

# 3 (+1) ting du ALDRIG må sige til kriseramte mennesker

## 3 (+1) ting du **ALDRIG** må sige til kriseramte mennesker

---

*Mange vil heldigvis gerne hjælpe et menneske, der er i krise eller har det svært. Og som vi plejer at sige, så kan alle mennesker gøre en forskel og hjælpe en kriseramt – det er bare at springe ud i det. Hellere forsøge at gøre noget end slet ikke at gøre noget.*

---

Hvis vi af frygt for at gøre noget forkert slet intet gør – ja, så svigter vi de kriseramte big time.

Inden man springer ud i det, kan det være rart at vide, at der er nogle formuleringer, man helst skal holde sig fra. Og det er de formuleringer, vi vil gennemgå for dig her – så lad os bare komme i gang.

Og – så skylder vi selvfølgelig også at slå fast én gang for alle: Vi har sikkert alle sammen brugt de formuleringer, vi gennemgår. Og det er vigtigt at huske, at det var gjort i bedste mening, og at det aldrig er for sent at blive klogere.

### Nr. 1 ”I det mindste så.... eller ”Det er da godt, at...”

For nogle år siden havde vi en ung kvindelig klient gående i klinikken. Hun havde mistet sit barn kort efter fødslen, fordi barnet var født med store misdannelser. Hendes pårørende forsøgte at hjælpe hende og brugte ovenstående formuleringer. De sagde fx: ”I det mindste så nåede du ikke at få ham med hjem fra sygehuset – så ville det have følt sig meget værre.” Hun blev også mødt med holdningen: ”Det var da godt, at han fik fred, så han ikke skulle leve et uværdigt liv.” Vi kan godt afsløre, at klienten bestemt ikke følte sig mødt, forstået og hjulpet af sine nærmeste.





---

## Nr. 2

### ”Det er ingenting i forhold til...”

Sandsynligheden for, at en kriseramte heller ikke vil føle sig mødt, hvis du sammenligner med andres situation, er overhængende stor. Vi vil som hjælpere gerne finde noget positivt at servere for mennesker i krise. Men faktum er, at et menneske i krise har brug for at blive lyttet til og kunne fortælle om alt det, der slet ikke er positivt. Det kan være svært for dig, der vil hjælpe, at du ikke kan fjerne ubehaget hos et andet menneske, og at du ikke kan gøre noget, der får krisen til at forsvinde. Her kan det hjælpe at huske sig selv på, at det at arbejde med kriseramte mennesker i højere grad handler om at VÆRE noget mere end om at GØRE noget.

## Nr. 3

### ”Hvis jeg må give dig et godt råd...”

Nu bliver det måske lidt kontroversielt. Er det ikke sådan, at essensen af at hjælpe er at komme med gode råd? Nej. Ikke når det gælder kriseramte mennesker. Det er vigtigt at lytte og at være empatisk og anerkendende. Det er faktisk DET vigtigste. Mennesker i krise er ofte forvirrede og oversvømmet af mange følelser, og når man har det sådan, kan man ikke rumme en hel masse gode råd, og man kan slet ikke omsætte dem. Så slå bare ørerne ud, og gem dine råd – for de er sikkert gode nok. Det er bare ikke lige nu, de skal bruges.

---

## Bonusinfo – nr. 4

Vi har lige en sidste sætning, du helst skal undgå. Du skal undgå at sige: ”Der skete jo (næsten) ikke noget.” Husk lige, at det er dén, der har oplevelsen, der bestemmer over den. Så selvom du synes, at der næsten ikke skete noget, kan din samtalepartner godt synes, at det var en forfærdelig oplevelse.

Hvis du vil vide endnu mere om krisepsykologi, psykisk førstehjælp og samtaleteknik, har vi masser af kurser til dig.

Se dig omkring og bliv klogere på [kantpsyk.dk](https://kantpsyk.dk) 🧡🖤🧡

KANT  
PSYK

[kantpsyk.dk](http://kantpsyk.dk)