

**PFH trin for trin**

1. **Skab kontakt: Skab kontakt med den berørte person ved at introducere dig selv (dit navn og din organisation), og hvordan du kan hjælpe.**
2. **Skab tryghed: Hold, om nødvendigt og muligt, den berørte person væk fra alle farer i situationen og fra at blive udsat for chokerende syn eller lyde, medier eller tilskuere.**
3. **Giv ro og uforstyrrethed: Hvis det er passende og muligt, skal du finde et privat og roligt sted, hvor den berørte person kan hvile, hvis vedkommende vil, eller tale.**
4. **Praktisk omsorg: Tilbyd praktisk omsorg, som f.eks. et glas vand eller et tæppe.**
5. **Lyt: Spørg den berørte person, om vedkommende gerne vil tale om, hvad der er sket, og lyt omhyggeligt til vedkommendes historie samt følelser og bekymringer, han/hun gerne vil tale om. Hvis han/hun ikke ønsker at tale, bliv da blot sammen med vedkommende.**
6. **Berolig og normaliser følelser: Giv den berørte person forsikring om, at det er normalt og menneskeligt at reagere følelsesmæssigt på en meget belastende situation.**
7. **Hjælp med at prioritere behov: Spørg den berørte person om, hvad vedkommende har behov for, og hjælp ham/hende med at gennemtænke, hvad der haster, og hvad der kan vente til senere. Hjælp, om nødvendigt, vedkommende med at få opfyldt de mest presserende behov, såsom tag over hovedet eller medicinsk pleje.**
8. **Tag kontakt til pårørende: Hjælp den berørte person med at få kontakt til pårørende, som kan yde støtte.**
9. **Giv information: Giv faktuel information (f.eks. navne, kontaktoplysninger) om, hvor og hvordan der kan søges yderligere hjælp.**