

**PFH – At gøre og ikke at gøre**

Hvad du bør sige og gøre:

* Husk, at et menneske i krise midlertidigt mister sin basale følelse af sikkerhed og tillid til verden. Bliv tæt på den berørte for at hjælpe vedkommende med at føle sig mere tryg og sikker.
* Forbliv rolig, selvom det menneske, du hjælper, er meget følelsesladet.
* Vær forberedt på, at mennesker kan udtrykke meget stærke følelser f.eks. i form af vredesudbrud, når de er i akut krise.
* Lyt opmærksomt og omhyggeligt, så du fuldt ud forstår den berørtes historie, og hvad vedkommendes bekymring er.
* Anerkend vedkommendes sorg, tårer, følelse af tab og andre følelser, han/hun måtte udtrykke.
* Vær ikke bange for tavshed. Vær villig til at sidde stille med den berørte person, hvis vedkommende ønsker det.
* Stil de nødvendige spørgsmål for at afklare den berørte persons oplevelse, og hvad vedkommende behøver.
* Tag øjenkontakt, hvis det er passende, og indtag en afslappet og åben kropsholdning.
* Accepter den berørte persons følelser og fortolkning af, hvad der er sket, uden at dømme.
* Hvis nogen afviser hjælp, lad dem da vide, at de stadig kan modtage hjælp i fremtiden, hvis de vil.

Hvad du IKKE bør sige og gøre:

* Skynd ikke på, og afbryd ikke, mens den berørte person fortæller sin historie.
* Bed ikke den berørte person om at berette alle detaljer af en traumatisk oplevelse, de har haft.
* Giv ikke udtryk for din egen mening om den berørte persons situation.
* Fortæl ikke den berørte person om dine egne problemer eller en anden berørt persons historie.
* Fortæl ikke den berørte persons historie til andre. Hvad de fortæller dig, skal du behandle fortroligt, med mindre det skader deres egen eller andres sikkerhed.
* Korriger ikke fakta om, hvad der skete, eller opfattelsen af rækkefølgen af begivenheder.
* Rør ikke den berørte person, med mindre du ved, at det er acceptabelt for vedkommende.
* Stå ikke over den berørte person, bevæg dig ikke unødvendigt omkring eller foretag andre distraherende bevægelser eller lyde.