

## Yderligere hjælp

Det sker, at begivenheder er så belastende, at det er tilrådeligt at søge professionel hjælp. Det er især tilfældet, når de tidligere omtalte normale reaktioner varer ved i over 4 uger.

Særlige faresignaler er, når

- du fornemmer, at dine følelser selv efter lang tid ikke er ved at blive normale.
- du hele tiden plages af mareridt eller søvnforstyrrelser.
- du hyppigt har uønskede erindringer om begivenheden.
- du undgår bestemte situationer eller steder, der fremkalder erindringer om begivenheden.
- du efter begivenheden er begyndt at ryge eller drikke mere eller tage narkotika eller store mængder medicin.
- din arbejdspræstation er vedvarende forringet.
- dit forhold til andre mennesker lider stærkt under det, eller du har fået seksuelle problemer.
- du ikke kan tale med andre om dine følelser, selvom du har behov for det.

Tag disse faresignaler alvorligt. I så fald er det yderst vigtigt, at du søger hjælp udefra, så du undgår alvorlige følgesygdomme. Over hele Tyskland findes der en række institutioner, der kan hjælpe dig. Det drejer sig blandt andet om rådgivningsklinikker, psykoterapeuter, præster og læger.

**Du kan få yderligere informationer om professionel hjælp hos:**

Modtaget fra:  
Arbeitsgemeinschaft  
Psychosoziale Notfallversorgung  
Im Landkreis Kitzingen  
Julius-Echter-Platz 7, 97346 Iphofen  
Tel.: 09325-6786  
[www.psnv-kitzingen.de](http://www.psnv-kitzingen.de)

Denne brochure er fremstillet af  
Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe  
Postfach 200351, 53133 Bonn  
[www.bkk.bund.de](http://www.bkk.bund.de)

I overensstemmelse med brochurerne fra Krisenintervention & Notfallseelsorge Vorarlberg (KIT Vorarlberg) og Akuthilfe Wien (ABW).

**Dänisch**

10.10.2010

**GODE RÅD OM AT HÅNDTERE  
BELASTENDE BEGIVENHEDER**

**INFORMATIONER  
TIL BERØRTE PERSONER  
OG DERES PÅRØRENDE**

Vi vil gerne med denne brochure give dig et par informationer med på vejen, som kan være vigtige i din situation.

### Mulige reaktioner

Usædvanligt belastende begivenheder som ulykker, vold eller katastrofer fremkalder hos mange mennesker forbigående stærke reaktioner og følelser. Også øjenvidner og hjælpere kan blive ramt.

Hos mange mennesker optræder der umiddelbart efter sådan en oplevelse for eksempel følgende reaktioner:

- hjælpeløshed
- angst
- nedtrykthed
- skyldfølelse
- stærke humørsvingninger
- svigtende orienteringsevne
- rådvildhed
- manglende evne til at udføre daglige gøremål

Disse og lignende reaktioner er normale efter en usædvanligt belastende begivenhed. Reaktionerne mildnes som regel i løbet af nogle dage.

Nogle gange kan der imidlertid også optræde yderligere belastninger som for eksempel:

- stærk nervøsitet, opskræmthed
- søvnforstyrrelser, mareridt
- følelse af formålsløshed, håbløshed
- hukommelsesproblemer, koncentrationsbesvær
- pinefulde erindringer eller billeder, der bliver ved at trænge sig på
- manglende appetit, voldsom træthed
- forstærket trang til alkohol eller beroligende midler

Også disse reaktioner mildnes som regel fra uge til uge og forsvinder til sidst helt.

### Hvad kan du selv gøre?

Hvis du har oplevet en særligt belastende begivenhed, så kan det være gavnligt at give dig selv ro. Tag dig tid til at bearbejde det skete og komme til kræfter.

- Vær mere opmærksom på dine øjeblikkelige behov og giv dig tid til dem.
- Du må ikke undertrykke dine følelser – tal i stedet om dem med én, du har tillid til.
- Prøv hurtigst muligt at vende tilbage til dagligdagen.

- Du må ikke forvente, at tiden bare sletter dine erindringer. Dine øjeblikkelige følelser kommer til at optage dig i længere tid.
- Brug tid på de ting, der normalt gør dig glad og får dig til at slappe af.
- Hold dig ikke tilbage fra at søge bistand hos en psykolog eller præst.

### Hvad kan familie og venner gøre?

Forståelse fra familie og venner kan i høj grad bidrage til, at de ramte personer bedre forliger sig med det skete. Følelsen af ikke at være alene er ofte gavnlig.

Når ramte personer taler om deres oplevelser, så

- lyt,
- giv dig god tid,
- tag de ramte personers følelser alvorligt.

Ofte er det nødvendigt at tilrettelægge og gøre bestemte ting. Praktisk støtte kan være en stor hjælp. Grundlæggende er det dog vigtigt at støtte de ramte personer, så de hurtigst muligt kan vende tilbage til dagligdagen.