

RISIKO RADIO GUIDE



SÅDAN HÅNDBTERER DU ET TERRORANGREB

1: RUN

Løb væk fra truslen, hvis du kan. Få andre med dig. Efterlad om nødvendigt dine egendele.

Hvis du ikke kan løbe væk, så...

2: HIDE

Gem dig. Sæt din telefon på lydløs og husk at slå vibrator-funktionen fra, så telefonen slet ikke siger noget. Lås og barrikadér døren, hvis du kan. Gå væk fra døren.

Når det er sikkert skal du...

3: TELL

Ring til politiet. Fortæl dem hvor du er, hvad der sker, hvor mange gerningsmænd du har set, hvilke våben de anvender.

4X4: STRESSHÅNDTERING I FARLIGE SITUATIONER

Brug 4x4 vejrtrækning til at bevare den psykiske kontrol:

Tæl til 4 mens du trækker vejret dybt ned i maven

Tæl til 4 mens du holder det

Tæl til 4 mens du puster ud igen

Tæl til 4 mens du venter

Bliv ved med at bruge teknikken til at få din vejrtrækning under kontrol – og til at genvinde evne til at træffe aktive, bevidste valg.

EFTER TERRORANGREBET

- Ring hjem til kontoret og fortæl, hvad der er sket – uanset om du er kommet noget til eller ej
- Undgå for meget alkohol – det forstærker følelserne og gør det sværere at finde ro
- Sørg for at få talt med en debriefer eller en psykolog med speciale i debriefing efter kritiske hændelser