

# 6 gode råd til dig der hjælper personer i krise

Fx i forbindelse med flugt, stress, sorg, chok, sygdom i familien og dødsfald

## Vær nærværende

Vis og fortæl at du har tid, lytter hvis de har brug for at tale og bare er tilstede - stilhed er helt okay.

## Vis empati

Fortæl både med ord og kropssprog at du er åben, lyttende og anerkendende

Du skal ikke overtage snakken, men i stedet spørger ind - Brug evt. støttende positive sætninger fx: "Jeg er her for dig" og "jeg vil gerne hjælpe"

## Husk tilbage sammen

De fleste har før oplevet større udfordringer. Spørg ind til, hvordan personen før er kommet igennem sådanne perioder.

Spørg fx: "har du før oplevet noget svært?" "Hvad gjorde du sidst du havde det svært?" "Hvad har virket før og hvad virkede ikke?"

## Vær omsorgsfuld og lev dig ind i situationen

Når man er i chok, i sorg eller er stresset, ved man ofte ikke hvad man har brug for.

Derfor kan du opleve at blive afvist når du spørger ind. Brug derfor dine fornemmelser. Stil åbne spørgsmål for at finde frem til hvad hun har brug for.

Start med nemme spørgsmål så hun åbner op fx: "Hvordan har din dag været?" Derefter kan du spørge mere ind: " hvad har været svært i dag?" og "Hvad bekymrer dig?"

## Giv praktisk hjælp og hjælp til selvhjælp

Når man er i krise kan det være svært at overskue hverdagen. Hjælp derfor med at planlægge

dagen/ugen. Har du overskud selv, kan du hjælpe med praktiske ting, fx følge personen til aftaler, hente børn og lave mad.

## Lave fysiske aktiviteter og støt

Er man i krise er det godt at lave noget fysisk. Du kan derfor opfordre til at i laver noget sammen mens i taler. Fx kan i gå en tur, vaske op eller lave mad imens.