



Vores reaktion som menneske

Karen Aagaard

Kriserådgiver, coach og socialøkonom

Krise og krisereaktioner

- Chok - vrede - frustration - usikkerhed - mistillid - harme –
forurettelse - sorg - træthed - mismod
- Normale reaktioner
- Stå ved hvordan du har det, – der er ingen vej udenom
alle følelserne
- Nogle kriser glemmes,
– andre skal man leve med livet ud



Krise og krisereaktioner

Min erfaring siger mig, at tiden hjælper

Tiden læger og lægger afstand til det, I gennemgår nu

Mens tiden gør det... kan du også gøre noget

- Få lys, luft og motion
- Spis sundt og sov regelmæssigt
- Søg nærværet med dem du holder af
- Hold fast i dine/jeres interesser



Krise og krisereaktioner

- Mange af jer kommer igennem ved egen hjælp og ved venners og families hjælp - får det bearbejdet, så det er til at leve med
- Trækker det for længe ud, – er det for svært at være i, - snak med jeres læge
- Måske skal der professionel hjælp til
- Måske sovemedicin nogle dage – samtaler – psykolog

Tag mod hjælpen – I må også gerne kontakte mig

Og hvad nu?

Lige nu er du i en uafklaret situation

Der er blevet stille ovenpå en meget travl periode – en meget turbulent periode

Der er ingen sikkerhed om, hvordan det ender

- Gør noget – der hvor du kan tage handling
- Ryd op – gør rent - det gavner sjælen, og får farmen til at fremstå bedst muligt
- Hold en rytme i hverdagen

Og hvad nu?

- Snak med jeres pårørende – forældre – venner – børn
- Specielt med hjemmeboende børn husk på:
 - Inddrag dem
 - Vis I tager ansvaret og har en løsning
 - Skab tryghed ved at tydeliggøre, at I klarer det som familie
 - Vær nærværende og tab ikke modet

Husk at holde fri fra krisen



Medarbejdere

Hvordan kan de hjælpes?

Karriereilandbruget.dk

Løn- og HR rådgiver Linda S. Hede

Tlf. 96 29 66 78 / 20 46 51 40

Udenlandske medarbejdere, specielle udfordringer

Fremtiden

Når erstatningen er afklaret – plan for fremtiden

- I skal have et forsørgelsesgrundlag
- Selvstændig virksomhed
- Lønarbejde
- Dagpenge
- Sygedagpenge
- Seniorpension
- Eller evt. Kontanthjælp

Henvend jer til kommunen

... og ellers ring til SAGRO, vi er kun et kald væk!

Erfagruppe

For ægtefæller/samlevende

Eller for jer sammen som par

Fælles forum til at bearbejde krisen og det, der brast



Kontakt mig på 96 29 67 24/60 24 63 69
eller via kontaktformular på sagro.dk
– så får du et kald