

Velkommen hjem!

Det er godt at have dig hjemme igen. Og sikkert også godt for dig at være hjemme. Men husk, at du er først rigtigt hjemme, når du har fået fortalt om dine oplevelser, så du kan dele dem med nogen.

Glem ikke de mindre gode oplevelser, eller ligefrem ubehagelige eller voldsomme oplevelser. Dem skal du også fortælle om.

Også selv om det måske ikke er de samme mennesker, der skal høre dem. Og selv om du synes, at du allerede har fortalt dem flere gange. Hvis du mangler nogen at snakke med, om disse oplevelser, så kan du altid ringe til os.

Vi er ganske som du, nogle mennesker, der har været ude i international tjeneste. Måske samme sted, som du har været, måske et andet sted, men vi ved, hvad du taler om – og hvad du tænker på.

Mennesker er forskellige, og derfor reagerer de forskelligt på hændelser og oplevelser – især på de grimme eller voldsomme. Derfor er dine tanker og reaktioner lige så naturlige som alle andres.

Også selv om de først viser sig flere måneder efter, du er kommet hjem.

Vi er ikke psykologer eller nogen anden form for behandlere, alligevel vil vi tilbyde dig en snak om dine oplevelser – som soldater-kammerater.

Der er sikkert heller ikke en psykolog, du har brug for, selv om du måske synes, at der er vendt op og ned på dine følelser og problemer. Vi er ikke længere væk end den nærmeste telefon.

Vi kalder det

Kammeratstøttelinien

Signaler fra din krop

Hvis du kan genkende nogle af disse signaler fra din krop, er det en god idé at ringe til Kammeratstøttelinien.

Muskelspændinger

Smerter i kroppen

Rysten på hænderne

Snurren i fingrene

Farer sammen ved pludselige lyde

Koldsved

Tørhed i munden

Hjertebanken

Åndedrætsbesvær

Opkastning unde klar årsag

Hård mave

Ufrivillig afføring eller

Vandladning ved pludselig farer

Træthed

Signaler fra dine følelser

Genkender du nogle af disse signaler fra dit følelsesliv, er det også en god idé at ringe til Kammeratstøttelinien.

Øget alkoholforbrug

Voldsomme udbrud af gråd

Vrede eller raseri

Irritabilitet, aggressivitet

Ubegrundede latteranfald

Ubevidst trang til at skribe

Følelse af uvirkelighed

Uforklarlig ængstelse eller bekymring

Koncentrationsbesvær

Søvnbesvær, mareridt

Skyldfølelse, selvbebrejdelse

Pludselige tilbageblik, "Flashback"

Træthed

Gode råd

Del dine oplevelser og erfaringer med andre.

Del især dine oplevelser med andre, der har oplevet noget lignende.

Lev med dine følelser. Der er gode nok. Også dem du umiddelbart finder mærkelige eller skræmmende.

Voldsomme tanker, følelser er reaktioner er ikke tegn på svaghed eller sygdom, men bare et tegn på, at du er et menneske.

Prøv ikke på at lukke virkeligheden ude ved at undgå mennesker eller steder, som du forbinder med de voldsomme eller ubehagelige oplevelser, du har haft.

Snak om dine oplevelser. Bliv ved med at tale om dem – også selv om du har gjort det flere gange før, og hvis du ikke har andre at snakke med, så prøv Kammeratstøttelinien på telefon

80 60 80 30

Hvem er vi?

Kammeratstøttelinien er dannet
Af de militære faglige
organisationer og en række
foreninger for
Nuværende og tidligere soldater,
Og består af medlemmer der
Selv har været udsendt i
International tjeneste.



Kammeratstøtte -linien

Lyt til de signaler din krop og dit følelsesliv sender til dig. Det kan være signaler om, at du – eller din familie, som også er velkommen – måske burde ringe til os.
Heller en gang for meget end en gang for lidt.

Vi kan træffes på telefon

80 60 80 30

Det er det , vi kalder

Kammeratstøttelinien

Her kan du få en snak om dine oplevelser – og måske et godt råd! – Også selv om der måske er gået uger eller måneder, efter du er kommet hjem.

Telefonerne er åbne tirsdage, torsdage, lørdage og søndage mellem kl. 1900-22.00 eller efter aftale.

Kammerat- støttelinien



80 60 80 30