

# Når din pårørende er blevet ramt på sit arbejde

*Gode råd til pårørende til ansatte, der har været udsat for eller vidne til vold eller trusler på arbejdspladsen*



# Vold og trusler

**Mange risikerer** at blive ramt af vold og trusler på arbejdspladsen. Voldsomme episoder kan opstå på hospitaler, biblioteker og bosteder, i skoler og busser, ved skranker 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, hjemmesider og breve.

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

Den psykiske vold er 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 og trusler skal altid tages alvorligt.

Som pårørende mærker du følgerne af en voldsom og alvorlig hændelse indirekte. Hændelsen påvirker måske samlivet, forældreskabet, fritidslivet eller dagligdagen. Som pårørende er du ikke i centrum for hændelsen, men det er du for dine nærmeste.

## Det er helt normalt at reagere på vold!

### Reaktioner på voldsomme oplevelser

- Den ramte kan få kvalme, hovedpine, rysteture, hjertebanken, muskelspændinger og lignende
- 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 og lignende
- Den ramte kan have brug for at aflede tanker 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 ramt af eller er vidne til 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. Det kan være vigtigt for den ramte at få skabt orden på det kaos, der ofte opstår i hovedet efter en voldsom episode.

## Lad den ramte tale!

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

## 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 voldsomme oplevelser. Du kan opfordre til at gå en tur eller at gøre noget, som den ramte synes er rart. Foreslå noget som den ramte er tryk ved i forvejen. Og respekter hvis han eller hun ikke ønsker at være aktiv. Lad være med at presse, men spørg måske igen næste dag.



## 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. Giv børnene en forklaring, som de kan forstå og håndtere. De har sandsynligvis ikke brug for alle detaljer.



# Hvor kan du som pårørende få hjælp?

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

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

**Vold som Udtryksform** er navnet på en landsdækkende indsats, der arbejder med at forebygge vold og trusler på arbejdspladser.

Du kan få mere viden om vold på arbejdspladser og læse om Vold som Udtryksform på [www.voldsomudtryksform.dk](http://www.voldsomudtryksform.dk) eller på [www.facebook.com/voldsomudtryksform](http://www.facebook.com/voldsomudtryksform)

Kontakt Vold som Udtryksform:



**Socialt Udviklingscenter SUS**

Nørre Farimagsgade 13  
1364 København K  
Tlf. 3393 4450  
[sus@sus.dk](mailto:sus@sus.dk)  
[www.sus.dk](http://www.sus.dk)

August 2012

2. udgave: November 2013

Til den arbejdsplads hvor den voldsomme oplevelse har fundet sted:

**Her kan I notere hvem – hos jer – den pårørende kan ringe til, hvilke aftaler I har indgået med den voldsramte og/eller den pårørende mv.**