

## Hvorfor er det vigtigt?

Mange ansatte i kriminalforsorgen kan blive påvirket af høje følelsesmæssige krav og voldsomme hændelser i forbindelse med jobbet.

For nogle kan efterreaktioner være ved. For andre kan de dukke op senere. Eksempelvis ved større livsbegivenheder som skilsmisse, arbejdsløshed, alvorlig sygdom mv.

Oftentimes ser kolleger og pårørende forandringerne først. Guiden er en hjælp til at skabe overblik over, hvad du skal være opmærksom på. Hurtig hjælp kan gøre en stor forskel.

## Hvordan bruger du guiden?

I guiden, som i 2018 blev publiceret af Forsvarets Veterancenter, er der en oversigt over forskellige faktorer, som du bør være opmærksom på, særligt hvis du oplever vedvarende ændringer hos dig selv eller i andres opførsel. Guiden kan bruges til en snak om bekymringer hos eksempelvis kolleger eller pårørende og hvis du er usikker på, om du har behov for støtte og hjælp fra andre.

# OBS

## Hvilken hjælp kan du som ansat få i kriminalforsorgen?

På medarbejderstøttesiden på kriminalforsorgen.dk kan du læse mere om kriminalforsorgens støttetilbud. Hvis du er ansat i kriminalforsorgen, har du mulighed for at læse mere på kriminalforsorgens HR portal.

Du kan også kontakte  
Koncern HR Medarbejderstøtte:

- Telefonisk: **7255 3923**  
alle hverdage mellem 08:00 -12:00
- E-mail: **KHRstotte@krfo.dk**

# OBS

## Vær OBS på symptomer på følelsesmæssig nedslidning og PTSD

En guide til ansatte i kriminalforsorgen og deres pårørende



	Godt tilpas	Vær opmærksom	Inddrag støtte	Få hjælp
Stabilt humør Tager tingene, som de kommer/overskud	Irritabel Nervøs/bekymret Ligeglad	Vredesudbrud Ængstelig Opgivende og/eller nedtrykt	Angst/panik Deprimeret Selvmordstanker	
Normal søvn	Urolig søvn Ubehagelige drømme	Svært ved at falde i søvn Afbudt søvn Mareridt	Vedvarende søvnløshed Tilbagevendende mareridt	
Uændret energiniveau Uændret appetit	Hovedpine/anspændthed Lavt energiniveau Ændret appetit	Smerter Udpræget træthed	Fysisk syg Konstant udmattelse Under eller overspisning	
Socialt aktiv I job, uddannelse eller anden form for aktivering	Mindre socialt aktiv Begyndende syge•meldinger	Hyppigt sygefravær Hyppigt jobskifte Undgår sociale aktiviteter	Sygemeldt Isolation	
Nærværende Tager initiativ	Glemsom Rastløs Overspringshandlinger	Forstyrret/omvendt døgnrytme Hygiejnetab Forringet dømmekraft	Kan ikke overholde aftaler/pligter Kan ikke holde fokus Impulsstyret	
Normalt eller begrænset forbrug af rusmidler, spil, træning eller andet	Forøget, men kontrolleret forbrug af rusmidler, spil, træning eller andet	Stort, ukontrolleret forbrug af rusmidler, spil, træning eller andet	Misbrug eller afhængighed af rusmidler, spil, træning eller andet	