

“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.”

Susanne Berendt, Konsulent Røde Kors Nationale Beredskab.

## Hvis der er brug for mere hjælp

Som pårørende eller frivillig kan din rolle også være at hjælpe den berørte til at opsøge professionel hjælp og rådgivning. 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 søges. 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.

Foto: Peter Sørensen

**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**

rodekors.dk



## Handlingsprincipperne i psykisk førstehjælp



### **SE:**

handler om at finde ud af, hvad der er sket og vurdere, hvem der har brug for hjælp



### **LYT:**

handler om, hvordan du kommunikerer med en kriseramte



### **LINK:**

handler om at hjælpe den kriseramte videre

## Hvad er psykisk førstehjælp?

Psykisk førstehjælp er den anbefalede metode, når man skal hjælpe personer, der er i chok eller i krise. Når vi oplever skræmmende eller stressende oplevelser, reagerer kroppen, tankerne og følelserne. Det er normalt, og alle vil reagere på stressende og svære oplevelser.

### Hvad er psykisk førstehjælp:

- Hjælp til at støtte mennesker i krise og ved stærke stressreaktioner
- Kortvarig og akut hjælp
- 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

## Sådan kan du hjælpe efter en kritisk hændelse

### I de første timer efter:

- Det er vigtigt, at den kriseramte ikke føler sig alene. Vær til stede vis omsorg og giv praktisk støtte.
- I de første timer bør du ikke stille for mange spørgsmål om, hvad der er sket. Detaljerede beskrivelser af det oplevede vil på dette tidspunkt øge risikoen for at de ubehagelige indtryk lagres dybere.

### I dagene efter:

- Tilbyd at være sammen med den berørte i de første dage og nætter.
- Vis omsorg og yd hjælp til fx; madlavning, børnepasning, tøjvask etc.
- Vær nærværende og lyttende. Den ramte kan have brug for at fortælle om hændelsen igen og igen, men det er også vigtigt at tage pauser, snakke om noget andet og lave nogle gode ting sammen.
- Undlad at komme med gode råd. Vær nysgerrig på og spørg, hvad der tidligere har hjulpet den ramte gennem svære situationer.
- Vær tålmodig og venlig, selv hvis du bliver udsat for vrede eller irritation.
- Vis at du er der. Kom uanmeldt forbi, men vær forberedt på at blive afvist. Skriv omsorgsfulde beskeder på sms eller ring, men forvent ikke nødvendigvis svar.
- Pas på dig selv som pårørende eller frivillig. Vær opmærksom på, om du selv har brug for at tale med nogen for at få situationen bearbejdet.