

Hvad kan du gøre som hjælper

Omsorg, åbenhed, ærlighed, kærlighed, ægthed, mv. er ikke noget vi som mennesker er, men noget vi gør (virkningen heraf)

Hav afklaret hvordan dit eget beredskab virker og hvad du kan håndtere af kriser (pas på den hjælpeløse hjælper)

Vær bevidst om, hvad målet er for den efterladte og udarbejd handleanvisninger, der fører til målet
- husk der er forskel på hensigtserklæringer og handleanvisninger

Træn jeres beredskaber – anvend fx forumspil

I udgangspunktet kan det aldrig blive behageligt/hyggeligt at hjælpe en efterladt med at ud-trykke sig, reagere, vise følelser

Tal med den efterladte; anerkend og accepter alle udtryk
- den efterladtes reaktioner er normale reaktioner på en unormal situation

Vis åbenhed; gå med besværet (modstanden). Når den efterladte er i u-fred (u-til-fred-s), må du være til-fred(s) (i balance)

Vær til stede - også som det hele menneske

- undlad at dømme, rette, kritisere, bagtale, skælde ud
- undgå ironi, sarkasme og undertekster
- vær opmærksom på tegn og især på processen

Skab situationer hvor den efterladte kan ud-trykke sig på så mange måder som muligt

- gennem fx tegne, modellere, rollelege, aktiviteter der kræver energi
- gennem film, teater og bøger
- tal situationen igennem bagefter, hvordan virker det (sætte ord på virkelighed)

Vær konkret og fysisk

- mennesker i krise forstår ikke omskrivninger, det abstrakte og hentydninger, fx brug ordet død, hvis nogen er døde, "gået bort" betyder kommer igen
- de skal mærke, hvad du vil dem

Vær ærlig og tålmodig

- svar på det, der rent faktisk spørges om. Hvis du ikke kender et svar, så sig dét – et menneske i krise har ikke brug for hensyn, men redeligt og troværdigt nærvær, alt andet er hensynsbetændelse
- bliv ved med at tage den efterladte alvorligt, der er ikke noget der går over af sig selv, så længe den efterladte udtrykker brug for det, skal du være der

Ved tab – sørg for mindesmærker

- det er vigtigt at den efterladte har konkret mulighed for at mindes
- den efterladte ud-lever sin sorg på og ved hjælp af det konkrete objekt

Oplever du stærke følelser i samvær med den efterladte, så udtryk dem

- hvis du prøver at skjule dine følelser, tror den efterladte at det at vise følelser er forkert/forbudt

Pres ikke den efterladte til mere end han/hun selv vil eller kan

- giv muligheder for den efterladte, men bestem ikke tid, sted og indhold, bare fordi du er klar