



Håndtering af belastende hændelser

Dänisch



©Rosel Eckstein/PIXELIO

Informationer til vedkommende

Med denne folder vil vi give Dem et par informationer, som i deres situation kan være vigtige og nyttige.

Mulige reaktioner

Usædvanlige belastende hændelser, så som ulykker, voldsgerninger eller katastrofer, men også den pludselige død af en nærtstående person, fremkalder hos mange mennesker forbigående kraftige reaktioner og følelser. Heraf kan også øjenvidner og hjælpere samt savnede og efterladte være berørt.

Umiddelbart efter sådan en oplevelse optræder der hos mange mennesker fx følgende reaktioner:

- Hjælpeløshed
- Angst
- Nedslæthed
- Skyldfølelser
- Kraftige humørsvingninger
- Rådløshed
- Ude af stand til at udføre daglige handlinger

Disse og lignende reaktioner er normale efter en usædvanlig belastende hændelse. Reaktionerne aftager for det meste efter nogle få dage. Men der kan også optræde yderligere problemer, som fx:

- kraftig nervøsitet, angst
- søvnforstyrrelser, mareridtsdrømme
- følelse af meningsløshed, håbløshed



- erindringshuller, koncentrationsproblemer
- kvælende erindringer eller billeder som påtvinger sig
- appetitløshed, kraftig træthed
- kraftigt behov efter alkohol eller beroligelsesmidler

Også disse reaktioner aftager normalt efter nogle uger og forsvinder så helt til sidst.

Hvad kan De gøre for Dem selv?

Når De har oplevet en særlig belastende hændelse, så kan det være hjælpsomt at unde sig noget ro. Tag den tid som er nødvendig, for at bearbejde det hændte og for at regenerere.

- Vær oftere opmærksom på deres momentane behov og tag den tid som er nødvendig for disse.
- Undertryk ikke deres følelser, snak med betroede personer om disse.
- Prøv hurtigst muligt at vende tilbage til deres vante dagligdag igen.
- Giv Dem tid. Forvent ikke at tiden bare sådan uden videre sletter deres erindringer. Deres momentane følelser vil beskæftige Dem i lang tid endnu.
- Tilbring også tid med de ting, som normalt giver Dem glæde og tjener til afslapning.
- Tøv heller ikke med at tage imod psykologisk eller sjælesørgerhjælp.

Hvad kan pårørende og venner gøre?

Pårørendes og venners forståelse kan bidrage meget til at de vedkommende kan komme bedre tilrette med det oplevede. Ofte gør allerede følelsen ikke at være alene meget godt.

Når vedkommende snakker om deres oplevelser, så

- lyt.
- giv Dem god tid.
- tag vedkommendes følelser alvorligt.

Efter nogle hændelser er det nødvendigt at organisere og gøre forskellige ting. En praktisk understøttelse kan virke meget aflastende. Men det er principielt vigtigt at understøtte de vedkommende med, at de hurtigst muligt kan genoptage deres vante dagligdag.



Yderligere hjælp

Det sker, at hændelser belaster så meget, at det synes at være tilrådeligt, at kræve professionel hjælp. Dette er især tilfældet, når de forinden beskrevne normale reaktioner varer længere end 4 uger. Særlige tegn er, når

- De har det indtryk, at deres fornemmelser og følelser efter et langt stykke tid ikke normaliserer sig igen.
- De konstant kvæles af mareridtsdrømme eller permanent lider af søvnforstyrrelser.
- De hyppigt har uønskede erindringer i forbindelse med hændelsen.
- De undgår visse situationer eller steder, som erindringer Dem om hændelsen eller som står i forbindelse dermed.
- De ryger, drikker (mere), indtager stoffer eller mange medikamenter siden hændelsen.
- Deres arbejdspræstation konstant formindskes.
- Deres forhold lider kraftigt under det eller der udvikler sig seksuelle problemer.
- De ikke kan snakke med nogen om deres følelser, selvom De har behov for det.

Tag disse tegn alvorligt. Det er lige så særlig vigtigt, at få hjælp udefra, for at undgå alvorlige følgesygdomme. I hele landet er der en række institutioner, som kan understøtte Dem. Dertil hører fx rådgivningssteder, psykoterapeuter, faglige rådgivere inden for det traumaspecialiserede område, sjælesørgere og læger.



For yderligere informationer bedes De venligst kontakte:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)
 Provinzialstraße 93, 53127 Bonn
 Postboks 1867, 53008 Bonn
 Telefon: +49(0)228-99550-0
 poststelle@bbk.bund.de
www.bbk.bund.de

© BBK 2024

Deres kontaktperson på stedet:

Telefon
 Telefax
 E-Mail