

# *Snabbguide för psykisk första hjälpen*



**Röda Korset**



**Psychosocial Centre**



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

Janette Kettunen

Taina Väisänen

Yrkeshögskolan Diakonia

2021

*Snabbguide för psykisk  
första hjälpen*

# Innehåll

<b>PSYKISK FÖRSTA HJÄLPEN</b> .....	<b>5</b>
<b>KRISER OCH REAKTIONER</b> .....	<b>6</b>
<b>ATT GE PSYKISK FÖRSTA HJÄLPEN</b> .....	<b>9</b>
<b>SE, LYSSNA OCH SAMMANFÖR-VERKSAMHETSMODELLEN</b> .....	<b>12</b>
<b>SE, LYSSNA OCH SAMMANFÖR-VERKSAMHETSMODELLEN MED BARN</b> .....	<b>14</b>
<b>SE, LYSSNA OCH SAMMANFÖR-VERKSAMHETSMODELLENS STÖD TILL DIG SJÄLV</b> .....	<b>15</b>

## **SYFTET MED GUIDEN**

Psykiskt stöd är en genomgående faktor i all verksamhet hos Röda Korset och samtidigt en medborgarfärdighet. Syftet med den här sammanfattningen är att stöda dig i förberedelsen för hjälpuppdrag genom att ge dig grundläggande information om kriser och reaktioner samt psykisk första hjälpen.

## PSYKISK FÖRSTA HJÄLPEN

Psykisk första hjälpen innebär åtgärder i kris- eller olycksituationer, som används för att tillgodose människors psykiska och sociala behov samt hjälpa dem att använda sina resurser och stöda överlevnadsförmågan.

### Verksamhetsmodellerna för psykisk första hjälpen innefattar

- Aktivt lyssnande
- Identifiering av reaktioner
- Bedömning av behov och problem
- Tryggande av grundläggande behov och praktisk hjälp
- Säkerställande av trygghet
- Tröst
- Samtal
- Hjälpa att kontakta anhöriga
- Hänvisning till tjänster



## KRISER OCH REAKTIONER

Människans liv innefattar olika slags situationer och utvecklingsfaser, som kan orsaka kriser. En kris kan orsakas av situationer där människans aktuella resurser överskrids. Sådana situationer kan vara bland annat olikas slags förluster, såsom att förlora en nära mänsklig relation, sin inkomst eller sitt hem eller att bli sjuk. Även olyckor eller att utsättas för våld kan orsaka kriser. Ibland kan även positiva upplevelser i livet, såsom födelsen av ett barn eller en ny relation, vara en vändpunkt i livet och orsaka en anpassningsprocess till den nya livsfasen. Reaktionen på svåra upplevelser varierar beroende på upplevelsens karaktär samt personens psykiska återhämtningsförmåga, ålder, personlighet, stödnätverk och individuella copingstrategier. Reaktionen påverkas också ofta av hur lång tid det har gått sedan händelsen.

### OBSERVERA:

- Alla reagerar inte på kriser samtidigt eller på samma sätt.
- Det finns också personer som inte behöver eller vill ha psykisk första hjälpen.
- En skrämmande händelse kan också påverka utomstående som bevittnat händelsen, och även de kan behöva psykisk första hjälpen.
- En del håller sig lugna och reagerar inte kraftigt vid tidpunkten för själva händelsen, men kan i stället reagera kraftigt senare.
- En del reagerar kraftigt, men behöver inte psykisk första hjälpen, eftersom de kan hantera situationen själva eller får stöd från annat håll.

61



## Under och omedelbart efter situationen

- Under och efter en allvarlig och oväntad händelse kan personen befinna sig i chock. Det kan då kännas som om tiden står stilla och man kan ha en känsla av avtrubning och överklighet. Chocktillståndet kan ge fysiska symtom, såsom snabb puls, svettning, skakningar, darrningar eller snabbare andning.
  - Personen kan ha svårigheter att somna eller sömnen kan vara osammanhängande.
  - En del kan känna yrsel eller illamående och ha svårt att tänka klart och hantera det som hänt.
  - Personen kan vara rädd att samma grymheter kommer att upprepas, att hen håller på att bli "galen" eller kommer att bli lämnad ensam.
1. Symtomen kan vara i några minuter eller i flera timmar under eller efter händelsen. De går vanligen över inom några timmar, men hos en del kan symtomen pågå längre.
  2. Man kan hjälpa en person i chock med hjälp av psykisk första hjälpen genom att hjälpa personen att lugna ner sig och säkerställa hens säkerhet.
  3. En del kan känna yrsel eller illamående.
  4. Personen kan ha svårt att tänka klart och hantera det som hänt. Händelsen kan komma upp i tankarna om och om igen.

71

## Känslor och tankar under de närmaste veckorna

- Reaktionerna efter en chock varierar beroende på händelsens upplevda allvar
- Fysiska reaktioner, såsom värk och smärta, aptitlöshet eller sömnsvårigheter
- Man kan uppleva händelserna starka om och om igen
- Oro, rastlöshet
- Minnes- och koncentrationssvårigheter
- Motstridiga känslor. Personen kan uppleva lättnad över att ha klarat sig, men ha skuld-känslor för att ha haft mer tur än andra
- Personen kan lätt ta illa vid sig eller misstolka andra
- Hat mot andra människor eller världen
- Djup sorg, ångest, depression, känsla av tomhet

### **De följande veckorna och månaderna:**

Efter uppskakande reaktioner fortsätter krisreaktionerna förändras. Reaktionerna kan variera över hela skalan.

Olika slags reaktioner kan vara:

- Att hålla sig upptagen
- Framhävd vaksamhet och nervositet
- Kraftlöshet, svårt att komma upp ur sängen
- Överbeskyddande förhållning till närstående
- Förändringar i aptiten
- Förändringar i sömnrutmen

8 |

### **De följande åren**

- Händelser och situationer kan utlösa kraftiga minnen och därigenom stressreaktioner, till exempel årsdagen eller andra saker som påminner om den uppskakande upplevelsen.





## ATT GE PSYKISK FÖRSTA HJÄLPEN

Den viktigaste färdigheten inom psykisk första hjälpen är att lära sig identifiera behov av psykisk första hjälpen och ta reda på om en person vill ha stöd. Det bästa sättet att kartlägga en persons behov av hjälp är att observera personen och fråga hen om saken. Om personen inte kan kommunicera exempelvis på grund av en skada, en språkbarriär eller ung ålder, måste hjälparen kunna bedöma situationen och fatta beslut om vilken hjälp som behövs. Det är viktigt att känna gränserna för sin egen kompetens och veta när och hur man bör hänvisa hjälpbehövande till ytterligare hjälp.

### **Följande faktorer hjälper människan att klara sig igenom svåra situationer:**

- En trygg och lugn miljö
- Positiva vardagliga aktiviteter som främjar hälsan
- Upplevelsen av stöd från samhället
- Tillit till de egna förmågorna och resurserna
- Positivt tänkande och övertygelser såsom religiös eller andlig övertygelse
- Möjlighet att upprätthålla normala rutiner och snabbt återgå till dem



## Psykisk första hjälpen är en medborgarfärdighet

### **Innan man som frivillig åker till platsen för krisen:**

- Säkerställ att du har med dig allt du behöver (telefoner, laddare, vattenflaska, första hjälpen-väska o.s.v.).
- Förbered dig mentalt på vad du kan komma att se eller uppleva, och lugna ner ditt sinne så att du klarar av kaoset.
- Berätta för din familj vart du ska och när du tror att du kommer tillbaka. Ordna så att någon tar hand om dina förpliktelser (ordna vård för dina barn eller andra som du har hand om o.s.v.).

10 |

### **Sammanställ den mest centrala informationen i krissituationen och besvara åtminstone följande frågor:**

- Vad har hänt?
- Var och när inträffade situationen?
- Hur många människor utsattes för situationen, och vilka är dessa människor?
- Hur länge varade/varar situationen?

## ATT UNDVIKA YTTERLIGARE SKADOR

- Se till, så gott du kan, att de personer som du hjälper är i säkerhet.
- Respektera privatlivet och behandla personens berättelse konfidentiellt. Ett undantag är om säkerheten för personen själv, hans familj eller andra är i fara.
- Erbjud mentalt och praktiskt stöd.
- Behandla människor med respekt och ta hänsyn till deras kulturella och sociala normer samt personernas ålder och kön.
- Lyssna aktivt.
- Var medveten om dina egna attityder och fördomar och lägg dem åt sidan.
- Respektera människors rätt att fatta egna beslut och hjälp dem att lösa sina problem själva.
- Var ärlig och pålitlig och agera i förmån för de människor du möter.
- Hjälp människor att uppfylla sina grundläggande behov.
- Var medveten om när en situation är för svår för dig.
- Berätta tydligt att även om en person inte vill ha hjälp just nu, så finns det fortfarande möjlighet att få hjälp senare. Säkerställ att personerna får tillgång till hjälp.
- Avsluta hjälpen på ett artigt sätt och säkerställ att den du hjälpt förstår saken.

## SE, LYSSNA OCH SAMMANFÖR-VERKSAMHETSMODELLEN

Se, lyssna och sammanför-verksamhetsmodellens princip är att sträva efter att hjälpa människor i kris- eller olycksituationer. Modellen omfattar: säkerställande av trygghet, lugn närvaro, tröst, samtal samt hänvisning till tjänster eller personer som behövs. Modellen passar för användning i olika situationer överallt i världen. Hjälparens uppgift är att hjälpa människor att använda sina resurser och ta kontroll över sin situation.

12 |

### SE

- Vad har hänt och vad händer just nu?
- Vem behöver hjälp?
- Finns det säkerhetsrisker i situationen?
- Har de hjälpbehövande fysiska skador?
- Har de hjälpbehövande omedelbara grundläggande eller praktiska behov?
- Hur reagerar de hjälpbehövande på den känslomässiga nivån?

### LYSSNA

- Närma dig personen
- Presentera dig själv
- Uppmärksamma motparten och lyssna aktivt
- Acceptera motpartens känslor
- Lugna den som är upprörd
- Ta reda på den hjälpbehövandes behov och bekymmer
- Hjälptill med att hitta lösningar till nödvändiga behov och problem

### SAMMANFÖR

#### Hjälptill den hjälpbehövande

- att skaffa information
- att ta hjälp av sina närstående och sociala stödtjänster
- att reda ut praktiska saker
- att få tillgång till tjänster och annan hjälp

### **Kriterier för hänvisning till ytterligare hjälp**

- Kontinuerlig ångest, depression och spänning
- Problem med att somna och orolig sömn
- Koncentrationssvårigheter
- Problem med att arbeta
- Fysiska symtom som man inte kan hitta en förklaring till
- Brist på samtalshjälp
- Mänskliga relationer lider, isoleringen ökar
- Livslusten försvinner
- Överdriven konsumtion av läkemedel eller alkohol
- Självmodstankar

### **Aktörer som erbjuder hjälp**

- Hälsocentraler och sjukhus
- Krisgrupper
- Företagshälsovården
- Socialbyråer
- Mentalvårdsbyråer
- Familjerådgivningsbyråer
- Församlingar
- Samtalscenter för familjefrågor
- Krisgrupper och organisationer

### **RIKSOMFATTANDE HJÄLPLINJER SOM ERBJUDER HJÄLP**

- MIELI rf, Psykisk Hälsa Finland rf:s kristelefon **09 2525 0112**
- Församlingarnas samtalstjänst **0400 22 11 90**
- Mannerheimin lastensuojelu liitto Föräldratelefonen svarar på numret **0800 92277**
- Brottsofferjouren **116 006**

# SE, LYSSNA OCH SAMMANFÖR-VERKSAMHETSMODELLEN MED BARN

Psykisk första hjälpen för barn följer samma principer som psykisk första hjälpen för vuxna, men den omfattar två extra åtgärder. Barn behöver ett annat slags stöd som passar barnets ålder. De har inte heller samma livserfarenhet som vuxna och är inte lika mogna fysiskt eller psykiskt. Barn reagerar på krissituationer utifrån vilken utvecklingsfas de befinner sig i. Det väsentliga är att kunna se om barnets reaktion är en normal reaktion som går över med tiden, eller om det krävs professionell och specialiserad hjälp.

## SE

- Vad har hänt och vad händer just nu?
- Finns det säkerhetsrisker i situationen?
- Med vem är barnet eller är hen ensam?
- Har barnet fysiska skador, omedelbara grundläggande behov, praktiska behov eller behov av skydd?
- Hur reagerar barnet på den känslomässiga nivån?

## LYSSNA

- Närma dig och lugna ner barnet samt presentera dig själv
- Uppmärksamma barnet och lyssna aktivt på hen
- Godkänn och värdesätt barnets reaktioner och känslor
- Fråga om barnets behov och bekymmer på ett lämpligt sätt med tanke på barnets ålder
- Hjälp barnet att hitta lösningar på sina omedelbara behov och problem

## SAMMANFÖR

- Bedöm barnets behov tillsammans med barnet, om det är möjligt
- Hjälp barnet att komma till en trygg plats och få tillgång till bastjänster
- Ge information som lämpar sig med tanke på barnets ålder
- Återförena barnet med närstående och hänvisa dem till sociala tjänster vid behov

## SAMMANFÖR

1. Tilläggsåtgärd: Ta reda på om barnet är i sällskap med en vuxen eller ensamt i enlighet med rutinerna för hjälpanvändning av barn utan vårdnadshavare. Om barnet är i sällskap med vårdnadshavare, hjälp vårdnadshavarna så att de kan fokusera på att trösta och ta hand om barnet.
2. Tilläggsåtgärd: Koncentrera dig på barnets behov av skydd. Se till att barnet kan vistas på en trygg plats och inte löper risk att kidnappas eller utnyttjas.

### Tips för hur man kommunicerar med barn i en krissituation:

- Berätta vad som har hänt och varför med beaktande av barnets ålder. Uppmuntra vårdnadshavarna att prata med barnet om det som hänt, om barnet vill.
- Erbjud barnet tillfällen att uttrycka sig och uppmuntra barnet att ställa frågor samt låt barnets frågor leda samtalet.
- Observera barnets känslor. Ha inte bråttom med att ge svar, utan lyssna genuint på allt som barnet har att säga.
- Kommunicera på barnets nivå och uppmuntra vänligt barnet att berätta om sina upplevelser och känslor i sin egen takt.
- Respektera barnet.
- Utgå inte från att du vet vad barnet tycker.

## SE, LYSSNA OCH SAMMANFÖR-VERKSAMHETSMODELLENS STÖD TILL DIG SJÄLV

15 |

Hjälparna bör också ta hand om sin egen hälsa och sitt välbefinnande.

### SE

- Observera dina egna reaktioner i situationen

### LYSSNA

- Lyssna på hur reaktionerna påverkar känslorna kopplade till hjälparbetet

### SAMMANFÖR

- Kom ihåg tystnadsplikten
- Reaktioner i efterhand är normala
- Återgå till vardagsrutinerna
- Vila och slappna av
- Ägna dig åt dina fritidsintressen som vanligt
- Undvik stora förändringar i livet
- Var optimistisk
- Gå igenom situationen med gruppen
- Delta i avlastningssamtal som erbjuds

