



Pekka Reinikainen

TILL STÖD FÖR HJÄLPAREN

**Råd för att orka bättre
med frivilligarbete**

EN KUNNIG HJÄLPARE KÄNNER SINA GRÄNSER

Frivilligverksamheten vid Finlands Röda Kors erbjuder dig många möjligheter att lära, delta och göra saker tillsammans. Ju bättre uppgifterna motsvarar dina önskemål, desto mer gillar du troligen ditt arbete. Och desto bättre blir förstås slutresultatet: människor får hjälp av motiverade och kunniga hjälpare.

Som frivillig upplever du kanske stress och utmattning i samma mån som de professionella hjälparna och hjälpbehövande. Viktiga egenskaper hos en hjälpare är att kunna inse hur mycket man orkar och att kunna säga nej till alltför krävande uppgifter. Det är viktigt att man bearbetar sina upplevelser och får tillräcklig utbildning och introduktion; det hjälper till att hålla sig i psykisk balans.

Det som motiverar oss att fortsätta i verksamheten är en god gruppanda, den uppskattning vi får i arbetet och den tillfredsställelse vi känner när vi hjälper.

Detta material presenterar olika metoder med vilka du kan skydda dig från psykisk överansträngning före, under och efter hjälpsituationen. Materialet är avsett för larmgrupper inom Frivilliga räddningstjänsten, grupper för första hjälpen och för första omsorgen, grupper för psykiskt stöd, frivilliga inom väntjänsten, gruppledare samt anställda som leder frivilligverksamheten och utbildningen.

Innehåll

Som frivillig, känn dig själv.....	3
Gruppledare, samspelet är viktigast.....	4
I kris- och olyckssituationer är den hjälpbehövande jämbördig.....	5
Att vara olika	6
Kom ihåg att sköta om dig	7
Kamratstödet finns nära till hands.....	9
Arbetshandledning utvecklar verksamheten och hjälper till att orka bättre	10
Stöd efter krävande hjälpsituationer: Avlastande samtal får gärna bli en vana.....	11
Vid psykisk eftervård delar man känslor.....	13



Frivilliga får ingen lön för sitt arbete eller annan materiell eller ekonomisk nytta. Finlands Röda Kors förutsätter i regel att de frivilliga blir medlemmar i rödakorsrörelsen.

TILL STÖD FÖR HJÄLPAREN

SOM FRIVILLIG, KÄNN DIG SJÄLV

Finlands Röda Kors kan erbjuda en mängd olika slags frivilliguppdrag. Du kan växla från ett uppdrag till ett annat allt efter livssituation och intresse. Det är rentav önskvärt att man prövar på flera olika uppdrag, det utökar kunskaperna. Lika värdefullt är det om du under hela din karriär som frivillig jobbar i samma grupp eller med samma uppdrag. Erfarenhet behövs till exempel när nya frivilliga ska introduceras.

Frivilligverksamheten ska kännas givande för dig. Den ger trevlig omväxling i vardagen. Men alla måste ändå komma ihåg att sköta om sig själv så man orkar och mår bra. Om du i ditt frivilligarbete upplevt något tråkigt, vad det än är, ta upp det med gruppledaren och andra frivilliga i tid.

Det finns skeden i livet när familj, arbete, studier, egen eller närståendes sjukdom kräver tid och energi. Då ska du vid

behov kunna lämna frivilligarbetet. När livssituationen ordnat upp sig och du känner att du igen har tid och krafter till övers kan du alltid komma tillbaka.

När du går med som ny frivillig i en grupp känner du kanske i början att du inte riktigt hör hemma i gruppen. Gruppmedlemmarna har kanske jobbat ihop i årtal och byggt upp en sammanhållning runt allt de upplevt. Men via era gemensamma upplevelser byggs gruppen upp på nytt och likaså vi-andan.

Man måste acceptera att alla frivilligarbeten inte passar alla människor. Om uppgiften känns fel för dig lönar det sig att pröva på någon annan rödakorsuppgift. Det tyder på god självkänsla att erkänna att den frivilliga aktivitet man valt inte riktigt är den rätta för en själv.

En frivillig har skyldighet att

- handla enligt Röda Korsets grundprinciper samt de strategier och bestämmelser som godkänts inom Finlands Röda Kors.
- förbinda sig till den uppgift som man frivilligt lovat ta hand om.
- delta i den introduktion och utbildning som är nödvändig för uppdraget.
- informera om de brister och faror man märker i verksamheten.
- iaktta tystnadsplikten som krävs i respektive uppdrag.

De frivilliga har rätt att

- delta i frivilliguppdrag utifrån sin förmåga och sitt engagemang.
- få den utbildning, information, handledning och det stöd som krävs för uppdraget.
- delta i att planera och utveckla verksamheten samt som medlem påverka beslut som fattas.
- ta emot och ge feedback samt få uppskattning.
- arbeta i en trygg och säker omgivning.
- utvecklas som frivillig.

Organisationen har skyldighet att

- planera, genomföra och utvärdera rödakorsverksamheten ur frivilligverksamhetens synvinkel enligt riktlinjerna för frivilligverksamheten.
- garantera att de frivilligas rättigheter uppfylls.
- reservera tillräckliga resurser för frivilligverksamheten.
- ta emot aktiva som är intresserade av frivilligverksamheten och försöka hitta uppgifter som motsvarar deras kunskaper.
- erbjuda frivilliga nödvändig introduktion, utbildning, professionellt stöd, handledning och arbetsutrustning för uppdraget och för att främja rödakorsprinciperna.
- bedöma riskfaktorerna i verksamheten och säkra en trygg verksamhetsmiljö.
- för varje enskilt frivilliguppdrag fastställa den frivilligas rättigheter och skyldigheter.
- erbjuda möjlighet att utvecklas i frivilligverksamheten.
- upprätthålla ett register över frivilliga.

Organisationen har rätt att

- övervaka kvaliteten i verksamheten, bedöma dess effektivitet och besluta huruvida den fortsätter. Rekrytera frivilliga till frivilliguppdrag utifrån deras lämplighet för uppgiften.
- avsluta verksamheten om den strider mot Röda Korsets grundprinciper, är olaglig eller om det brister i säkerheten. Aktivt uppmuntra frivilliga till medlemskap.

TILL STÖD FÖR HJÄLPAREN

GRUPPLEDARE, SAMSPELET ÄR VIKTIGAST

De frivilliga ska få känna att deras arbete uppskattas. En bra och ärlig kommunikation mellan de frivilliga är hörnstenen till trivsel i hjälparbetet.

Regelbundna gruppträffar såsom månadsmöten på kvällstid, är viktiga för att bygga upp gruppdandan och skapa förtroende för varandra. På träffarna kan ni ta upp olika teman som ni planerat in och samtala om era upplevelser. Ni också arrangera utbildning och övningar på träffarna.

Inom frivilligverksamheten behövs också rekreation och högtidsstunder. Fester, utflykter och motionsjippon förbättrar sammanhållningen och ger krafter till uppdragen som ibland kan vara tunga.

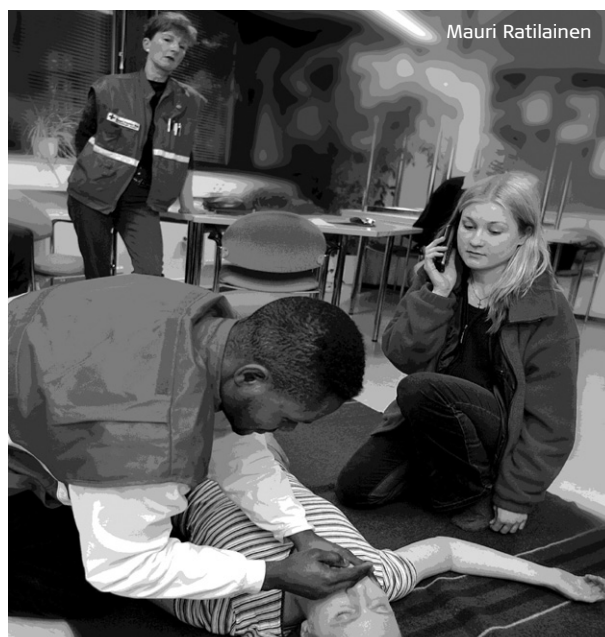
Det kan också vara värt att göra upp individuella utvecklingsplaner för er grupp. Den frivilliga ska få arbeta utifrån sin förmåga och sitt engagemang, vilket är en förutsättning för att verksamheten ska kännas meningsfull.

När flera människor samlas kan det uppstå konflikter kring synpunkter och arbetssätt, och då kan någon vilja lämna frivilligverksamheten. Personkemin fungerar inte alltid. Försök alltid lösa konflikter i tid genom samtal i gruppen, låt var och en få redogöra för sina tankar. I sista hand är det gruppledaren som beslutar om hur uppgifterna fördelas.

Det är på gruppledarens ansvar att önska alla nya frivilliga välkomna och svara för deras introduktion. Förnyelse i gruppen är ett livsvillkor för ett långsiktigt hjälparbete. När en ny frivillig ska introduceras är det bäst att utse en erfaren frivillig för att stötta den nya.

Vid frågor lönar det sig för gruppledaren eller promon att ta kontakt med distriktets medarbetare eller utbildare. I varje avdelning har man utsett en fadder bland distriktets anställda som ni kan fråga råd av eller be om handledning. Ni kan till exempel be att en anställd vid distriktet deltar i möten eller gruppkvällar.

**På Finlands
Röda Kors
webbsidor hittar du
introduktionspasset
för frivilliga. Passet ger
dig baskunskaper om
rödakorsrörelsen och den
frivilligverksamhet som
erbjuds.**



Mauri Ratilainen

Att ta emot en ny frivillig:

- Fastställ frivilliguppgifterna i detalj: vad ingår i uppdraget, hur lång tid tar det och vad krävs för uppdraget.
- Intervjua de nya frivilliga.
- Avgör tillsammans med varje frivillig vilka uppgifter som bäst motsvarar var och ens kunskaper och intresse.
- Gå med varje frivillig igenom förväntningar, rättigheter och skyldigheter i uppdraget.
- Acceptera att alla inte passar för alla uppgifter, och hjälp också den frivilliga att acceptera det.
- Berätta om möjligheterna till utbildning och introduktion och de gemensamma träffarna.
- Sporra frivilliga att prata om sina upplevelser med andra frivilliga och med gruppledaren.
- Ordna vid behov ett arbetspar för den frivilliga, det underlättar starten.
- Kom tydligt överens om hur man får handledning i arbetet: Vem kan man kontakta i problemsituationer?
- Tydliggör för den frivilliga hur man vid behov får stöd, t.ex. avlastningssamtal eller handledning.

TILL STÖD FÖR HJÄLPAREN

I KRIS- OCH OLYCKSSITUATIONER ÄR DEN HJÄLPBEHÖVANDE JÄMBÖRDIG

Försök bemöta den hjälpbehövande finkänsligt, med respekt och som jämbördig. Man ska inte göra allt färdigt till punkt och pricka för de hjälpbehövande, utan i stället stödja dem i att hitta egna lösningar för att orka gå vidare. Det viktigaste när man hjälper är oftast att lyssna och vara närvarande, ibland kan också tystnad göra gott. Ni kan också göra praktiska saker tillsammans.

När du själv uppträder lugnt skapar det trygghet och lugn hos hjälptagaren. Det är viktigt att du möter den hjälpbehövandes känslor och godkänner dem, och hjälper denne att förstå att det är normala reaktioner. Lämna inte den hjälpbehövande ensam.

I kritiska akuta situationer utlöses sinnes- och kroppsreaktionerna oftast i faser.

Chockfasen kännetecknas av en upplevelse av överklighet och förlamande känslor. Allt som hör ihop med den omedelbara faran görs i regel genomtänkt och effektivt, men när det gäller andra saker kan man visa kraftlöshet. Det kan vara svårt att ta beslut om alldeles enkla saker.

Chockfasen ser till att vår handlingsförmåga bevaras och skyddar tankarna från sådan information som vi inte ännu förmår ta in. Att hjälpa en människa som är i chock innebär ofta förutom fysisk första hjälpen dessutom psykisk första hjälpen: att lyssna, vara närvarande och tillgänglig.

Reaktionsfasen inträder först när den omedelbara faran är över och den som behöver hjälp känner sig trygg. Reaktionsfasen yttrar sig i starka känslor där gråt, rädsla och ångest kan växla. De kroppsliga reaktionerna kan vara till exempel skakningar, hjärtklappning och sömnsvårigheter.

Också minnen från någon tidigare liknande upplevelse kan dyka upp i tankarna. Den hjälpbehövande börjar förstå vad som faktiskt hänt och vad det innebär för ens liv. Reaktionsfasen varar från några dagar till flera månader beroende på vad som hänt och personens förmåga att bearbeta det.

Med tiden mildras reaktionerna som uppstod av de starka upplevelsorna, även om de kan återkomma också efter en lång tid. Om man till exempel i nyheterna hör berättas om en liknande olycka kan det göra att tankarna på nytt kretsar kring upplevelsen.

Bearbetnings- och nyorienteringsfasen inträder efter att man accepterat det skedda. En central del av bearbetningsfasen består av att man bearbetar den skuld, det ansvar och möjligen det hat man känner i samband med det som hänt. Genom att acceptera, avstå och sörjas rum för nytt, och därefter börjar fasen för läkning. Händelserna inordnar sig i ens liv och hur man upplever jaget. Krisen förbrukar inte längre mentala resurser, utan man går kanske till och med stärkt ur krisen.

När du möter en hjälpbehövande:

- Uppträd lugnt.
- Erbjud hjälp aktivt och finkänsligt.
- Presentera dig.
- Ge första hjälpen.
- Lyssna.
- Ge omsorg.
- Berör om det känns naturligt för båda.
- Låt den du hjälper visa sina känslor.
- Håll nyfikna på avstånd, skydda offret.
- Berätta vad som skett och hur man får kontakt med de anhöriga.
- Lämna inte den hjälpbehövande ensam.

Om en person uppträder hotfullt gör så här:

1. Behåll ditt lugn.
2. Försök behärska dina känslor.
3. Trygga din säkerhet till exempel genom att avlägsna dig från platsen.
4. Be polisen eller annan säkerhetspersonal komma till platsen.

TILL STÖD FÖR HJÄLPAREN



ATT VARA OLIKA

I hjälpsituationer kan du möta människor som på något grundläggande sätt ter sig annorlunda än du själv. Det kan gälla personer som behöver hjälp, men lika väl andra hjälpare, våra kolleger i hjälpsituationen.

Fastän vårt språk eller vår hudfärg skulle vara olika, är vi människor lika med våra behov och färdigheter. Kulturen påbjuder de normer som styr vårt beteende och våra seder och bruk. Men människorna är ändå individer. Det är inte värt att kategorisera någon som en viss typ av människa på basis av namn, etnisk bakgrund eller ens ett kort möte. Individerna i en grupp, vilken som helst, är mer olika än grupperna sinsemellan.

Också inom Finlands gränser har vi kulturskillnader. Till exempel social ställning, födelseplats och boningsort kan vara sådant som inverkar på en människas beteende. Den dialekt vi talar kan också inverka på hur andra bedömer oss. Att vara finländare är också en etnisk bakgrund.

Fördomar kan finnas på båda hållen, såväl hos finländare som hos invandrare. Ur invandrarens perspektiv kan det se ut som att finländarna är reserverade, ohövlige, skygga och tystlåtna människor med ett svårtolkat beteende.

Både bland dem som hjälper och de som blir hjälpta kan det finnas människor som samtidigt hör till andra specialgrupper än en etnisk minoritet. Alla olikheter syns inte och sällan spelar särdragen någon roll för det som är verkligt viktigt. Om särdragen trots allt har betydelse för hjälparbetet är

människor i allmänhet själva bäst på att berätta vilka behov de har på grund av olikheterna. Det lönar sig alltså att fråga.

Ibland kanske en hjälptagare av olika orsaker inte förmår berätta själv vad det är i hans situation man borde ta hänsyn till. Sådana gånger är det en fördel om man har hjälpare med varierande bakgrunder.

- Undvik att dela in folk i kategorier. Kom ihåg att alla individer och situationer är olika och att allt inte kan förklaras med kulturskillnader.
- Sök sådant som förenar.
- Studera värderingar och normer i din egen kultur. Fundera på vad som är viktigt i din kultur. Vad skulle du inte kunna avstå från?
- Tänk igenom i vilka situationer du själv är "annorlunda" och hur du då skulle vilja bli sedd.
- Skaffa information om bakgrunden till de olikheter du möter.
- Diskutera ämnet med en annan frivillig.
- Bemöt en annan person som människa, inte som representant för någon grupp.

KOM IHÅG ATT SKÖTA OM DIG

En lämplig mängd stress är nödvändigt som en igångsättande kraft. Ibland kan det emellertid vara svårt för dig att begränsa uppdragen och utmaningarna. Ditt engagemang i verksamheten eller din omsorg om dem som behöver hjälp kan leda till att du tar ett alltför stort ansvar.

En av de viktigaste uppgifterna för en frivillig är att bli varse om man själv är mentalt uttröttad. Du kan förebygga utmattning genom att lära dig känna igen de varningstecken som din kropp och ditt psyke ger, och att avsätta tid för att samla krafter.

Ofta berörs hjälparen allra mest av de upplevelser och känslor som är sårbara i deras eget liv. Att känna igen stressreaktioner är viktigt både med tanke på hjälparens eget orkande och i mötet med hjälptagaren.

Enbart det att vara i larmberedskap kan utlösa stress hos dig. Om en situation är utdragen eller innehåller oklarheter kan det också kännas tungt att vänta. Att ge hjälp via telefon är en utmaning i sig eftersom man inte har synkontakt.

Det är speciellt utmanande att hjälpa människorna på hjälparens egen hemort. Om du vid ett larm vet att de hjälpbehövande är bekanta till dig ska du noga fundera på om du ska åka iväg. Att möta barn och ungdomar i nöd är också ofta psykiskt tungt. Du kan avböja uppdrag som inte passar dig.

Både under och efter hjälpsituationen upplever hjälparna många olika känslor. Du kan ha samma efterreaktioner som den som behöver hjälp: sorg, ilska, skam och skuld. Försök identifiera dina stressreaktioner, till exempel humörsvängningar och sömnlöshet. Plötsliga händelser som t.ex. olyckor kan göra att du känner dig allmänt otrygg. Till och med din syn på livets mening, på rättvisan och tryggheten kan förändras.

Skakande minnesbilder som återkommer kan leda till förlängda och kraftiga efterverkningar. Om du efter en chock känner att du reagerar känslomässigt kan det vara bäst att med urskillning följa med händelserna till exempel på teve.

Under själva hjälpsituationen lönar det sig att följa egna och andras reaktioner och se hur krafterna räcker till; ju tyngre uppdrag desto viktigare är det att följa med. Gruppledaren ska sträva efter en nära kontakt med de frivilliga.



Utmattningssymptom:

- man tappat lusten, är håglös
- irritation
- sömnsvårigheter
- humorn försvinner
- ständig trötthet
- glömska
- oföretagsamhet
- ofta återkommande huvudvärk
- förhöjt blodtryck
- koncentrationssvårigheter

Gör så här om du drabbas av utmattning:

- Lyssna på dig själv, iaktta ditt eget orkande. Berätta för grupphandledaren hur du känner dig och be vid behov att få ta time out, så att du får avstånd till uppgiften.
- Bestäm vad som är viktigt och mindre viktigt i ditt liv. Vilka saker kan ge dig positiv energi?
- Sätt gränser för ditt frivilligarbete.
- Du kan inte ensam förändra en annan människas liv eller bära ansvaret för henne. Varje människa är ansvarig för sitt eget liv och beslutar i sista hand själv om sitt liv. Det räcker att gå vid någons sida.
- När du inte vill eller orkar, säg nej.

TILL STÖD FÖR HJÄLPAREN



När man jobbar i par eller i en liten grupp kan man kontinuerligt både ta emot och ge stöd. På så sätt slipper man tankar som trycker sinnet och försvårar koncentrationen. En god vanda ger krafter i alla hjälpsituationer.

Fastän du inte skulle känna dig hungrig eller trött är det nödvändigt att äta och vila. Det är värt att i förväg avtala om pauser i gruppen. Den som är drogpåverkad kan inte arbeta med frivilliguppdrag.

Försök komma fram till vilka dina egna metoder är för att klara påfrestande situationer och hantera stress. Vissa av oss får utlopp för sin stress genom att motionera, för andra underlättar det att få prata ut eller måla. Vila, sömn och fritidsintressen ger dig nya krafter.

Att återgå till vardagen och ditt arbete kan hjälpa dig att återfinna din normala livsrytm. Alkohol eller andra droger hjälper inte vid stresshantering. Den närmaste kretsen – familjen och vännerna – är i regel det viktigaste stödet. Försök vara optimist och ge dig själv positiv feedback.



Mauri Ratilainen

Före hjälpsituationen

- Upprätthåll dina hjälpfärdigheter.
- Lär känna kris- och stressreaktioner.
- Gå i tankarna igenom olika hjälpsituationer.
- Fundera på hur du uppträder i en stressituation.
- Tänk igenom hur du går tillbaka till vardagen.
- Utred när det behövs professionell hjälp.



Under hjälpsituationen

- Ta reda på hur situationen ser ut.
- Följ myndigheternas direktiv.
- Följ säkerhetsbestämmelser och fartbegränsningar.
- Koncentrera dig på din uppgift.
- Skydda dig själv, det är tyngst att hjälpa barn och bekanta.
- Säg till om du inte kan utföra något.
- Jobba alltid i par.
- Iakttag, stöd och vägled andra.
- Ät och vila regelbundet.
- Be om hjälp när du behöver det.



Efter hjälpsituationen

- Kom ihåg tystnadsplikten.
- Efterreaktioner är normala.
- Återgå till vardagsrutinerna.
- Berätta, skriv, teckna dina upplevelser.
- Vila och koppla av.
- Fortsätt med dina hobbyer.
- Undvik stora livsomställningar.
- Var optimistisk.
- Gå igenom situationen med gruppen.
- Delta i de avlastningssamtal eller den psykologiska debriefing som erbjuds.
- Sök hjälp om det behövs.

TILL STÖD FÖR HJÄLPAREN

KAMRATSTÖDET FINNS NÄRA TILL HANDS

Det är viktigt att du får kamratstöd och uppmuntran av din egen grupp. Gruppmedlemmarna känner varandra och har upplevt liknande situationer, så de kan utan vidare sätta sig in i varandras situation.

För att lyckas med återhämtningen är det bra om ni kan gå igenom era upplevelser och känslor redan under hjälpsituationen. På så sätt blir man av med tryckande tankar som försvårar koncentrationen.

Gemensamma träffar, som t.ex. månadsmötena, är den naturliga platsen för kamratstöd. I samtalen ska alla få chans att prata om de saker och de känslor de upplevt vid hjälpuppdragen. Kamratstöd bygger på likställdhet, att bli hörd och förstådd, och på förtroende mellan gruppens medlemmar. Gruppledaren bär ansvaret för att arrangera kamratstöd.

► Exempel:

Första omsorgen: Helsingfors första omsorgen-grupp samlas en gång i månaden. På månadsträffarna går man igenom tidigare larmuppdrag vilket ökar gruppens sammanhållning, utvecklar verksamheten och hjälper nya gruppmedlemmar att strukturera uppgifterna. Förutom genomgången av larmuppdragen väljs ett tema för varje månadsträff där det ingår diskussion och eventuellt har man besökare utifrån.

Ibland går första omsorgen-gruppen tillsammans exempelvis på teater. Gruppen firar också jul- och vårfe스터. Att göra saker tillsammans skapar förtroende för varandra vilket är synnerligen viktigt i första omsorgen-uppdragen. Utöver detta har hela huvudsadsregionens första omsorgen-grupper en gemensam träff minst en gång om året. I larmsituationer är det en fördel om man känner också de andra gruppernas medlemmar.

Väntjänsten: De vänner som är med i Tavastehus väntjänst träffas ungefär en gång i månaden. När vännerna samlas får de chans att utbyta erfarenheter och tankar och ha det trevligt tillsammans. På träffarna har man föredrag på olika teman, till exempel kost, osteoporos, minnesstörningar och avkoppling.

Emellanåt gör vännerna besök på grannorter för att bekanta sig med väntjänsten där. Kamratstödet mellan vännerna är mycket viktigt i frivilligarbetet för att man ska orka. De aktiva vännerna i Tavastehus kan vid behov också få arbetshandledning.



TILL STÖD FÖR HJÄLPAREN

ARBETSHANDLEDNING UTVECKLAR VERKSAMHETEN OCH HJÄLPER TILL ATT ORKA BÄTTRE

Arbetshandledning kan ges såväl individuellt till frivilliga som till grupper. Handledningen är en inlärningsprocess där man lär sig saker tillsammans genom reflektion. Den viktigaste metoden är samtalet som syftar till att hjälpa de frivilliga att fungera allt bättre i den frivilliga gemenskapen och i det frivilliga uppdraget.

Ett annat syfte med handledningen är att de frivilliga ska orka bättre. Med handledningen kan man hjälpa de frivilliga att känna igen belastande faktorer och att bearbeta dem. Med handledning kan man också förbättra förmågan att lyssna och utveckla de frivilligas förmåga att hantera olika konflikter. Arbetshandledningen ger bäst resultat om den sker regelbundet.

Handledarens roll är snarast att ge nya insikter och möjligheter framom att erbjuda eller lära ut färdiga kunskaper. Handledaren ska vara så pass utomstående så att han eller hon kan se objektivt på den frivilligas situation. Det är viktigt att handledaren är tillräckligt insatt i frivilligarbetet och de frivilliga uppdragen.

Professionell arbetshandledning är ofta avgiftsbelagd, men man kan också hitta gratis eller mycket förmånliga lösningar för att ordna handledning. Frivilliggrupperna samarbetar ofta med kommuner och församlingar.

Via detta samarbete kan man hitta professionella inom social- och hälsovårdsbranschen som ger gratis eller förmånlig handledning. Många som jobbar inom det sociala, inom hälsovården eller med relationer kan tänka sig att tillfälligt arbeta frivilligt för Röda Korset till exempel med arbetshandledning eller annan konsultering. Man kan också kontakta sådana som studerar till arbetshandledare.

Därutöver beviljar många kommuner bidrag till organisationer som kan användas för att anordna arbetshandledning. Hör med kommunen om möjligheten finns.

När er grupp kommer överens om arbetshandledning ingås ett handledningskontrakt. Där avtalar man i regel om gruppens mål, handledningens varaktighet, mötestidtabell och deltagare. Handledarens uppgift är att se till att avtalet följs. Det är viktigt att avtala om att samtalen är konfidentiella. Det som diskuteras pratar man inte om utanför arbetshandledningen utan allas samtycke. Hör med distriktets anställda, de kan berätta mer om arbetshandledning.

En bra arbetshandledare ger nya insikter och nya möjligheter.



Tuija Lundelin

► Exempel:

Väntjänsten: Helsingfors och Nylands distrikt arrangerar arbetshandledning för de ansvariga frivilliga inom väntjänsten, t.ex. vänförmedlare och handledare för vängrupper och åldringsgrupper. Det finns två arbetshandledningsgrupper och flera startas efter behov.

En handledningsgrupp erbjuder möjlighet att samtala och bearbeta situationer och känslor i samband med väntjänsten, såväl glädje som bekymmer.

Kristelefonjour: För dem som har kristelefonjour vid Föreningen för Mental Hälsa i Finland har man ordnat med hjälp under jourtjänstgöringen. För krävande telefonsamtal kan jourarbetaren per telefon få stöd av den så kallade bakjouren.

För telefonjourarbetarna ordnas också regelbunden grupphandledning en gång i månaden. En träff varar 1,5 timmar. Med handledning hjälper man jourarbetarna att orka bättre samtidigt som kvaliteten i telefonjouren förbättras.

TILL STÖD FÖR HJÄLPAREN

STÖD EFTER KRÄVANDE HJÄLPSITUATIONER

Avlastande samtal får gärna bli en vana

Att hjälpa i olycks- och krissituationer är psykiskt tungt. Du kan drabbas av liknande reaktioner och känslor som de hjälpbehövande. För att orka gå vidare kan det hända att man behöver ett avlastande samtal dvs. psykologisk defusing. Samtalen genomförs i mindre grupper, för människor som jobbar tillsammans och efter en uppskakande händelse.

Ett bra avlastningssamtal skapar en känsla av trygghet och gemenskap och ger även möjlighet att dela erfarenheterna med andra. Avlastningssamtalet genomförs helst genast efter arbetspassets slut innan man åker hem. Om läget så kräver kan ett avlastningssamtal också ordnas inom de närmaste dagarna, men dock så fort som möjligt efter händelsen.

Syftet med avlastande samtal är att du kan återvända till de normala vardagsrutinerna utan besvär. Om upplevelsen varit särskilt tung för någon måste man överväga om personen dessutom behöver ett individuellt samtal.

Avlastningssamtalet eller defusingen avslutas med att man bedömer behovet av en eventuell debriefing. En debriefing pågår längre och där bearbetas känsloreaktionerna djupare än i en defusing. Den som leder ett avlastningssamtal behöver inte ha särskild utbildning för uppgiften, medan ledaren för en debriefing alltid är utbildad för uppgiften.

► Exempel på avlastningssamtal:

Spaning: Ett två dygns spaningspådrag kulminerade i att man hittade den försvunna vid liv. Vapepa-frivilliga inom psykiskt stöd samtalade på spaningens ledningsplats med alla de personer som deltagit i spaningen, innan de fick avregistrera sig från uppdraget.

Under samtalens gång visade sig att det fanns behov av ett fördjupat avlastningssamtal. Ett skäl var att efterspanarna gjorde långa arbetspass och många av dem bodde på orten. Till samtalet kallades samtliga 14 frivilliga i den spaningskedja som hittade den försvunna. Samtalet genomfördes ett par dagar senare.

Den polis som hade lett efterspaningen inledde avlastningssamtalet med att steg för steg gå igenom spaningen. Därefter delade man upp sig i två grupper, och de frivilliga inom psykiskt stöd höll parvis ett avlastningssamtal. Också Vapepa-ledaren deltog.

Gruppen satt i en ring, ledaren för samtalet betonade vikten av att allt som sades på mötet var konfidentiellt. Var och en berättade i tur och ordning vad han eller hon gjorde, såg, upplevde och hur det kändes under och efter uppdraget och hur det kändes nu. I samtalet kollade man upp att alla hade någon att prata med efteråt. Till sist gjorde ledarna en kort sammanfattning och frågade om det fanns behov av en fördjupad genomgång.

Efter samtalet höll ledarna ännu ett gemensamt internt avlastningssamtal.

Checklista för ledare av ett avlastningssamtal

Samla gruppen på ett lugnt ställe. Sätt er i en ring så att alla har ögonkontakt med varandra.



Avtala om att allt som sägs är konfidentiellt. Personliga känslor och tankar stannar helt inom gruppen.



Gå igenom händelserna och skeendet, så att alla som deltog redogör för sitt uppdrag och vad man upplevde under uppdraget och av händelsen. Hur kändes det under insatsen? Efteråt?



Samtalsledaren gör till sist en sammanfattning. Om någon har svårt att göra sig fri från situationen eller om händelsen varit psykiskt särskilt tung måste det övervägas om personen behöver extra stöd. Extra stöd kan ges genom ett individuellt bearbetande samtal.



Avslutningsvis talar man om vem gruppens medlemmar kan vända sig till om man inte kan få händelserna ur tankarna.

► Exempel på avlastningssamtal:

Drogförebyggande arbete: De frivilliga inom det drogförebyggande arbetet blev vittne till en misshandel. De medverkade till att klara upp situationen och gav offren första hjälpen. Efter händelsen samtalade de om sina tankar men de kunde inte bli kvitt minnesbilderna.

Efter veckoslutet ordnade man ett tillfälle till avlastningssamtal för de frivilliga, vilket visade sig nödvändigt. Förutom att avlastningen hjälpte de frivilliga mentalt lärde sig gruppen också hur viktigt det är att samtala. De konstaterade att den avlastning man gör i sin grupp borde ingå i rutinerna. Vid behov måste man be en utomstående att ha en fördjupad psykologisk debriefing.

Väntjänsten: En rödakorsfrivillig inom väntjänsten gick på besök hos sin vän som oväntat hade fått en sjukdomsattack. Den frivilliga ringde efter ambulans och kontaktade de anhöriga till den insjuknade. Vänner tog också kontakt med Röda Korsets vänförmedling där man ordnade med ett avlastningssamtal. Vänner fick berätta om det som hänt och om sina känslor.

Avlastning för chockade ungdomar: En idrottare dog i en sjukdomsattack under en tävling. Avlastande samtal hölls för de ungdomar som var på platsen.

Eftersom alla inte kunde delta samtidigt i samtalen på grund av tävlingarna höll två frivilliga inom psykiskt stöd olika avlastningssamtal i mindre grupper. Sammanlagt 15 ungdomar deltog i samtalen.

Först presenterade sig de frivilliga. Efter det redogjorde man för tystnadsplikten, varför man hade samlats, vad avlastningen innebar och vilka reaktioner som kunde följa. Därefter bad man ungdomarna presentera sig och berätta vad de hade gjort under händelsen, vad de hade sett av händelsen och hur de upplevde den.

Ungdomarna ombads beskriva hur det kändes då och hur det känns nu. Till sist diskuterade man hur viktigt det är att prata och man checkade att var och en hade någon förälder hemma på kvällen.

Paret inom psykiskt stöd höll ännu en intern genomgång tillsammans: Hur gick det och hur kändes det? Vilka tankar väcktes under och efter avlastningen? Dessutom kom man överens om att man vid behov ringer varandra. De pratade ännu på kvällen och följande dag igenom sina känslor per telefon.

Avlastning för insamlare efter en katastrof: Efter tsunamiinsamlingen hölls ett avlastningssamtal för de frivilliga insamlarna. Under insamlingen berättade bidragsgivarna för insamlarna om sina personliga upplevelser och tankar kring händelsen. Insamlarna bearbetade tillsammans det som upptog deras känslor och tankar mest.

Avlastning vid övning: På ett läger för räddningstjänst ordnades en evakueringsövning med 60 deltagare. Vid övningens slut höll en grupp inom psykiskt stöd från Föreningen för Mental Hälsa en liten snabbkurs i avlastning för de närvarande.

Övningens målpersoner delades in i två grupper, likaså övningens funktionärer. Samtalsledarna jobbade i par. Eftersom man bara hade en kvart på sig redogjordes endast för betydelsen av avlastning. De frivilliga instruerades att låta avlastningssamtalen bli en vana efter larm och övningar.

När lägret avslutades höll gruppmedlemmarna inom psykiskt stöd från Föreningen för Mental Hälsa ett gemensamt avlastningssamtal om lägret och övningen.

Materiell hjälp: En fyra personers familj förlorade sitt hem i en eldsvåda. Två frivilliga i en första omsorgen-grupp bistod den chockade familjen med att köpa kläder.

Under klädshoppingen samtalade man med de drabbade och gick efteråt på kafé med dem. Föräldrarna fick broschyren "Du har varit med om en uppskakande händelse". På hemvägen bearbetade de frivilliga kort situationen tillsammans. Händelserna diskuterades ytterligare inom gruppen på nästa månadsträff.

Vid psykisk eftervård delar man känslor

Psykisk eftervård eller debriefing är ett handlett möte för genomgång av en traumatisk händelse. Den bidrar till att få igång ett normalt sorgearbete, hjälper att förstå egna och andras reaktioner och stärker grupprelationerna.

En debriefing är inte ett återkopplingsamtal på hur uppdraget utfördes. En debriefing syftar till att deltagarna så exakt som möjligt förmår uttrycka alla till händelsen relaterade känslor och att tolerera och godkänna de psykiska reaktioner som händelsen orsakade. Det centrala i eftervården är att dela känslorna så att den som var med om händelsen inser att den inte är ensam. Efter mötet bestämmer man om man eventuellt genomför ytterligare sessioner.

Debriefing ersätter inte mentalvårdstjänster eller annan hälso- och sjukvård utan kompletterar dem. En debriefing leds alltid av en person som fått utbildning för uppgiften och genomförs inom några dagar efter händelsen. Deltagandet är frivilligt.

► Exempel på psykisk eftervård:

Spaning: Spaningen avslutades med att en flicka i högstadieskolor hittades död i skogen. Inom några dagar efter det skedda anordnades psykisk eftervård för de grupper som deltog i spaningsuppdraget. Mötena genomfördes under ledning av en psykolog.

Storolycka: Efter flodvågskatastrofen ordnade Helsingfors och Nylands distrikt debriefingmöten för alla frivilliga som hade medverkat i telefonjour, i mottagningsuppdrag eller gett vägledning till passagerare på flygplatsen. Alla rekommenderades att delta i mötena men de var inte obligatoriska.

"Det kändes lättare, eftersom det i samtalet kom fram att mina känslor är normala"

Det var mitt på dagen, lätt snö täckte marken. Stigarna och vägarna var väl upptrampade och terrängen var välbekant för kartläsaren. Stämningen var trots det spänd och stegen kändes tunga för risken var mycket stor att vi skulle hitta den efterspanade död.

Efter knappt två timmars skallgång kom det en order om att vi skulle återvända till ledningsplatsen. Den saknade hade hittats död i skogen. När jag väl kom hem märkte jag att jag hade varit otroligt spänd och koncentrerad under hela spaningen.

När spänningen släppte fick jag en kraftig migrän. Den aktuella händelsen och min egen insats började tumla om i huvudet. Jag ville förtvivlat få mer fakta. Var, vad, vem? Jag grubblade på vad jag skulle ha gjort om det hade varit jag eller hunden i min patrull som hade gjort fyndet.

Man borde ju prata om de här sakerna eftersom det underlättar, men tystnadsplikten gör att man inte kan prata med utomstående om spaningsdetaljer.

För de grupper som deltog i spaningsuppdraget anordnades via Finlands Röda Kors psykisk eftervård inom några dagar. Under ledning av en psykolog gick vi igenom situationen med den så kallade debriefingmetoden. Före mötet grubblade jag på om det är tillåtet att känna så här, då jag inte kände den efterspanade, och jag fanns inte ens i den patrull som hittade den försvunna.

Under gruppsamtalet visade det sig att också andra hade känt lika och grubblat på samma saker. Det kändes lättare, eftersom det i samtalet kom fram att mina känslor är normala, tillåtna och att man måste prata om dem så att tankarna klarnar. Nu kan vi gå vidare till nästa spaningsuppdrag utan att känna någon större rädsla och ångest, jämfört med om vi inte hade rätt ut situationen.

Skribenten är aktiv inom Tammerforsregionens Sökhundar

Litteratur:

Munnukka-Dahlqvist, M. 1996. Auttajan avuksi. Priima-Offset Ky. Helsingfors.

Porkka, S-T., Salmenjaakko J. 2006. Vapaaehtoistyön työnohjauksen järjestäminen. Opas yhdistyksille. Föreningen för Mental Hälsa i Finland Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke. Tryckeri: Dark Oy, Vanda.

Saari S., Kantanen I., Kämäräinen L., Parviainen K., Valoaho S., Yli-Pirilä P. (red.). 2009. Hädän hetkellä – psyykkisen ensiavun opas. Kustannus Oy Duodecim. Helsingfors.

Manuskript: Tuula Luoma, Anita Hartikka, Mari Kallio

Redigering och layout: Ari Räsänen

Foton: Finlands Röda Kors arkiv.

Finlands Röda Kors 2009

Finlands Röda Kors. 2004. Tips för en mångkulturell frivilligverksamhet – Mångfalden börjar med oss. Finlands Röda Kors och Centralförbundet för Studieverksamhet rf. Tryckeri Topnova.

Finlands Röda Kors. 2007. Till frivilliga om mental hälsa – Tillsammans mår vi bättre. Frenckellska Tryckeri Ab.

Institutet för hälsa och välfärd:

www.ktl.fi/portal/suomi/pressihuone/ajankohtaista/traumaattisen_psykkisen_kriisin_kohtaaminen