

Whiplash-tips for pårørende

1. Tro på, at klagerne er sande.
2. Accepter, at partneren har fået en ændret tilstand.
3. Accepter op- og nedture – det svinger hele tiden.
4. Vis forståelse uden at ynke.
Spørg f. eks.: "Hvad siger nakken ? Vil du med i biografen i aften ?"
5. Gør ikke tilstanden til et tabu.
6. Accepter, at de gode råd man giver, ikke altid bliver fulgt.
7. Vær fleksibel.
8. Giv den whiplashramte luft – og 'lang snor'.
Men involver din partner i dine gøremål.
9. Whiplash er en del af tilværelsen. Tag det som en slags ufrivillig beskæftigelse i den almindelige hverdag. Vaske tøj, gøre rent osv. Det kan være surt – men det hører med. Man bliver derfor nødt til at acceptere, foreholde sig til og indrette sig efter, at det skal passes.
10. En whiplashskade kan vare hele livet, men hvis den tages alvorligt, kan den blive bedre og bedre med tiden.