

Hvor kan du som pårørende få hjælp?

Det kan være svært at være pårørende til en nærtstående, der har været udsat for fysisk eller psykisk vold på arbejdspladsen. Du har måske også brug for hjælp. Det kan du få hos for eksempel:

- Den arbejdsplads, hvor den voldsomme episode foregik
- Venner eller anden familie
- Telefonrådgivninger
- Din praktiserende læge
- En psykolog

Mere end hvert fjerde voldsovergreb i Danmark sker på arbejdspladsen. Undersøgelser viser, at der er større risiko for at blive udsat for voldelige oplevelser på arbejdet end i nattelivet.

NÅR DIN PÅRØRENDE ER BLEVET SLÅET PÅ SIT ARBEJDE

Gode råd til, hvad **du** kan gøre

Vold som Udtryksform er navnet på en landsdækkende indsats, der arbejder med at forebygge og håndtere vold på kommunale og regionale arbejdspladser.

Få viden om vold på arbejdspladsen og læs mere om Vold som Udtryksform, de forskellige aktiviteter og materialer på: www.voldsomudtryksform.dk

Socialt Udviklingscenter SUS

Nørre Farimagsgade 13
1364 København K
Tlf.: 3393 4450
Mail: sus@sus.dk
www.sus.dk

For pårørende til ansatte, der har været udsat for

– eller vidne til – fysisk eller psykisk vold på arbejdspladsen.

Spark, spyt og trusler

Mange kan blive ramt af vold på arbejdspladsen. Voldsomme episoder kan opstå på hospitaler, biblioteker og bosteder, i skoler og busser, ved skranke og når parkeringsvagten udfører sit arbejde.

Vold kan være fysisk – for eksempel krads, skub, bid, spark, slag, spyt mod andre, kast med genstande og kvælningsforsøg.

Vold kan også være psykisk – for eksempel i form af verbale trusler, fagter og mimik, der signalerer, at man vil gøre noget ubehageligt ved vedkommende. Det kan også være i form af skrevne trusler, blandt andet via sms, mail og breve.

Endelig er det også psykisk vold, når nogen konstant udsætter andre for negativ omtale og chikane.

Den psykiske vold kan være lige så alvorlig som den fysiske vold, selvom dens sår ikke er synlige på samme måde. Hvis man føler sig fysisk eller psykisk krænket, er det vold. Det er vigtigt aldrig at bagatellisere vold.

Vold skal altid tages alvorligt. Også selvom du og andre måske ikke synes, at det, der skete, var alvorligt. Det kan også være hårdt at være vidne til vold.

Det er *helt normalt* at reagere på vold!

Som pårørende kan du være opmærksom på, hvordan den voldsramte reagerer:

- Den ramte kan få kvalme, hovedpine, rysteture, hjertebanken, muskelspændinger o.lign.
- Den ramte kan have svært ved at sove og har måske voldsomme drømme eller mareridt
- Den ramte kan føle frygt – for mørke, for ulykkesstedet, for arbejdspladsen, for fremtiden, for at være alene o.lign.
- Den ramte kan have brug for at aflede tankerne fra det, der er sket
- Den ramte kan blive trist og depressiv, og har måske ikke lyst til noget som helst
- Den ramte kan hurtigt blive 'hylet ud af den' og bliver måske let irriteret på dem omkring sig
- Den ramte kan have let til gråd, rastløshed, hidsighed og latter
- Den ramte kan 'lukke sig inde i en skal' og har måske slet ikke lyst til at snakke om det, der er sket. Eller måske vil han eller hun gerne snakke om det hele tiden
- Den ramte kan også reagere på helt andre måder.

En skulder at læne sig op ad

Det er ikke rart at opleve, at ens nærmeste bliver påvirket af vold på arbejdspladsen.

Deres reaktioner kan være uforståelige og forvirrende, og du kan blive rådvild og være i tvivl om, hvordan du kan gøre situationen nemmere for den ramte.

Det bedste du kan gøre, er at bruge din sunde fornuft. Det er dig, der kender din nærmeste bedst. Derfor kan du være med til at skabe nogle rammer, som den ramte føler sig tryk i, og hvori han eller hun får den hjælp, som der er behov for.

■ Tal om det, der skete!

Stil spørgsmål og lyt – det hjælper ofte den ramte at sætte ord på oplevelsen af episoden, og på sine følelser og tanker. Spørg gerne efter detaljer – det kan være vigtigt at få skabt orden på det kaos, der ofte er opstået i hovedet på den ramte efter en voldsom episode.

Lad være med at kritisere eller overtage ordet og fortælle om dine egne erfaringer med voldsomme oplevelser.

■ Skab ro og tag dig tid

Det kræver tid og ro for den ramte at bearbejde episoden – det kan du hjælpe med at skabe. Få for eksempel børnene passet så der er ro og tid til at tale om, hvad der skete, og hvad den ramte har behov for. Tag væk, hvis det kan være en hjælp.

■ Hjælp til med det praktiske

Oftentimes er det svært for en person, der har været udsat for vold på arbejdspladsen, at klare de praktiske ting i hverdagen. Du kan hjælpe – du kan tilbyde at hente børnene fra institution, at lave aftensmad, at købe ind eller aflyse det planlagte møde med banken.

■ Støtte og opbakning er vigtigt

Det er vigtigt at anerkende, at den ramte nogle gange har brug for hjælp af andre – for eksempel en psykolog eller en kollega. Det er vigtigt, at du som pårørende støtter og bakker op omkring det.

■ Bevægelse og frisk luft

Det kan være godt at bevæge sig og komme udenfor, når man har været udsat for vold – du kan opfordre til at gå en tur, invitere på fisketur eller for eksempel i svømmehallen.

Husk børnene

Hvis der er børn i familien, er det vigtigt at tale med dem om, hvorfor deres far eller mor måske opfører sig anderledes, end han eller hun plejer. Eller – hvis der er fysiske mén – hvordan far eller mor er kommet til skade. Derfor – husk at tale med børnene!