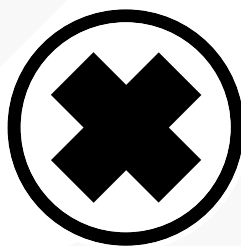


# Omsorgshæftet

At være aktivist og deltage i aktioner og demonstrationer indebærer en risiko for ubehagelige oplevelser og at blive traumatiseret. For at kunne fortsætte med at lave militant aktivisme uden at brænde ud, er det nødvendigt at forholde sig til, hvad vi kan gøre, når det sker. Derfor har vi lavet denne guide til, hvordan du kan passe på dig selv og dine kammerater, hvis I har oplevet noget voldsomt. Det er ikke sikkert, at du og dine kammerater kan følge alle rådene – folk er forskellige og har forskellige forudsætninger og behov. Men kig på dem, tal om dem og overvej, hvilke I kan og vil bruge.

Man kan også gøre forskellige ting inden en aktion for at forebygge traumer: Sørg for at spise, drikke og sove nok inden, du skal på gaden. Tal med din gruppe om jeres forventninger til, hvad der skal ske. Tal også om jeres grænser. Når I tager afsted, så husk vand, chokolade/snacks og passende påklædning – man ved aldrig, hvor længe, man skal være ude. At have det godt fysisk og emotionelt før noget voldsomt eller ubehageligt sker, er det bedste forsvar mod psykiske skader. Husk også at aftale, hvor I mødes efter aktionen, så ingen bliver ladet i stikken.

Pas på dig selv og dine kammerater, så vi kan fortsætte med at kæmpe sammen!



## Efter en aktion eller ubehagelig oplevelse

### Pas på dig selv:

- Forsøg at finde et tryggere sted at være eller lad andre guide dig hen til et tryggere sted.
- Vær sammen med nogen, hvis du har muligheden. Sæt eventuelt ord på, hvad du har oplevet, men vent nogle timer med at gå i detaljer.
- Spis, slap af og giv dig selv tid. Forsøg at vente nogle timer med at sove, da søvn ellers kan forstærke ubehagelige minder.
- Hvis du har meget uro eller rastløshed i kroppen, så forsøg at røre dig uden at få pulsen op. Du kan f.eks. gå en tur.
- Isolér dig ikke. Brug dine venner. Fortæl dem, hvis du har brug for noget og insistér på dine grænser.
- At drikke sig fuld og tage stoffer kan umiddelbart føles som en hjælp, men har negative effekter på længere sigt, bl.a. da traumet ikke bearbejdes. Du risikerer på kortere sigt at det kan forværre angst og depressive symptomer.
- Folk reagerer forskelligt. Dine følelser er gyldige uanset hvad, de er eller ikke er.
- At forsøge at undgå/fortrænge tanker og følelser om oplevelsen kan have negative konsekvenser på længere sigt.
- Du kan søge hjælp, evt. ved at række ud i dit netværk eller kontakte ABC KBH, som også kan lave debriefing i dit fællesskab.
- Pas på dig selv og lav gerne ting, du godt kan lide. Mærk efter og gør, hvad du har brug for.

### Pas på dine medaktivister:

- Lyt til din kammerat og deres behov. Det er ikke sikkert, de reagerer på samme måde som dig.
- Du er en vigtig støtte. Brug din empati, solidaritet, tålmodighed og ærlighed.
- Vent ikke på, at din kammerat beder om hjælp. Tilbyd den. Tag initiativ og vær lydhør. Vær opmærksom på ikke at undervurdere din kammerat og fratage dem deres selvstændighed.
- Det vigtigste er ikke at give gode råd, men at lytte.
- Hvis hele din gruppe har lavet en aktion, så sørg for at mødes dagen efter for at tale om det, der er sket. Giv alle mulighed for at fortælle hvor de var, hvad de gjorde, så, hørte og hvad de tænkte/følte.
- Traumatiserede mennesker trækker sig ofte fra sociale sammenhænge og isolerer sig. Tjek op på din kammerat, hvis I ikke ses så ofte som I plejer.
- Husk at symptomer kan dukke op efter lang tid – også hos folk, der virker helt ok til at begynde med. Vær opmærksom.
- Det er ikke kun de traumatiserede, som har brug for hjælp. Husk også at støtte dem, som støtter andre.