hjælp kan psykiatrisk skadestue kontaktes. Det kan også være, at der snarere er brug for at tale med en præst eller en anonym telefonrådgivning fx offerrådgivningen eller Livslinjen.