

# *Guide för psykisk första hjälpen*

För de nationella rödakors- och rödahalvmåneorganisationerna



Röda Korset



Psychosocial Centre



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

**Guide om psykisk första hjälpen för de nationella rödakors- och rödahalvmåneorganisationerna Internationella rödakors- och rödahalvmånefederationen (IFRC) Centret för psykiskt stöd (PS Centre)**

Blegdamsvej 27  
DK-2100 Köpenhamn Danmark  
Telefonnummer: +45 35 25 92 00  
E-postadress: psychosocial.centre@ifrc.org  
Webbplats: www.pscentre.org (englanniksi)  
Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center  
Twitter: @IFRC\_PS\_Centre

**Guiden om psykisk första hjälpen för de nationella rödakors- och rödahalvmåneorganisationerna**

har utarbetats av Internationella rödakors- och rödahalvmånefederationens center för psykosocialt stöd.

Den innehåller:

- En guide för psykisk första hjälpen för rödakors- och rödahalvmåneorganisationerna
- Kort introduktion till psykisk första hjälpen för rödakors- och rödahalvmåneorganisationerna
- Utbildningsmaterial i psykisk första hjälpen för rödakors- och rödahalvmåneorganisationerna

**Chefredaktörer:** : Louise Vinther-Larsen och Nana Wiedemann

**Författare:** Pernille Hansen

**Assistent:** Wendy Ager, Louise Juul Hansen ja Mette Munk

**Granskare:** Wendy Ager, Louise Juul Hansen och Mette Munk

Granskare: Wendy Ager, Ea Suzanne Akasha, Cecilie Alessandri, Eliza Cheung, Ziga Friberg, Ferdinand Garoff, Louise Juul Hansen, Sarah Harrison, Sara Hedrenius, Elfa Dögg S. Leifsdóttir, Maureen Mooney, Stephen Regel och Gurvinder Singh.

Vi vill tacka Hong Kong-avdelningen inom Kinas Röda Kors för deras stora stöd i ordnandet av pilotutbildningar samt för de kommentarer och den respons som vi fått gällande utbildningarna och det skriftliga materialet. Vi vill också tacka alla som deltog i utbildningen *Modul 4: Psykisk första hjälpen i grupp – stöd för arbetsteam, som ordnades i Köpenhamn i oktober 2018.*

Tack även till Islands Röda Kors och till danska DANIDA för finansiering och stöd för utvecklingen av detta material.

**Produktion:** Pernille Hansen

**Planering:** Michael Mossefin / Paramedia / 12007

**Referensförslag:** Guide om psykisk första hjälpen för rödakors- och rödahalvmåneorganisationerna, IFRC:s center för psykosocialt stöd, Köpenhamn, 2018 Vi tar gärna emot kommentarer och respons på adressen: psychosocial.centre@ifrc.org. IFRC:s center för psykosocialt stöd upprätthålls och stöds av Danmarks Röda Kors. © Internationella rödakors- och rödahalvmånefederationens center för psykosocialt stöd 2018 (*Originalverk: A Guide to Psychological First Aid for Red Cross Red Crescent Societies*)

# *Guide för psykisk första hjälpen*

För de nationella rödakors-  
och rödahalvmåneorganisationerna

# Sisällys

<b>Inledning .....</b>	<b>11</b>
<b>Psykisk första hjälpen inom rödakors- och rödahalvmåneorganisationerna .....</b>	<b>12</b>
<b>Metoder för psykisk första hjälpen .....</b>	<b>12</b>
<b>Hobfolls principer för psykosocialt stöd i en nödsituation.....</b>	<b>16</b>
<b>Varför ger vi psykisk första hjälpen? .....</b>	<b>16</b>

## I

<b>Kriser och reaktioner .....</b>	<b>18</b>
<b>Olika kriser .....</b>	<b>19</b>
Personliga kriser .....	19
Sociala utmaningar .....	19
Hälsorelaterade utmaningar .....	20
Naturkatastrofer .....	20
Olyckor som beror på mänskligt agerande .....	21
Våld .....	21
Väpnade konflikter .....	22
Påtvingad migration .....	22
<b>Reaktioner i en krissituation .....</b>	<b>23</b>
Under och omedelbart efter situationen .....	24
De påföljande dagarna och veckorna .....	24
De påföljande veckorna och månaderna .....	25
De följande åren .....	26
Sorg .....	27

## II

<b>Att ge psykisk första hjälpen .....</b>	<b>28</b>
Vem kan ge psykisk första hjälpen? .....	29
Vem behöver psykisk första hjälpen .....	29
Var kan man erbjuda psykisk första hjälpen? .....	30
När erbjuds psykisk första hjälpen? .....	30
Förberedelser inför psykisk första hjälpen .....	31

## III

<b>Se, lyssna och sammanför .....</b>	<b>32</b>
<b>Se .....</b>	<b>33</b>
<b>Lyssna .....</b>	<b>35</b>
<b>Sammanför .....</b>	<b>40</b>

<b>Hänvisning till tjänster</b> .....	<b>41</b>
När ska den hjälpbehövande hänvisas till andra tjänster? .....	42
Hur ska den hjälpbehövande hänvisas till andra tjänster? .....	43
Vart kan man hänvisa hjälpbehövande? .....	44
<b>Svåra reaktioner och situationer</b> .....	<b>44</b>
Svåra reaktioner.....	44
Särskilt svåra situationer .....	50

#### IV

<b>Barn</b> .....	<b>54</b>
Hur förstår och reagerar barn på krissituationer? .....	56
Riskfaktorer för negativa reaktioner .....	59
<b>Att hjälpa barn i nöd – psykisk första hjälpen för barn</b> .....	<b>62</b>
Svåra reaktioner och situationer.....	67

#### V

<b>Psykisk första hjälpen i grupp</b>	
– stöd för hjälparna .....	<b>70</b>
<b>Färdigheter i psykisk första hjälpen riktad till grupper av hjälpare</b> ..	<b>71</b>
Se, lyssna och sammanför-principen i psykisk första hjälpen för grupper..	72
Psykisk första hjälpen för individer .....	73
Psykisk första hjälpen i grupp – stöd för hjälparna .....	73
När behövs psykisk första hjälpen för en grupp?.....	74
Varför ska man erbjuda psykisk första hjälpen i grupp för hjälparna? .....	74
Förberedelser för psykisk första hjälpen och en gruppträff .....	75
Vad händer vid psykisk första hjälpen och träffar för grupper av hjälpare? ..	77
Uppföljning av genomförandet.....	82
Utmaningar vid gruppträffar .....	82
Tillsyn och att ta hand om sig själv.....	85

#### VI

<b>Den som ger psykisk första hjälpen</b> .....	<b>86</b>
Egenskaper hos den som ger psykisk första hjälpen .....	87
Att hjälpa i olika roller.....	87
<b>Röda Korsets och Röda Halvmånens frivilliga och anställda</b> .....	<b>88</b>
Ledare för de frivilliga och gruppledare .....	89
Programansvariga.....	90
Biståndsarbetare och psykisk första hjälpen.....	91

## VII

<b>Att undvika ytterligare skador .....</b>	<b>92</b>
Kulturella kontexter .....	93
Konfidentialitet.....	94
Avslöjande av information och sociala stigma.....	95
<b>PerGrundläggande regler .....</b>	<b>96</b>
<b>Avslutande av hjälpen .....</b>	<b>97</b>

## VIII

<b>Att ta hand om sig själv: Se, lyssna, sammanför .....</b>	<b>98</b>
Känn dina gränser .....	99
Identifiering av tecken och symtom på stress och utmattning .....	100
<b>Tillämpning av Se, lyssna, sammanför-principen när det gäller att ta hand om sig själv .....</b>	<b>102</b>
Att ta hand om sig själv: se .....	102
Att ta hand om sig själv: lyssna.....	102
Att ta hand om sig själv: sammanför .....	103
<b>Arbetsledning och kamratstöd .....</b>	<b>105</b>







81



## Förord

Vem som helst kan komma i kontakt med en människa i nöd som behöver känslomässigt och praktiskt stöd, det vill säga psykisk första hjälpen. Krissituationer uppstår hela tiden. Ibland är det fråga om mindre krissituationer av personlig natur, vars effekter endast berör en enskild person. Andra kriser är stora och orsakar olägenheter för en stor grupp människor. Oberoende av krissituationens omfattning kan de människor som drabbas av en kris behöva psykisk första hjälpen. Röda Korsets och Röda Halvmånens frivilliga och anställda samt personer som arbetar med humanitärt bistånd träffar ofta människor i nöd nästan dagligen.

Psykisk första hjälpen är en enkel men effektiv metod för att bemöta människor i nöd. Det är fråga om en form av hjälp där man fokuserar på den hjälpbehövandes reaktioner, lyssnar aktivt och vid behov erbjuder stöd för att lösa omedelbara problem och uppfylla grundläggande behov. Genom att lära sig färdigheter inom psykisk första hjälpen och att förstå krisreaktioner skaffar man sig beredskap för att hjälpa inte bara andra utan också sig själv i eventuella krissituationer. Även om det redan finns mycket utbildning och referensmaterial om psykisk första hjälpen, var det nödvändigt att också utarbeta material som lämpar sig för de behov och situationer som just Röda Korsets och Röda Halvmånens frivilliga och anställda möter i sin omgivning. Detta material omfattar både akuta och långvariga situationer. De två första modulerna behandlar grundläggande färdigheter i psykisk första hjälpen, den tredje psykisk första hjälpen för barn och den fjärde psykisk första hjälpen för grupper. Den fjärde utbildningsmodulen svarar på Röda Korsets och Röda Halvmånens frivilligas och anställdas behov av att få mer utbildning och handledning för att kunna erbjuda hjälp och stöd.

Vårt mål är alltid att hjälpa de nationella organisationerna att erbjuda hjälpbehövande psykiskt stöd så effektivt som möjligt.

**Nana Wiedemann,**

*Chefen för Internationella rödakors- och rödahalvmånefederationens center för psykosocialt stöd*

# Inledning

10 |



## Inledning

Verksamhetsmodellen för psykisk första hjälpen inom rödakors- och rödahalvmåneorganisationerna har utvecklats för frivilliga inom Röda Korset och Röda Halvmånen samt andra organisationer som hjälp i situationer där psykisk första hjälpen kan behövas. Psykisk första hjälpen är responsverksamhet som ordnas i en kris- eller olyckssituation och omedelbart stöd för personerna i situationen. Verksamhetsmodellen för psykisk första hjälpen lämpar sig särskilt för användning inom Internationella Rödakors- och rödahalvmånefederationen, eftersom den bygger på grundprincipen om humanitet, vars mål är att förebygga och lindra mänskligt lidande.

Även om det redan finns mycket utbildning och referensmaterial om psykisk första hjälpen, var det nödvändigt att också utarbeta material som lämpar sig för de psykisk första hjälpen är omedelbart stöd i en krissituation behov och situationer som Röda Korsets och Röda Halvmånens frivilliga möter i sina egna gemenskaper. Detta material omfattar både akuta och långvariga situationer.

Denna guide ger allmän information om psykisk första hjälpen. Guiden kan användas som fristående material för psykoedukation eller som stödmaterial för en undervisningsmodul. Utbildningsmodulerna innehåller anvisningar, kommentarer och tilläggsmaterial för utbildare. Utbildningsmodulerna är separata publikationer. Originalversionerna finns på **webbplatsen för Internationella rödakors- och rödahalvmånefederationens center för psykosocialt stöd, <https://pscentre.org/>**

***Psykisk  
första  
hjälp är  
omedelbart  
stöd  
i en krissituation***

### **Psykisk första hjälpen inom rödakors- och rödahalvmåneorganisationerna**

Psykisk första hjälpen är psykiskt stöd. Med psykiskt stöd avses åtgärder genom vilka man tillgodoser människors emotionella och sociala behov, försöker hjälpa dem att använda sina egna resurser och stöder deras förmåga att klara sig. I bilden nedan presenteras olika former av psykosocialt stöd. Psykisk första hjälpen kan handla om en enskild krisintervention eller ges som en del av ett program för psykosocialt stöd, som även omfattar andra åtgärder. Psykisk första hjälpen kan erbjudas som en del av andra interventioner, såsom barnvänliga utrymmen eller stöd för frivilliga.

Även om psykisk första hjälpen är en psykosocial stödåtgärd kan kunskap och färdigheter inom området även användas i psykosocial responsverksamhet och utanför tjänsterna. Alla anställda och frivilliga inom Röda Korset och Röda Halvmånen kan använda sina färdigheter inom psykisk första hjälpen såväl i sitt arbete som i sitt privatliv.

12 |

#### **Vad är psykisk första hjälpen?**

Psykisk första hjälpen är ett sätt att hjälpa en person som hamnat i en svår situation att lugna sig och klara sig igenom situationen så att funktionsförmågan bibehålls och personen kan fatta faktabaserade beslut. Grunden för psykisk första hjälpen är omsorgen om en människa i en svår situation. Hit hör bland annat att känna igen reaktioner hos personen som får hjälp, att lyssna aktivt och vid behov praktisk hjälp, såsom hjälp med att lösa praktiska problem eller tryggnad av grundläggande behov.

#### **Metoder för psykisk första hjälpen**

Flera olika modeller för psykisk första hjälpen har utvecklats under årens lopp. De är alla lite olika, men förenas av samma principer, genom vilka man försöker hjälpa människor i kris- eller olycksituationer: tryggnad av säkerheten, lugn närvaro, tröst, samtal samt hänvisning till tjänster eller personer enligt behov. I detta material har man kombinerat olika förfaringsätt och tillämpat de tre verksamhetsprinciperna ”Se, lyssna och sammanför”,

# Inledning

## Psykosocialt stöd

### Målgrupp

För individer  
För familjer  
För samhällen

#### Delområden inom psykosocialt stöd:

- Socialarbete och -tjänster
- Stöd av kyrkan och andliga samfund
- Psykiskt stöd
  - Psykisk första hjälpen
  - Krissession
  - Kamratstöd
  - Hjälper per telefon
  - Hjälper på internet
  - Psykoterapi
  - Avlastningssamtal för hjälpare

#### Röda Korset

- Larmgrupper
- Vänverksamhet
- Första hjälpen-jour
- Hälsopunkter
- Rusmedelsarbete
- Pluspunkter
- Läxhjälp
- Stöd för integration
- Asylförläggningar
- De ungas skyddshus
- Beredskapsgruppen av psykologer

*Bilden presenterar olika former av psykosocialt stöd som kan erbjudas till såväl enskilda personer som familjer och samhällen (bild: Joonas Brandt)*

som används i Världshälsoorganisationen WHO:s modell. Den verksamhetsmodell som presenteras i detta material är anpassad för Röda Korsets och Röda Halvmånens anställda och frivilliga, och lämpar sig för användning i olika situationer överallt i världen.

### SE

- vad som har hänt och vad som händer just nu
- vem som behöver hjälp
- om det finns säkerhetsrisker i situationen
- om den hjälpbehövande har fysiska skador
- den hjälpbehövandes omedelbara grundläggande behov och praktiska behov
- hur den hjälpbehövande reagerar känslomässigt.

**LYSSNA** handlar om hur hjälparen

- närmar sig den hjälpbehövande
- presenterar sig
- uppmärksammar motparten och lyssnar aktivt
- accepterar motpartens känslor
- lugnar den som är upprörd
- ställer frågor om den hjälpbehövandes behov och bekymmer
- hjälper den nödställda att hitta lösningar på sina omedelbara behov och problem.

**SAMMANFÖR** handlar om att hjälpa människor

- att skaffa information
- att förlita sig på sina närstående och socialt stöd
- att klara av praktiska saker
- att få tillgång till tjänster och annan hjälp.

Alla upplever påfrestande situationer och händelser i sitt liv: det kan uppstå gräl mellan människor eller konflikter på arbetsplatsen, det kan bli trafikstockning och man kan bli försenad till en viktig arbetsintervju. De flesta lär sig att hantera vardagens utmaningar, men det finns också situationer och upplevelser som är ovanligt starka och svårare att hantera. Hit hör exempelvis att bli offer för en attack, att drabbas av en obotlig sjukdom, en trafikolycka, en närståendes död, förlust av hem och egendom, upplevelser



av extremt våld eller fruktan för sitt eget liv och sin säkerhet. Bakgrunden till situationen kan vara små eller stora kriser inom familjen eller lokalsamhället, naturkatastrofer eller utdragna väpnade konflikter.

Det är naturligt att vilja hjälpa andra i en nödsituation. Genom psykisk första hjälpen strävar man efter att minska den psykiska belastningen på offren och även tillgodose deras praktiska behov. Samtidigt hänvisar man människor vidare till stödtjänster. Till färdigheterna inom psykisk första hjälpen hör att kunna bedöma situationen, identifiera vanliga reaktioner på krisen, närma sig och lugna en person som befinner sig i en påfrestande situation samt erbjuda psykiskt stöd och praktisk hjälp.

När den hjälpbehövande får psykisk första hjälpen känner hen sig sedd och hörd och får visshet om att det finns stöd att få. Upplevelsen av stöd är mycket viktigt för att offret ska kunna klara av olika situationer och utmaningar. Kunskap om typiska reaktioner i en krissituation och hur man minskar påfrestningen är en resurs för hjälparen, som också kan använda sina kunskaper för att själv hantera krissituationer.

### **Psykisk första hjälpen är**

- att trösta en person som befinner sig i en påfrestande situation samt erbjuda lugnande och trygg närvaro
- att bedöma behoven och problemen
- att skydda från ytterligare skador
- att erbjuda psykiskt stöd
- att uppfylla omedelbara behov, exempelvis genom att erbjuda mat och vatten, filter eller tillfällig inkvartering
- att hjälpa till att hitta information, tjänster och socialt stöd.

### **Psykisk första hjälpen är inte**

- ett arbete som endast professionella hjälpare kan utföra
- professionell samtalshjälp eller terapi
- att inleda ett detaljerat samtal om den situation som ligger bakom påfrestningen
- att uppmuntra till aktiv analys av det inträffade
- att tvinga personen att detaljerat beskriva det inträffade
- att tvinga personen att dela med sig av sina känslor och reaktioner.

## **Hobfolls principer för psykosocialt stöd i en nödsituation**

Hobfoll m.fl. (2007) har presenterat följande fem interventionsprinciper, som godkänns och understöds allmänt, för psykosocialt stöd i en nödsituation:

- **säkerställande av tryggheten**
- **lugn närvaro**
- **stärkande av individens och gemenskapens kapacitet**
- **främjande av gemenskap**
- **stärkande av hoppet**

Dessa principer ingår i den modell som beskrivs i detta material, och det är viktigt att hjälparna håller dem i minnet när de erbjuder psykisk första hjälpen.

## **Varför ger vi psykisk första hjälpen?**

16 |

Det grundläggande syftet med psykisk första hjälpen är att hjälpa personer som befinner sig i påfrestande situationer. Psykisk första hjälpen kan hjälpa människor att känna sig lugna och trygga. Det är medmänskligt, omhändertagande och empatiskt stöd, som svarar på både emotionella och praktiska behov och bekymmer. Psykisk första hjälpen grundar sig på en förståelse för att människor kan ha upplevelser som känns oöverkomliga, och som kan försämra den normala förmågan att klara av livet. Genom att lyssna aktivt på personen i nöd och tala lugnt till hen kan hjälparen få reda på vad personen behöver för att kunna fungera i den svåra situationen. Hjälparen kan exempelvis hjälpa personen att strukturera sina känslor och tankar så att hen kan rangordna sina behov i prioritetsordning och lugna sig. Den hjälpbehövande kan behöva grundläggande saker, såsom varma kläder, mat, vatten eller en lugn plats att sitta på. Det kan också vara fråga om emotionella behov, såsom behov av att gråta eller prata eller behov av att bli hörd och förstådd. Andra sätt att hjälpa är att hjälpa den hjälpbehövande att få kontakt med sina närstående eller att hänvisa hen till information eller tjänster. Det centrala målet för psykisk första hjälpen är att få den hjälpbehövande att känna att stöd och hjälp finns att få. Detta hjälper personen att orka, klara av den utmanande situationen och ta hand om sig själv.



A photograph of a man and a woman walking together on a dirt path through a dense forest. The woman is on the left, wearing a light blue top and a white cardigan. The man is on the right, wearing a brown hoodie and light-colored pants. The path is surrounded by tall trees and lush greenery. The lighting is soft and natural, suggesting a sunny day. In the upper right corner, there is a dark circular graphic containing the text 'Inledning'.

## Inledning

| 17

I  
Kriser och  
reaktioner

18 |





## Kriser och reaktioner

### Olika kriser

Genom psykisk första hjälpen kan man hjälpa människor som befinner sig i en påfrestande situation eller en nödsituation på många olika sätt. De exempel som ges i detta kapitel anknyter till Röda Korsets och Röda Halvmånens arbete på olika håll i världen.

### Personliga kriser

Färdigheter inom psykisk första hjälpen kan även användas i personliga situationer. De flesta människor hamnar någon gång i livet i en situation där en familjemedlem eller vän hamnar i en kris exempelvis på grund av arbetslöshet, en trafikolycka eller förlust av en närstående. En personlig kris kan väcka olika känslor beroende på vad som skett. Färdigheter i psykisk första hjälpen stöder även hjälparens välbefinnande. Vanliga reaktioner i ovan nämnda situationer är chock, förvirring, rädsla, sorg eller ilska, som kan försämra individens förmåga att hantera situationen. Psykisk första hjälpen hjälper människor i påfrestande situationer att lugna sig och uppleva att stöd finns att få. Med hjälp av psykisk första hjälpen kan personen också se vilka praktiska åtgärder hen borde vidta för att kunna hantera situationen på ett konstruktivt sätt. Färdigheter inom psykisk första hjälpen hjälper även hjälparna att identifiera sina reaktioner i påfrestande situationer och ta hand om sitt eget välbefinnande.

*Färdigheter  
i psykisk första  
hjälp stöder  
även hjälparens  
välbefinnande*

### Sociala utmaningar

Anställda och frivilliga hjälper många marginaliserade och socialt isolerade individer och grupper, till exempel kvinnor och barn som utsatts för våld i nära relationer, marginaliserade familjer, bostadslösa, äldre samt personer som bor på institutioner, såsom äldreboenden, psykiatriska sjukhus eller fängelser. Marginalisering och ensamhet kan leda till att man känner sig

utanför eller värdelös och försämra självförtroendet. Som en följd av detta kan individen förlora hoppet och livslusten och eventuellt kollapsa mentalt eller skada sig själv. Psykisk första hjälpen kan hjälpa ensamma och marginaliserade personer på många sätt. Först och främst får de en känsla av att någon bryr sig om och förstår dem och att hjälparen ger stöd. Hjälparen kan också hjälpa dem att ta hjälp av andra människor och tjänster, som kan ge det emotionella, sociala och praktiska stöd de behöver.

### **Hälsorelaterade utmaningar**

De flesta länders nationella organisationer deltar i verksamhet som berör människors hälsa och erbjuder bland annat kurser och första hjälpen-verksamhet samt stöd för människor som har exempelvis fysiska eller psykiska funktionsnedsättningar, hiv eller aids, cancer, neurologiska sjukdomar, Alzheimers sjukdom eller minnessjukdomar. Organisationerna arbetar också i epidemisituationer, exempelvis under epidemier av ebola, kolera och zikavirus. Psykisk första hjälpen kan hjälpa såväl sjuka som deras närstående, för vilka sjukdomen och de livsförändringar som den medför utgör en påfrestning. Psykisk första hjälpen är till nytta både direkt efter diagnosen och under sjukdomen, exempelvis när den sjuka känner ångest. Den kan också hjälpa den sjukas familjemedlemmar att hantera de känslor av frustration och sorg som maktlösheten inför sjukdomen kan orsaka. När framtiden blir osäker kan också många andra faktorer, såsom ekonomin, orsaka rädsla och oro. En sjukdom i familjen kan leda till marginalisering och ensamhet, som även de kan lindras genom psykisk första hjälpen. Psykisk första hjälpen kan också hjälpa personer som förlorat en närstående i sorgearbetet, såväl vid dödsfallet som under svåra perioder efteråt, exempelvis vid begravningssedagar.

20 |

### **Naturkatastrofer**

Naturkatastrofer, såsom jordbävningar, översvämningar och skogsbränder, påverkar ofta många människor samtidigt. De orsakar ofta stor förstörelse, kräver dödsoffer och gör människor hemlösa. Naturkatastrofer väcker rädsla och leder ofta till kaos och panik. Människor i katastrofområdet riskerar att skadas, och de kanske också ser andra skadas eller till och med dö. De kan också tvingas frukta för sitt liv eller sin säkerhet, separeras från sina familjer och närstående eller bli tvungna att lämna sina hem tillfälligt eller permanent. Sådana upplevelser kan vara svåra att hantera såväl vid tidpunkten för händelsen som efteråt.



Psykisk första hjälpen är ett bevisat effektivt sätt att förhindra att traumatiska upplevelser såsom naturkatastrofer orsakar långvariga skador. Psykisk första hjälpen hjälper offren att lugna sig, ger dem en upplevelse av att stöd finns att få och ökar känslan av samhörighet. Allt detta hjälper dem att hantera det inträffade och få den ytterligare hjälp som de behöver. Röda Korsets och Röda Halvmånens frivilliga och anställda hjälper ofta till efter olyckor i sina egna samhällen, och kunskaper och färdigheter i psykisk första hjälpen kan då vara till hjälp både i arbetet med att hjälpa andra och för att hantera krisen inom den egna familjen eller på det personliga planet.

### **Olyckor som beror på mänskligt agerande**

Många olyckor, såsom bränder, explosioner i fabriker eller gruvor, stora trafikolyckor eller paniksituationer till följd av kollapsade scener, orsakas av mänskligt agerande. Precis som naturkatastrofer kan olyckor som beror på mänskligt agerande vara skrämmande och snabbt leda till panik och kaos. De kan också orsaka lika stor förstörelse som naturkatastrofer. En viktig skillnad är dock att när olyckan anknyter till strukturer som skapats av människor eller människors agerande, kan offrens förtroende för andra människor minska.

### **Våld**

Många människor tvingas bevittna eller uppleva våld, exempelvis våld i nära relationer, sexuellt eller könsrelaterat våld, våldsbrott, gängvåld, hatbrott eller våld med koppling till sociala stigman. Våld med koppling till sociala stigman är våld mot en individ eller grupp som baserar sig på stereotyp tänkande och dömande av människor utifrån deras egenskaper, kontakter, religion, etniska bakgrund eller motsvarande aspekter. Exempelvis kön, ålder, etnisk bakgrund, funktionsnedsättning, sexuell läggning och invandrarbakgrund är faktorer som kan öka risken för att bli utsatt för våld.

Upplevelser av våld är skrämmande och orsakar ofta kraftiga fysiska och emotionella reaktioner. Människor reagerar på olika sätt på upplevelser av våld beroende på många olika faktorer, såsom våldshandlingens allvarlighet och följder, våldets karaktär, gärningsmannen, andras reaktioner och den hjälp som erbjuds. Psykisk första hjälpen kan vara oersättlig, eftersom den hjälper offret att lugna sig och fatta beslut som främjar den egna säkerheten.

## Väpnade konflikter

Väpnade konflikter är exempelvis terrordåd, krig och andra former av våldsam verksamhet där minst två stater eller väpnade grupper är delaktiga. Människor som påverkas av en väpnad konflikt känner ofta konstant rädsla och ångest över sin egen säkerhet och hälsa samt sina närståendes säkerhet eller på grund av sorg och förluster. Livet i ett konfliktområde är farligt och skrämmande, vilket kan påverka människors sociala och emotionella beteende och göra det svårt att klara sig. Till de möjliga följderna hör bland annat rädsla, ilska, förvirring och sorg, svårighet att lita på andra, förlust av känslan av samhörighet och en känsla av svek, aggressivt beteende, ökat riskbeteende, förlust av självbevarensedrift, en känsla av skuld och att man klandrar sig själv samt social isolering.

När man ger psykisk första hjälpen ser man först till att den hjälpbehövande och hjälparen är trygga. När alla är i trygghet och skyddade från ytterligare skador kan man hjälpa den hjälpbehövande att lugna sig och visa stöd och omsorg. När den hjälpbehövande känner sig lugnare kan man hjälpa hen att fundera över vad hen kan göra för att klara av situationen.

22 |

## Påtvingad migration

I världen pågår nu tidernas största migrationsvåg. Orsakerna är flera. Många migranter flyttar frivilligt för att söka sig en utkomst och en ny livsstil. En del tvingas dock fly från sina hem på grund av konflikter, förtryck eller förföljelse, olyckor, försämrad miljö eller fattigdom. Migranter som tvingats lämna sina hem är en särskilt sårbar folkgrupp. De tvingas lämna sin bekanta hemmiljö och upplever ofta stora svårigheter under resan. När de kommer till ett främmande land möts de av ekonomiska, sociala och emotionella utmaningar. Många saknar vänner, familj eller stödnätverk och känner sig ensamma och utanför.

Att förlora sin sociala ställning är svårt, och i sådana situationer är det vanligt att man mister sin identitet. Sådana här situationer förknippas också ofta med social stämpling och diskriminering.

Påtvingad migration är förknippad med många problem som anknyter till det psykiska välbefinnandet. Hit hör befintliga problem som fanns redan före flytten, såsom tillhörighet till en diskriminerad minoritet, problem som orsakas av nödsituationen, såsom separation från familjen eller förstörelse av det som familjen lever på, samt problem efter flytten, såsom bristande tillgång till hälsovårdstjänster och andra tjänster eller fattigdom i det land man

flyttat till. Migranter lämnar ofta sina hem för en längre tid, och osäkerheten kring framtiden kan få situationen att kännas som en kontinuerlig kris. Psykiska första hjälpen är ett användbart verktyg när man tar emot migranter och senare när de ska anpassa sig till livet i sitt nya land.

### **Reaktioner i en krissituation**

Starka situationer är ofta påfrestande, och då kan psykisk första hjälpen vara till hjälp. Genom psykisk första hjälpen kan man också ta reda på om en person reagerar särskilt komplext eller kraftigt, och om hen behöver hänvisas vidare till specialiserade tjänster. Läs mer om mångfasetterade reaktioner under Hänvisning till tjänster.

Psykisk första hjälpen kan hjälpa människor som kämpar med en stressig och svår vardag. Den är dock särskilt viktig i krissituationer, där personer som behöver stöd känner sig rådlösa och upplever att de inte klarar av situationen eller upplevelsen på egen hand. Reaktionerna på svåra upplevelser varierar beroende på upplevelsens karaktär samt personens resiliens, ålder, personlighet, stödnätverk och individuella copingstrategier. Reaktionerna påverkas också av hur lång tid som gått sedan det inträffade.

I detta kapitel beskrivs vanliga krisreaktioner som visar sig genast under och efter situationen samt dagar, veckor, månader eller till och med år efter händelsen. Psykisk första hjälpen kan vara till hjälp närhelst någon behöver hjälp i en akut kris. Kapitlet innehåller också ett kort avsnitt om reaktioner på sorg och förluster, som personer som ger psykisk första hjälpen ofta möter.

### **Kom ihåg följande:**

- Alla reagerar inte på kriser samtidigt eller på samma sätt.
- Det finns också människor som inte behöver eller vill ha psykisk första hjälpen.
- En skrämmande händelse kan också påverka utomstående som bevittnat händelsen, och även dessa 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.

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. De reaktioner som beskrivs här förekommer främst hos vuxna. Äldre barn kan reagera på samma sätt som vuxna, men de flesta barn – särskilt yngre barn – reagerar annorlunda än vuxna. Läs mer om reaktioner som är typiska för barn i kapitlet Barn.

### **Under och omedelbart efter situationen**

En del krissituationer kan man i någon mån förbereda sig på, exempelvis om en närstående har en dödlig, obotlig sjukdom eller är mycket gammal och närmar sig livets slut. Sådana kriser är väntade, men ändå sorgliga och oönskade. Reaktionerna på en förväntad händelse kan vara kraftiga och svåra, men de skiljer sig från reaktionerna på en oväntad och plötslig händelse.

Under och efter en allvarlig och oväntad händelse kan individen befinna sig i chock. Det kan då kännas som om tiden står stilla och man kan ha en känsla av avtrubbning och överklighet. Chocktillståndet kan också ge fysiska symtom, såsom snabb puls, svettning, skakningar, darrningar eller snabbare andning. En del kan känna yrsel eller illamående och ha svårt att tänka klart och hantera det som hänt. 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. Man kan hjälpa en person i chock med hjälp av psykisk första hjälpen genom att hjälpa personen att lugna sig och säkerställa hens säkerhet.

24 |

### **De påföljande dagarna och veckorna**

Reaktionerna efter en chock varierar beroende på händelsens upplevda allvar. Om händelsen varit traumatisk och skrämmande kan personen känna lättnad över att ha överlevt, men också skuld, sorg eller ilska, om andra har skadats eller omkommit och hen själv inte kunnat förhindra det. Ibland kan människor vara rädda för att det som skett ska upprepas, exempelvis efter en jordbävning eller under en väpnad konflikt. I detta skede kan de ha svårigheter att fatta beslut och kommunicera med andra, vilket kan orsaka ångest, förvirring och osäkerhet gällande vad de borde göra.

Många har fysiska symtom dagarna efter en uppskakande händelse. De kan exempelvis lida av smärtor och värk, aptitlöshet eller sömnproblem. Om en uppskakande händelse i hög grad har förändrat en människas liv kan det vara svårt att sköta dagliga sysslor eller planera det man ska göra. En del kan

känna stor ilska gentemot andra människor eller omvärlden, medan andra kan känna djup sorg eller tomhet och hopplöshet inför framtiden och tappa intresset för social samvaro och sådant som de brukat göra. Tillbakadragenhet, besvikelse, undvikande och en känsla av att ingen förstår en är också vanligt.

### **De påföljande veckorna och månaderna**

När flera veckor eller månader har förflutit efter en uppskakande händelse fortsätter krisreaktionerna att förändras. De flesta börjar acceptera de förändringar som skett i deras liv och anpassa sig till den nya verkligheten. Det här kan ändå vara svårt, och även om de flesta klarar av sina vardagliga sysslor, upplever en del fortfarande rädsla, ångest, ilska och frustration eller sorg och hopplöshet.

En del ser till att hålla sig sysselsatta så att de inte behöver tänka på det som de upplevt eller förlorat, medan andra har svårt att ta sig upp ur sängen och umgås med andra. En del blir onormalt alerta och nervösa och kan bli överbeskyddande mot sina närstående. En del kan fortfarande uppleva förändringar i aptiten och äta mer eller mindre än vanligt. Förändringar i sömnrhythmen är också vanliga – en del sover mer än normalt medan andra har svårt att somna eller vaknar ofta. Psykisk första hjälpen kan hjälpa en person som lider av stressreaktioner ännu veckor eller månader efter en uppskakande upplevelse. Kraftiga reaktioner som försvårar livet är dock ett tecken på att mer stöd behövs. Om en person som upplevt en kris efter så lång tid fortfarande reagerar så kraftigt att vardagen försvåras, bör man troligen hänvisa hen till professionell hjälp.

### **De följande åren**

De flesta människor återhämtar sig efter en kris eller en svår upplevelse och hittar sätt att anpassa sig till förändringar i livet. Vissa situationer och händelser kan dock utlösa starka minnen och därigenom även en stressreaktion. Utlösande faktorer kan vara exempelvis årsdagen av en händelse eller något annat som påminner om en uppskakande händelse. Psykisk första hjälpen kan hjälpa även om stressreaktionen anknyter till ett minne eller en händelse från flera år tillbaka.

### **Sorg**

Många kriser i mänskligt liv är förknippade med förluster, och sorg är en del av processen för att hantera dessa förluster. Sorg har ofta att göra med död,

men även sociala förluster kan orsaka sorg. Hit hör exempelvis skilsmässor, att flytta hemifrån eller förlust av kulturell gemenskap. En förlust kan också vara förlust av hälsa vid en obotlig sjukdom eller förlust av sin ställning i samband med en uppsägning. Att förlora en viktig människa eller något annat som är viktigt för en själv kan vara väldigt tungt, och de känsloreaktioner som sorgen för med sig kan kännas oöverkomliga. Det finns ingen tidtabell för sorg, och människor sörjer på olika sätt. De flesta klarar av sorgprocessen och kan anpassa sig och acceptera de förändringar som skett i livet. För en del orsakar sorgprocessen emellertid svårigheter, och de kan känna långvarig sorg som de kan behöva professionellt psykiskt stöd för att klara sig igenom.

Mer information om utdragen sorg finns i avsnittet ***Hänvisning till tjänster***, som behandlar mångfasetterade reaktioner och situationer. Färdigheter i psykisk första hjälpen som anknyter till stödjande av en sörjande person ingår också i fortsättningskursen i psykisk första hjälpen.





I  
Kriser och  
reaktioner

| 27

II  
Att ge  
psykisk  
första  
hjälpen

28 |



## Att ge psykisk första hjälpen

### Vem kan ge psykisk första hjälpen

Vem som helst kan ge psykisk första hjälpen – såväl frivilliga och akutmårdare som vanliga människor. Psykisk första hjälpen kräver ingen specialkompetens inom akutmård. Genom att lära sig färdigheter för psykisk första hjälpen kan vem som helst bli bättre på att hjälpa människor i nöd. Psykisk första hjälpen är en medborgarfärdighet.

### Vem behöver psykisk första hjälpen

Alla som upplevt en kris eller en påfrestande händelse behöver inte nödvändigtvis psykisk första hjälpen. En del kan hantera påfrestande händelser på egen hand eller med hjälp av familj, vänner eller andra närstående.

*Psykisk  
första hjälpen  
är en  
medborgar-  
färdighet*

| 29

### Följande faktorer hjälper bevisligen människor att klara sig igenom svåra situationer:

- en trygg och lugn miljö
- positiva vardagliga aktiviteter som främjar hälsan
- upplevelsen av stöd från en gemenskap
- 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

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. Ensamma barn ska alltid hänvisas till barnskyddet eller andra skyddstjänster, så att deras säkerhet kan tryggas och så att man kan få kontakt med deras familjer.

### Var kan man erbjuda psykisk första hjälpen?

Psykisk första hjälpen kan erbjudas i vilken miljö som helst, som är trygg och där hjälparen och de hjälpbehövande känner sig bekväma. Miljön kan vara hemmet, ett allaktivitetshus, ett köpcentrum, en skola, en järnvägsstation, en flygplats, ett evakueringscenter, ett sjukhus, en klinik, en park eller till och med den plats där krisen inträffat. Psykisk första hjälpen ska gärna erbjudas i en tyst och lugn miljö, där alla känner sig trygga. Om den hjälpbehövande har varit med om någonting känsligt, såsom sexuellt våld, är sekretessen mycket viktig med tanke på konfidentialiteten och ett värdigt bemötande av den hjälpbehövande.

### När erbjuds psykisk första hjälpen?

Om en människa är i akut nöd och behöver hjälp, kan psykisk första hjälpen vara till nytta direkt efter en svår situation. Psykisk första hjälpen kan också vara till nytta i flera dagar, månader eller till och med år efter händelsen, vilket redan konstaterades ovan. Vissa utvecklar en akut stressreaktion genast i samband med händelsen eller direkt efteråt, medan andra reagerar starkt först mycket senare. Ibland kan de effekter som visar sig senare vara mer belastande än reaktionerna vid själva händelsen. Om en person som lidit av en långvarig och svår sjukdom dör, kan de anhöriga vid tidpunkten för dödsfallet känna lättnad, eftersom den anhörigas smärta och lidande är över. Ängesten kan komma först flera månader senare, när de anhöriga försöker hantera förlustens slutgiltighet.

### Förberedelser inför psykisk första hjälpen

Omsorgsfulla förberedelser är viktiga i svåra krissituationer, där människor sannolikt behöver psykisk första hjälpen.

### Gruppen/arbetsparet kan förbereda sig exempelvis genom att samlas för att diskutera följande:

- Hurdana reaktioner kan man förvänta sig av de människor som berörs av krisen?
- Hurdana situationer klarar man av på egen hand, och när behöver man be gruppmedlemmarna eller gruppledaren om hjälp?
- Hur kan hjälparna stödja varandra på fältet?
- Vilka reaktioner kan väckas hos hjälparna när de talar med de hjälpbehövande?
- Hurdant stöd finns tillgängligt för gruppen under och efter hjälparbetet?

Var och en kan också personligen förbereda sig inför situationen exempelvis genom att göra lugnande övningar, såsom andningsövningar eller tyst meditation.

***Förbered dig inför  
hjälsituationen  
i förväg.***



III  
Se, lyssna  
och  
sammanför

32 |





## Se, lyssna och sammanför

I det här kapitlet tittar vi närmare på Se, lyssna och sammanför-principen. Observera att hjälparna i verkliga situationer kan vara tvungna att utföra åtgärder på ett annat sätt eller i en annan ordning. Man kan exempelvis behöva upprepa åtgärderna för utredning och lyssnande flera gånger. Allt beror på situationen och behoven hos dem som man hjälper.

### Se

#### **Genom att se bedömer man:**

- vad som har hänt och vad som händer just nu
- vem som behöver hjälp
- om det finns säkerhetsrisker i situationen
- om de hjälpbehövande har fysiska skador
- om de hjälpbehövande har omedelbara grundläggande eller praktiska behov
- hur de hjälpbehövande reagerar på den känslomässiga nivån..

| 33

#### **Vad har hänt och vad händer just nu?**

När man är först på plats vid en krissituation är det viktigast att lugnt, hänsynsfullt och finkänsligt ta reda på så mycket som möjligt om det inträffade och om nuläget, oavsett om krisen berör en eller flera personer. På detta sätt kan man bedöma säkerhetsriskerna och om man omedelbart behöver tillkalla ytterligare hjälp.

#### **Vem behöver hjälp?**

Ibland är det självklart vem som behöver hjälp – exempelvis när en vän kollapsar efter att ha fått höra att hens partner omkommit i en bilolycka. Vissa kriser, såsom jordbävningar, explosioner, stora industriolyckor eller paniksituationer vid stora publikevenemang, berör dock många människor på en gång. Det är inte alltid lätt att prioritera om de hjälpbehövande är många och hjälparen bara en. Frivilliga och anställda inom Röda Korset och Röda Halvmånen arbetar dock sällan ensamma i en krissituation, och ledaren för de frivilliga eller anställda hjälper till att prioritera och ordna hjälpen.

Till färdigheter inom psykisk första hjälpen hör bedömning av hjälpbehov och val av ett lämpligt sätt att närma sig de hjälpbehövande. Detta förutsätter att man känner igen tecknen på en stressreaktion och uppmärksammar grupper som ofta hamnar i skymundan vid stora kriser. Hit hör exempelvis barn, kvinnor, äldre, personer med hälsoproblem samt personer med fysiska eller psykiska begränsningar.

#### **Finns det säkerhetsrisker i situationen?**

Många av de allra mest påfrestande situationerna är förknippade med olika riskfaktorer eller våld. Att identifiera säkerhetsrisker och trygga säkerheten är av högsta prioritet inom psykisk första hjälpen, och man kan behövs upprepa nödvändiga åtgärder flera gånger. När hjälparen är säker på att det är tryggt att ge psykisk första hjälpen, kan man gå vidare och försäkra den hjälpbehövande om att hjälpen är konfidentiell. Detta bidrar också till att skapa en känsla av trygghet.

Om säkerheten på platsen inte kan garanteras ska man inte fortsätta med att ge psykisk första hjälpen. Hjälparen ska då tillkalla annan hjälp och kommunicera från ett tryggt avstånd, om det är möjligt.

34 |

#### **Har den hjälpbehövande fysiska skador?**

Följande viktiga uppgift är att kontrollera om den hjälpbehövande har fysiska skador och behandla eventuella skador. Om den hjälpbehövande är för ung eller av annan orsak inte kan kommunicera, ska hjälparen bedöma situationen genom att observera den hjälpbehövandes beteende och kontrollera om hen har synliga skador. Kunskaper i fysisk första hjälpen är till stor nytta i psykisk första hjälpen, eftersom hjälparna då vid behov även kan bedöma och behandla fysiska skador.

#### **Har de hjälpbehövande omedelbara grundläggande eller praktiska behov?**

Det är också viktigt att tillgodose den hjälpbehövandes omedelbara grundläggande och praktiska behov. Kontrollera om den hjälpbehövande behöver vatten, kläder eller filter, och försök tillgodose dessa behov så snabbt som möjligt. Det är svårt att fokusera på problemlösning om man är törstig eller fryser. Erbjud de hjälpbehövande det psykiska och praktiska stöd som de behöver (mat, vatten, kläder, skydd, socialt stöd – exempelvis genom att återförening familjer). Att tillgodose grundläggande behov är en viktig del av psykisk första hjälpen. Det innebär inte att hjälparen måste kunna kontakt-

uppgifterna till alla hjälpinstanser utantill, men hen kan behöva veta hur man hittar denna information.

## **Hur reagerar de hjälpbehövande på den känslomässiga nivån?**

Det är normalt att människor upplever och uttrycker olika känslor i påfrestande situationer. En central del av psykisk första hjälpen är att känna igen känsloreaktioner hos andra människor, acceptera dem utan att döma och bemöta dem med omsorg och empati. Hjälpen som befinner sig i en svår situation att känna sig accepterad, även om du skulle ha svårt att förstå hens känsloreaktion eller trots att du själv skulle reagera annorlunda i motsvarande situationer. Hjälparen bör exempelvis känna till hur man brukar uttrycka känslor inom olika kulturer.

Om en hjälpbehövande har kraftiga känsloreaktioner som inte mildras med tiden och som börjar störa den normala vardagen, ska hen hänvisas till mentalvårdstjänster om sådana finns att tillgå. Tecken på att professionell hjälp behövs kan exempelvis vara att den hjälpbehövande inte har kunnat sova på över en vecka och verkar förvirrad, inte kan fungera normalt eller ta hand om sig själv eller sina barn (äter inte och tvättar sig inte, även om det finns mat och tvättmöjligheter), förlorar självbehärsningen och uppför sig oberäkneligt eller destruktivt, hotar att skada sig själv eller andra eller börjar använda alkohol eller andra rusmedel i överdrivna mängder eller på ett onormalt sätt. Personer som har haft problem med den mentala hälsan eller medicinering redan före krisen kan också behöva fortsatt professionell hjälp.

I 35

## **Lyssna**

### **Att lyssna handlar om hur hjälparen**

- närmar sig den hjälpbehövande
- presenterar sig
- uppmärksammar motparten och lyssnar aktivt
- accepterar motpartens känslor
- lugnar den som är upprörd
- tar reda på den hjälpbehövandes behov och problem
- hjälper till att hitta lösningar på omedelbara behov och problem.

Principen om lyssnande anknyter till hur hjälparen kommunicerar med de hjälpbehövande redan när hen närmar sig dem och initierar kontakt. Förmågan att lyssna aktivt anknyter till detta, eftersom goda lyssnarfärdigheter är till nytta på alla områden i livet, inte bara inom psykisk första hjälpen. Aktivt lyssnande är en livsfärdighet som bidrar till förbättrad kommunikation och bättre mänskliga relationer såväl hemma som på arbetsplatsen.

Att lyssna är inte samma sak som att höra, som är något man bara gör genom öronen. När man lyssnar använder man alla sinnen, och man visar att man lyssnar genom sitt beteende. Att lyssna är närvaro, att uppmärksamma den andra och försöka förstå personens upplevelser, känslor och behov. Det är öppenhet, nyfikenhet och känslighet inför den hjälpbehövandes upplevelser. Och även förståelse för när den andra inte vill prata, och att tillåta tystnad.

### **Hur man närmar sig den hjälpbehövande**

Närma dig den hjälpbehövande försiktigt, lugnt och på ett sätt som är lämpligt för situationen. Hjälparens beteende och attityd påverkar hur den hjälpbehövande reagerar på erbjudandet om hjälp. Om den hjälpbehövande är panikslagen och möter en hjälpare som också är panikslagen, blir situationen ännu mer påfrestande. Om den hjälpbehövande däremot möter en lugn hjälpare, känner hen sig lugn och trygg.

36 |

### **Presentation**

Presentera dig själv: säg ditt namn och namnet på din förening eller organisation.

### **Observera och lyssna aktivt**

Du kan rikta uppmärksamheten mot personen som befinner sig i en svår situation på många olika sätt. Du kan exempelvis försöka avlägsna alla eventuella störningar, se rakt på den hjälpbehövande, lägga bort telefonen när du talar med hen, sätta dig mitt emot hen och fokusera på vad den hjälpbehövande säger och hur hen uppför sig. Försök att fysiskt vara på samma nivå som den hjälpbehövande. Om personen exempelvis sitter på marken, gå ner på knä för att komma ner på samma nivå.

Aktivt lyssnande är mer än att bara lyssna på den andras ord. Det är en kommunikationsfärdighet som omfattar både verbal och ordlös kommunikation. Man kan ordlöst uttrycka att man lyssnar exempelvis med hjälp av kroppsspråk, ögonkontakt, utrymmet mellan människor eller kroppsställ-

ning, genom att fokusera på den andra och, om situationen tillåter det, även genom beröring. En del visar att de lyssnar genom att hålla personen i handen, nicka eller röra vid personens axel.

Man kan också uttrycka att man lyssnar aktivt genom ord, exempelvis genom att ställa frågor för att bättre förstå situationen, upprepa och sammanfatta det som den hjälpbehövande säger med egna ord (för att kontrollera och bekräfta att man förstått), uppmuntra och stödja.

## Stödjande beröring

I vissa kulturer ses kramar och beröring som tröstande, medan de i andra kulturer betraktas som olämpliga, i synnerhet om hjälparen och den hjälpbehövande inte känner varandra eller är av olika kön. Var medveten om eventuella kulturskillnader gällande detta och be alltid om lov innan du rör vid en annan person..

## Stödjande kommunikation och aktivt lyssnande

I dialogen nedan pratar en frivillig med en chockad kvinna. Kvinnan har blivit vittne till en bilolycka utanför sitt hus, där föraren skadades allvarligt.

Kvinna: Varför gick det så här? Det var hemskt.

Frivillig: Det låter som att det här var en väldigt uppskakande upplevelse för dig.

Kvinna: Ja, det var förfärligt... (börjar gråta okontrollerat)

Frivillig: Jag förstår... (flyttar sig lite närmare) Skulle du vilja berätta för mig vad som hände och hur du agerade i situationen?

Kvinna: Jag hörde ljudet av en bil och sprang till dörren. Jag såg vad som hände. Det var hemskt... (gråten börjar mattas av) Blod överallt...

Frivillig: Det var säkert jobbigt att se. Jag lyssnar om du vill prata mer om det.

Kvinna: Jag sprang till bilen, kontrollerade att föraren var vid medvetande och ringde ambulans. Jag pratade med föraren tills ambulansen kom.

Frivillig: Du kontrollerade alltså först hur föraren mådde, och sedan ringde du efter hjälp och stannade hos föraren tills hjälpen kom?

Kvinna: Ja, just det.

Frivillig: Det låter som att du reagerade snabbt, fattade bra beslut och hjälpte föraren efter bästa förmåga.

Kvinna: (suckar...) Ja, det är sant, men det var ändå hemskt. Jag var så rädd.

Frivillig: Jag förstår, det var säkert en skrämmande upplevelse. Hur känns det nu?

Kvinna: Allt känns fortfarande överkligt. Jag ser föraren framför mig varje gång jag blundar. Men jag är glad att han överlevde. Borde jag hälsa på honom på sjukhuset?

Frivillig: Jag vet inte om jag kan svara på den frågan. Kanske kan du berätta för mig varför du skulle vilja åka till sjukhuset, så kan vi prata om det?

## 38 |

### Att acceptera andras känslor

Alla reagerar på svåra situationer på olika sätt. Försök att inte döma andras reaktioner eller känslor, även om de kanske inte överensstämmer med dina egna känslor eller förväntningar. Kom ihåg att inga känslor är rätt eller fel. Var vänlig och empatisk, även om den hjälpbehövande känns besvärlig. Färdigheter i psykisk första hjälpen förutsätter en öppen och icke-dömande attityd samt en medvetenhet om att människor kan uppföra sig och känna på olika sätt i påfrestande situationer.

### Lugna

En människa som är i chock eller genomgår en kris reagerar ofta kraftigt, både fysiskt och psykiskt. Hen kan känna sig förvirrad och uppleva situationen som ohanterlig, men kan också ha fysiska symtom, såsom darrningar, andningssvårigheter eller hög puls. En chockad person kan lugnas på många olika sätt.

### Du kan exempelvis göra så här:

- Tala lugnt och med mjuk röst.
- Håll dig lugn, eftersom det också lugnar den chockade personen.
- Om den hjälpbehövandes kultur tillåter det är det bra att hålla ögonkontakt under hela samtalet (dock utan att stirra).
- Påminn den hjälpbehövande om att hen ska få hjälp och att hen är trygg, om det verkligen är så.

## Att lugna en person som befinner sig i en svår situation

Det är viktigt att veta hur man ska agera när en person har panik eller fysiska symtom i en svår situation. Tala lugnt och utan brådska med den hjälpbehövande. Använd korta och tydliga uttryck. Be personen att beskriva sina symtom och fråga om hen vet vad de beror på.

*Observera att bröstsmärtor och snabb andning även kan orsakas av sjukdom, exempelvis astma eller en hjärtinfarkt. Om orsaken till symtomen är oklar ska du se till att personen får vård så snabbt som möjligt.*

Uppmana den hjälpbehövande att andas in genom näsan och känna hur lungorna fylls långsamt, och sedan långsamt andas ut genom munnen. Försäkra personen om att obehaget snart försvinner, att hen är trygg och att inget hemskt kommer att hända. Förklara att symtomen lättar om hen lugnar sig.

Om den hjälpbehövande har panik är det viktigt att hjälparen håller sig lugn och förstår att det kan vara svårt att lugna sig och ta emot hjälp.

## Fråga om den hjälpbehövandes bekymmer och behov

Målet med psykisk första hjälpen är att få den hjälpbehövande att känna att empatiskt stöd och hjälp finns att få. Till psykisk första hjälpen hör också att hänvisa den hjälpbehövande till stöd och hjälp som kan underlätta hanteringen av krisen. Man måste ställa frågor till den hjälpbehövande för att hjälpa hen att identifiera sina egna behov. Om någon inte vill ha hjälp ska man inte försöka tvinga på dem hjälp. Frågorna bör fokusera på vilken typ av hjälp som behövs och vad som ska prioriteras. Inom psykisk första hjälpen behöver man inte detaljerat gå igenom allt som hänt eller alla känslor som den hjälpbehövande har. Hjälparen bör försöka ta reda på så mycket information som möjligt för att utreda hjälpbehovet, dock utan att vara alltför frågvis eller utöva påtryckningar.

Chokade personer är ofta förvirrade och kan ha svårt att fokusera på vad de behöver. En användbar färdighet inom psykisk första hjälpen är att kunna förutse möjliga behov och ge information utan att den hjälpbehövande själv behöver fråga efter den. Man kan exempelvis berätta för den hjälpbehövande var hen kan få hjälp med praktiska saker och hur hen kan trygga sin egen säkerhet.



## Uppfyll omedelbara behov och hjälp till att lösa problem

Nästa steg är att hjälpa till med att lösa omedelbara problem och behov. Man kan exempelvis fråga den hjälpbehövande hur hen tidigare har klarat av svåra situationer, och försäkra hen om att hen kommer att klara även det här. Fråga vad den hjälpbehövande skulle behöva för att det ska kännas bättre. Uppmuntra personen att använda positiva copingstrategier och undvika negativa strategier.

Bra copingstrategier är exempelvis att prioritera behov och problem eller be andra om hjälp om man känner att man inte klarar av situationen ensam. Skadliga strategier är exempelvis användning av alkohol eller andra rusmedel för att glömma problemen eller att konstant ligga i sängen och isolera sig för att problemen känns oöverkomliga. Även om skadliga strategier kan kännas som om de är till hjälp just då, kommer det sannolikt bara att försvåra livet om man ständigt förlitar sig på dem.

## Sammanför

### 40 | **Att sammanföra innebär att man hjälper den hjälpbehövande att**

- skaffa information
- ta hjälp av sina närstående och sociala stödtjänster
- klara av praktiska saker
- få tillgång till tjänster och annan hjälp.

Denna verksamhetsprincip ger konkreta resultat, när hjälparen ger de hjälpbehövande information om hur de kan få hjälp med sina grundläggande behov och med att bearbeta det som hänt. Kom ihåg att psykisk första hjälpen är en engångsinsats och att hjälparen kanske bara är på plats en kort tid. Hjälparens uppgift är att hjälpa människor att använda sina resurser och ta kontroll över sin situation.

## **Förmedling av information**

De personer som berörs av en kris vill ha detaljerad information om det inträffade samt hur det gått för deras närstående och andra, samt om sin egen säkerhet, sina rättigheter och tillgången till tjänster. Ge korrekt och användbar information som anknyter till den hjälpbehövande och hens behov. Det kan vara fråga om allt från kontaktuppgifter till tjänster till information om stressreaktioner, som hjälper den hjälpbehövande att förstå situationen och förbereda sig på de symtom som kan komma efter flera dagar eller veckor.

## Psykoedukation

Psykoedukation ger människor information samt hjälper dem att förstå sina egna och andras beteenden och känslor. Vid psykisk första hjälpen är det viktigt att känna till typiska symtom på en stressreaktion och kunna förklara dem för den hjälpbehövande. Detta kan hjälpa den hjälpbehövande att förstå att hans känslor är normala och inte beror på en psykisk störning. Genom att ge information om stress och hur man klarar sig igenom den kan man också hjälpa människor att förbereda sig på de symtom som kan komma flera dagar eller veckor senare.

## Hänvisning till närstående och sociala stödtjänster

Det är viktigt för den hjälpbehövande att få kontakt med sina familjemedlemmar antingen personligen eller per telefon. Det är också viktigt att ge personen aktuell information om det som hänt och kontrollera om personens närstående mår bra. Det är bra om hjälparen vet vilka psykosociala stödtjänster som finns att få i området.

## Att ta reda på praktiska saker och hänvisa till annan hjälp

Ett centralt delområde inom psykisk första hjälpen är hjälp på gräsrotsnivå, där man tar reda på vilken praktisk hjälp människor behöver och hänvisar dem till aktörer och tjänster som erbjuder hjälp. Beroende på situationen kan hjälparen följa med den hjälpbehövande till tjänsten eller vänta tillsammans med den hjälpbehövande tills hjälpen anländer.

## Några exempel på hur man kan erbjuda användbart praktiskt stöd:

- Ta kontakt med en person som kan komma till den hjälpbehövande.
- Be någon hämta den hjälpbehövandes barn från skolan och laga mat åt dem.
- Ordna skjuts hem åt den hjälpbehövande.
- Ordna så att den hjälpbehövande får komma till sjukhuset eller andra tjänster.

## Hänvisning till tjänster

Hänvisning till tjänster som en del av verksamhetsprincipen för handledning. Hänvisning till tjänster innebär att man hänvisar den hjälpbehövande till nödvändig hjälp genom att kontakta tjänsten i fråga med den hjälpbe-

hövandes tillstånd eller genom att ge den hjälpbehövande kontaktuppgifter till tjänsten. Hjälpbehövande hänvisas till professionell hjälp eller andra tjänster om man bedömer att de behöver mer eller annan hjälp än vad de som ger psykisk första hjälpen kan ge. Exempel på sådan hjälp är tryggnad av grundläggande behov, hälso- och sjukvård, socialt stöd, barnskydd, stödtjänster för offer för sexuellt eller könsrelaterat våld, ekonomiskt stöd, juridisk rådgivning eller mentalvårdstjänster och psykosocialt stöd. Om det är möjligt ska man samarbeta med den hjälpbehövande när man bedömer vilka tjänster hen i första hand ska hänvisas till. En person som har skadats fysiskt ska i första hand hänvisas till hälso- och sjukvård. Om en person är panikslagen ska man först få hen att lugna sig. När personen har lugnat sig kan man tala lugnt och ta reda på hurdan hjälp hen behöver. Därefter kan personen vid behov hänvisas vidare till andra tjänster.

Att fatta beslut **tillsammans med** och **åt** en annan

42 |

Ett mål med psykisk första hjälpen är att hjälpa den hjälpbehövande att själv förstå vilken hjälp hen behöver. Även om det är viktigt att identifiera behoven i samarbete med den hjälpbehövande, tvingas hjälparen i vissa situationer göra bedömningar åt den hjälpbehövande. Om den hjälpbehövande exempelvis är skadad, i chock eller oförmögen att tala, och därmed inte kan kommunicera, eller om hen inte talar samma språk som hjälparen, måste hjälparen fatta beslut för den hjälpbehövandes räkning. Om någon tänker skada sig själv eller andra ska hjälparen ingripa i situationen och tillkalla hjälp. Detsamma gäller om den hjälpbehövande är ett barn som inte kan förklara sin situation eller som riskerar att bli offer för våld eller utnyttjande. I sådana situationer måste hjälparen fatta beslut för den vuxnas eller barnets del utifrån sina observationer och en bedömning av situationen. När hjälparen tvingas fatta beslut är det ofta bra att först fråga gruppledaren om råd.

#### **När ska den hjälpbehövande hänvisas till andra tjänster?**

Den hjälpbehövande kan hänvisas till andra tjänster när hjälparen och den hjälpbehövande har identifierat hjälpbehovet. De tjänster som den hjälpbehövande hänvisas till kan vara praktisk hjälp, om den hjälpbehövande exempelvis behöver mat eller skydd, men de kan också vara tjänster inom hälsovård, mentalvård eller psykosocialt stöd.

## Hänvisa den hjälpbehövande till professionell hjälp om hen

- inte har sovit på en vecka och verkar förvirrad
- är så chockad att hen inte kan agera normalt eller ta hand om sig själv eller sina barn och exempelvis inte äter eller tvättar sig, även om det finns mat och tvättmöjligheter
- förlorar självbehärskningen, uppför sig oberäkneligt eller orsakar skada
- hotar att skada sig själv eller andra
- använder alkohol eller andra rusmedel i överdrivna mängder.

Personer som har haft problem med den mentala hälsan eller medicinering redan före krisen kan också behöva fortsatt professionell hjälp.

## Att identifiera hjälparens gränser

Hjälpare som ger psykisk första hjälpen måste ha en klar bild av gränserna för den hjälp de erbjuder och vem de kan kontakta för att få ytterligare hjälp. Psykisk första hjälpen är vanligen en engångsinsats, och hjälparna måste förstå att den hjälp som erbjuds är begränsad och att de inte alltid kan följa de hjälpbehövandes situation personligen.

| 43

## Hur ska den hjälpbehövande hänvisas till andra tjänster?

Empatisk och hänsynsfull kommunikation är viktig när man förklarar för de hjälpbehövande att de hänvisas till någon annan hjälpare.

## Kom ihåg följande när du hänvisar hjälpbehövande till andra tjänster:

- Prioritera alltid konfidentialiteten och den hjälpbehövandes säkerhet.
- Berätta för den hjälpbehövande om eventuella alternativ och hjälp hen att fatta informerade beslut om fortsatta åtgärder.
- Be om den hjälpbehövandes tydliga samtycke till handlingsplanen innan du verkställer den.
- Följ den nationella organisationens och måltjänstens rutiner och krav.

I vissa fall kan praxisen inkludera ett samtal med hjälparens gruppleddare eller chef och att man ber om dennes godkännande. Att hänvisa en hjälpbehövande till andra tjänster kan innebära att hjälparen kontaktar tjänsten och hänvisar den hjälpbehövande direkt eller att hjälparen ger den hjälpbehövande kontaktuppgifter till tjänsten och uppmanar hen att själv kontakta tjänsten. Vilken praxis som tillämpas avgörs utifrån situationen och den hjälpbehövandes behov.

## Vart kan man hänvisa hjälpbehövande?

Vilka tjänster man hänvisar till varierar beroende på situationen, de tillgängliga tjänsterna och den lokala praxisen för hänvisning till tjänster. Processen fungerar på olika sätt i olika länder, samhällen och föreningar. I utbildningarna i psykisk första hjälpen tar man även upp den lokala praxisen.

Till de tjänster som hjälpbehövande kan hänvisas till hör exempelvis sjukhus och andra hälso- och sjukvårdstjänster, juridiska tjänster eller skyddstjänster, tjänster för familjeåterförening, tjänster som uppfyller grundläggande behov samt tjänster för mentalvård och psykosocialt stöd.

## Svåra reaktioner och situationer

### Svåra reaktioner

Ibland kan människor reagera kraftigare på uppslitande händelser än vad som beskrivs ovan. Vissa faktorer ökar risken för kraftigare och mer mångfasetterade reaktioner. Hit hör exempelvis tidigare traumatiska händelser, tidigare psykiska störningar, exponering för uppslitande händelser, dödsångest i situationen, traumatiska förluster och separation från familjen.

44 |

De tre första typerna av svåra reaktioner som beskrivs i detta kapitel (panikstörningar och ångest, ilska och aggressivitet samt självdestruktivitet och självmord) kan visa sig omedelbart i en krissituation, men kan också utvecklas med tiden. De andra typerna av reaktioner som beskrivs i detta kapitel (utdragen sorg, svåra sömnproblem, flashbacks, skadliga copingstrategier, depression och posttraumatiskt stressyndrom) utvecklas alla över tid. Personer som lider av svåra symtom behöver mer professionellt stöd än vad psykisk första hjälpen kan ge, och de ska alltid hänvisas till professionell hjälp om det är möjligt.

Därför är det viktigt att de som erbjuder psykisk första hjälpen har tillräcklig förmåga att identifiera och förstå svåra reaktioner, så att de kan hänvisa de hjälpbehövande till rätt tjänster. Sådana tjänster är exempelvis lokala rådgivningstjänster, kliniker och sjukhus som erbjuder mentalvårdstjänster samt frivilligorganisationer och stödgrupper som erbjuder psykosocialt stöd. I vissa samhällen erbjuds samtalsstöd av religiösa ledare eller lekmän.

### Panikattacker och ångest

Vilken uppslitande händelse som helst kan leda till en panikattack. Panikattacker förekommer dock oftast efter olyckor och skrämmande situationer.

En panikattack är en specifik ångestattack under vilken människan upplever rädsla och rastlöshet. Ångesten når sin topp 10–15 minuter efter att den börjat. Under en panikattack kan man uppleva olika fysiska symtom, såsom hög puls, snabb andning, bröstsmärtor, kraftiga svettningar, yrsel och illamående. Många upplever en kraftig rädsla för att dö, förlora kontrollen eller svimma. Om en person får en panikattack ska man allra först försöka hjälpa hen att lugna sig.

#### **Ilska och aggressivt beteende**

En del personer kan förlora kontrollen över sina känslor och sitt beteende i en krissituation. Detta kan vara särskilt problematiskt om det leder till kraftiga vredesutbrott och aggressivt beteende. Sådana här reaktioner är vanliga i konfliktsituationer där människor lever mitt bland våld och förstörelse. Det är också vanligt att personer som upplevt stora förluster exempelvis till följd av olyckor upplever ilska, frustration och hjälplöshet. Hjälparna bör veta hur man hanterar en arg och aggressiv person.

#### **Att hjälpa en arg och aggressiv person**

Om den hjälpbehövande är arg och aggressiv ska du genast se till att du inte lämnas ensam med hen. Be andra hjälpare att hjälpa dig. Om den hjälpbehövande är överväldigad av känslostormar och inte går att lugna, be om hjälp redan i ett tidigt skede och tillkalla exempelvis en krisgrupp, ambulans eller polis. Var uppmärksam på om personen har ett vapen eller något annat föremål som kan användas för att skada andra. Evakuera vid behov andra till en trygg plats. Håll dig på säkert avstånd från den aggressiva personen. Håll en öppen ställning: håll exempelvis armarna vid sidan av kroppen med handflatorna vända utåt, så att den arga personen ser att du inte är beväpnad eller hotfull. Undvik att röra personen, eftersom hen då kan bli våldsam.

Tala till den arga personen med lugn röst, och undvik att provocera eller utmana. Vi kan exempelvis nicka för att visa att du lyssnar och använda öppna uttryck när du talar. Uppmuntra personen att berätta om orsakerna till sin ilska eller nervositet. Fokusera på situationen och på personens problem, inte på vad hen eventuellt tänker göra. Håll kontakten till personen hela tiden och uppmuntra hen att prata, tills hen lugnat sig. Lyssna utan att döma. Ge ett självsäkert intryck och säg bestämt och tydligt att hen inte får skada sig själv eller andra.

Om situationen tillåter det, bekräfta personens positiva uttryck och föreslå andra metoder än våld för att lösa problemet. Ställ frågor om personens sociala nätverk och resurser. När personen har lugnat sig ska du överväga om det är nödvändigt att hänvisa hen till andra tjänster för bedömning och vård.

## Självdestruktivitet och självmord

De frivilliga och anställda som arbetar inom psykosocial stödverksamhet, såsom hjälptelefoner eller webbtjänster, stödgrupper och andra tjänster som erbjuder lekmannahjälp, hjälper ofta människor som tänker skada sig själva eller till och med begå självmord. Självmord betyder att man avsiktligt avslutar sitt eget liv. Självdestruktivitet är en bredare term, som syftar på att man avsiktligt exempelvis förgiftar sig själv eller skadar sig själv på annat sätt, exempelvis genom att skära sig. Orsaken till detta kan vara att man vill begå självmord. Det är inte ovanligt att människor som upplevt uppslitande eller traumatiska händelser eller förluster, eller som känner sig utanför och har dålig självkänsla, förlorar hoppet och tänker på att skada sig själva eller begå självmord. En del slutar bry sig om sin hälsa och agerar riskabelt och destruktivt. Exempel på detta är användning av droger och sexuellt riskbeteende.

Om någon uttrycker självskadetankar eller tankar kring självmord är det viktigt att fråga direkt av personen om tankarna, och om hen har konkreta planer på att skada sig själv. En del personer är rädda för att ställa direkta frågor om en persons tankar eller avsikter gällande självmord, eftersom de är rädda för att personen kan "få idéer". Det har dock konstaterats att det förhåller sig precis tvärtom: personer som överväger att skada sig själva eller begå självmord känner sig ofta lättade och förstådda när de får frågor om sina självskadetankar. Frågorna kan också bidra till att förhindra självdestruktiva handlingar.

Om någon berättar för dig att hen har konkreta avsikter att skada sig själv ska du kontakta en utbildad serviceproducent inom mentalvården eller hälsovården, som kan hjälpa den självdestruktiva personen att få specialiserad hjälp. En självdestruktiv person ska inte lämnas ensam, utan man ska stanna kvar hos hen tills hen får hjälp.



## Hjälp via telefon- och webbtjänster

Telefon- och chatttjänster som erbjuder hjälp har blivit vanliga i många länder. Med mobiltelefonens eller datorns hjälp kan man få hjälp även hemma eller i en nödsituation.

Hjälptelefoner är lokala telefontjänster som vem som helst kan ringa till för att få samtalshjälp. De personer som svarar i hjälptelefonerna har ofta utbildning i psykisk första hjälpen och kan agera i vissa specialsituationer, exempelvis om den som ringer har blivit våldtagen eller har självmordstankar. De som svarar är utbildade att lugna de hjälpbehövande med hjälp av sitt tonfall och sina ord samt identifiera risker utifrån det som de hör.

Hjälptjänsterna på nätet fungerar på samma sätt, förutom att hjälparen och den hjälpbehövande kommunicerar skriftligt per e-post, chatt eller sms. Hjälparna är utbildade att ge stöd via dessa kanaler. Exempelvis efter en nödsituation skickas det ofta ut information per sms om var man kan få hjälp och vart man kan ringa för samtalshjälp. Hjälparna i webbtjänsterna är utbildade att identifiera risker utifrån skriftliga meddelanden. Hjälparna som svarar i telefon- och chatttjänsterna har information om andra tjänster, dit de kan hänvisa hjälpbehövande som behöver få hjälp ansikte mot ansikte.

| 47

## Utdragen sorg

Utdragen sorg kallas också för obearbetad sorg. Med utdragen sorg avses en situation där en person har förlorat en närstående, och har svårt att acceptera förlusten och anpassa sig till livet utan den andra. Utdragen sorg kan skada funktionsförmågan och mänskliga relationer. Symtom på utdragen sorg kan exempelvis vara att man fokuserar väldigt mycket på förlusten och på sådant som påminner om den närstående, upplever stor saknad efter den avlidna, är konstant arg på grund av dödsfallet, isolerar sig, upplever en känsla av hopplöshet och lider av fysiska symtom, som påminner om de symtom som den avlidna hade under sin sista sjukdomstid. Man kan tala om utdragen sorg om symtomen och känslorna inte har förändrats på ett halvt år efter den eller de närståendes död. Personer som lider av utdragen sorg ska hänvisas till samtalshjälp eller mentalvårdstjänster, om det är möjligt.

## Allvarliga sömnsvärigheter

Problem med sömnen, exempelvis att man har svårt att somna eller sover alltför mycket, är vanliga efter en svår händelse. Sömnbrist under många nätter kan orsaka fysiska och psykiska problem, såsom utmattnings- och försämrad funktionsförmåga. En person som lider av sömnbrist kan ha svårigheter att sköta vanliga vardagsfunktioner som att gå till jobbet och interagera med andra. Sömnbrist kan också leda till kraftig förvirring, nervositet och humörsvängningar. Om en hjälpbehövande berättar att hen inte har kunnat sova på många nätter, ska du hänvisa hen till läkare och/eller mentalvårdstjänster, om det är möjligt. En del personer reagerar på svåra händelser genom att sova mer än normalt. På lång sikt kan för mycket sömn försämra funktionsförmågan, förmågan att ta hand om sig själv och sociala relationer.

## Flashbacks (minnesbilder)

När en person upplever en så kallad flashback känns det som att hen är tillbaka i den stund då den ursprungliga stressande situationen inträffade. En flashback kan kännas så verklig att personen känner samma saker som vid händelse, och hen kan till och med tro att hen verkligen är tillbaka i situationen. Flashbacks blandas ibland ihop med hallucinationer eller symtom på psykiska störningar. Dessa är ändå inte samma sak – flashbacks är ett allmänt symtom på en stressreaktion, som kan visa sig när som helst efter händelsen. Med tiden börjar de vanligtvis återkomma mer sällan, men de kan visa sig upp till flera år efter händelsen. Om en person störs av återkommande flashbacks kan hen behöva hälsovårdstjänster eller professionella mentalvårdstjänster.

48 |

## Depression

Depression kännetecknas av långvarig nedstämdhet, bristande intresse för sådant som tidigare kändes meningsfullt, en känsla av hopplöshet, viktuppgång eller -nedgång, nervositet, trötthet, orimliga skuld känslor, koncentrationssvårigheter och ibland även återkommande tankar på döden. Depression är mer än ”en dålig dag”. Det är en sjukdom som kan påverka människans liv och funktionsförmåga i betydande grad. En depression är också något annat än en kort period av nedstämdhet, som många drabbas av någon gång, men som snabbt går över. En person kan insjukna i depression om hen har obehandlade svåra symtom, såsom långvarig stress eller sorg samt sömnproblem. Personer som uppvisar tecken eller symtom på

depression ska hänvisas till mentalvårdstjänster, om det är möjligt.

Personer som lever med depression behöver ofta ta hjälp av en psykolog eller psykiater. Yrkespersoner inom mentalvården kan bedöma om personen behöver antidepressiva läkemedel eller psykoterapi, exempelvis kognitiv beteendeterapi (CBT). CBT är en terapiform som ofta används för att behandla depression. Om det är möjligt kan personen också ha nytta av en Problem Management Plus-intervention, som är utvecklad av WHO för personer med depressionssymtom.<sup>1)</sup>

### **Skadliga copingstrategier**

En del använder copingstrategier som skadar hälsan och välbefinnandet, till exempel alkohol eller andra rusmedel, för att döva obehagliga känslor av ångest, smärta eller lidande. En del blir våldsamma, aggressiva eller hotfulla, medan andra isolerar sig helt från andra människor. Psykisk första hjälpen kan hjälpa dessa personer att inse att beteendet är skadligt och bli medvetna om att de behöver hjälp av andra för att bryta mönstret och börja använda bättre copingstrategier.

### **Traumaperäinen stressihäiriö (PTSD)**

Vissa personer som upplevt traumatiska händelser, såsom naturkatastrofer, väpnade konflikter, fysiskt våld, utnyttjande eller olyckor kan utveckla posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). Posttraumatiskt stressyndrom kan diagnostiseras tidigast en månad efter den traumatiska händelsen, och kännetecknas av följande tre symtomtyper, som visar sig inom en månad efter det inträffade: i) att man återupplever händelsen, ii) att man undviker sådant som påminner om händelsen samt iii) att man är mer spänd än normalt, vilket kan visa sig som nervositet, sömnproblem, magproblem och koncentrationssvårigheter. Många som lider av posttraumatiskt stressyndrom besväras ofta av tankar och fantasier som berör händelsen. De rapporterar också avtrubning samt försöker dra sig undan och tillbringar mindre tid än tidigare i andras sällskap.

Posttraumatiskt stressyndrom kan försämra livskvaliteten och försvåra beteendet och mänskliga relationer, vilket kan leda till problem med familjen, vänner och arbetskamrater. Personer som lider av posttraumatiskt stressyndrom behöver vanligen mentalvårdstjänster och stöd. Om den som ger psykisk första hjälpen misstänker att en hjälpbehövande lider av posttraumatiskt stressyndrom, ska hen, om det är möjligt, hänvisa personen till mentalvårdstjänster för utvärdering och vård.

1) [https://www.who.int/mental\\_health/emergencies/problem\\_management\\_plus/en/](https://www.who.int/mental_health/emergencies/problem_management_plus/en/)

## Särskilt svåra situationer

Vissa situationer är svårare än andra. Det kan exempelvis vara fråga om hotfulla situationer, våldshandlingar, såsom sexuellt eller könsrelaterat våld, situationer där det finns ensamma barn, självmord, bevittnande av död, arbete med människor som förlorat många närstående, omfattande olyckor och katastrofer som orsakat stor förstörelse samt flera kriser som inträffar samtidigt eller direkt efter varandra. Nedan beskrivs tre särskilt svåra situationer, som anknyter till sexuellt och könsrelaterat våld, hjälpande av flera personer samtidigt respektive diskriminerade grupper.

## Sexuellt och könsrelaterat våld

Personer som ger psykisk första hjälpen möter ofta personer som blivit offer för sexuellt eller könsrelaterat våld. Detta beror på att det är fråga om ett globalt och utbrett problem, men också på att hjälparna ofta arbetar i trygga lokaler, där offren vågar berätta om sina upplevelser. Många fall av sexuellt och könsrelaterat våld anmäls tyvärr inte till myndigheterna, eftersom människor är rädda för negativa följder om de berättar. I vissa kulturer kan personer som blivit offer för sexuellt våld utestängas från gemenskapen, isoleras, diskrimineras, förlora sin heder, bli offer för nya våldshandlingar eller till och med hotas till livet. Dessa risker kan även beröra offrets familj och näromgivning.

50 |

Principen om att undvika ytterligare skador är särskilt viktig när man ger psykisk första hjälpen till offer för sexuellt eller könsrelaterat våld. Man ska fästa särskild uppmärksamhet vid skyddet av personen som berättar om sina upplevelser samt andra inblandade, såsom offrets närstående eller andra hjälpare. Även konfidentialiteten ska skyddas mycket noggrant. Information om ärendet får förmedlas vidare endast med uttryckligt samtycke från den som blivit offer för sexuellt eller könsrelaterat våld, förutom i fall där barn är inblandade. Våld mot och utnyttjande av barn ska alltid anmälas till myndigheterna. Alla personer under 18 år räknas som barn. Barnets berättelse och hjälparens observationer ska skrivas ner och dokumenteras. Anmäl händelsen omedelbart via lämpliga kanaler.

## Att hjälpa flera personer på en gång

Det är ganska vanligt att hjälpare i krissituationer möter flera personer som behöver psykisk första hjälpen. I en nödsituation måste de personer som ger psykisk första hjälpen bedöma vem som behöver hjälp, vilka som behöver hjälpas först, vilka som kan hjälpas tillsammans och hur man säkerställer att alla hjälpbehövande får hjälp. Bedömningen av hur brådskande

hjälpbehovet är kallas triage. Hit hör identifiering av människor som uttrycker nöd fysiskt eller emotionellt, bedömning av hjälpbehovets karaktär samt fastställande av hur brådskande hjälpbehovet är. Det finns också situationer där det är meningsfullt att hjälpa flera personer samtidigt genom att erbjuda exempelvis information om läget eller psykoedukation. Även uppmuntran till kamrattstöd inom den grupp som får hjälp kan komma i fråga, om det är lämpligt i situationen.

Det rekommenderas att man hjälper personer som hör till naturliga grupper tillsammans, eftersom de känner varandra och känner sig trygga med varandra. Naturliga grupper är exempelvis familjer och barn som går i samma klass. Deras bekymmer och behov är ofta ungefär likadana, och det kan därför fungera bra att hjälpa alla samtidigt.

## Särskilda grupper

Särskilda grupper har svårare än andra att dra nytta av de tillgängliga resurserna och möjligheterna. De blir också oftare föremål för fördomar, stigmatisering, diskriminering, våld och utnyttjande. Vilka grupper som är särskilda grupper varierar mellan olika gemenskaper, samhällen och länder. Det utmärkande för grupperna är ofta kön, etnisk bakgrund, religion, ras, sexuell läggning eller ålder. Särskilda grupper kan exempelvis vara synskadade, personer med intellektuella eller fysiska funktionsnedsättningar, språkliga minoriteter, migranter, kvinnor och barn eller personer vars funktionsförmåga är begränsad eller som lider av psykisk ohälsa eller kroniska sjukdomar. Diskriminerade grupper kan behöva särskilt skydd och stöd.

Stressfaktorer i samband med kriser och svåra upplevelser kan förvärra vissa hälsoproblem, såsom blodtryckssjukdom, hjärtsjukdomar, astma, ångeststörningar eller andra fysiska eller psykiska hälsoproblem. När man erbjuder psykisk första hjälpen ska man fråga den hjälpbehövande om hen har några hälsoproblem eller sjukdomar och om hen har någon regelbunden medicinerings. Om den hjälpbehövande berättar att hen har hälsoproblem ska man försöka se till att hen får de mediciner hen behöver eller får läkarvård så snabbt som möjligt.

Om en person inte kan ta hand om sig själv på grund av fysiska eller psykiska begränsningar eller ålderdomssvaghet, ska hen hjälpas till en trygg plats där hen kan få vård och stöd. Hjälpen ska vara grundläggande behov tillgodosedda och stanna hos personen tills ytterligare hjälp anländer.



Om personen riskerar att utsättas för diskriminering eller våld exempelvis på grund av att hen upplevt sexuellt eller könsrelaterat våld eller tillhör en diskriminerad minoritet, följ anvisningarna ovan. Fokusera också särskilt på att skydda personen från andra och att säkerställa att hen har tillträde till tjänster som hen normalt inte skulle få tillträde till på grund av sin sociala status.

A woman with her hair in a ponytail, wearing a light-colored cardigan and dark pants, stands on the left side of the frame, looking towards a large body of water. On the right side, a man in a grey long-sleeved shirt and light-colored pants is leaning forward, pointing towards the water. The background shows a dense forest of green trees under a bright sky. The water is calm with some ripples. The overall scene is peaceful and scenic.

III  
Se, lyssna  
och  
sammanför

| 53

IV  
Barn

54 |



## Barn

Barn kan utsättas för många olika utmaningar under sin uppväxt. De kanske måste leva med en svår sjukdom hos sig själva eller en familjemedlem. De kan förlora närstående eller separeras från sina familjer, och de kan utsättas för trakasserier eller utnyttjande. Psykisk första hjälpen för barn baserar sig på samma principer som psykisk första hjälpen för vuxna. Barn är ändå inte ”små vuxna”, utan de kan behöva en annan typ av stöd än vuxna, eftersom de fortfarande behöver olika typer av skydd och omsorg. Barn har inte heller samma livserfarenhet som vuxna och är inte lika mogna fysiskt eller psykiskt. Barn reagerar också annorlunda än vuxna på påfrestande situationer, och deras förståelse för sådana situationer är annorlunda. Precis som vuxnas reaktioner påverkas även barns reaktioner av deras egna upplevelser av den ångestfyllda situationen.

Barns reaktioner påverkas också av föräldrarnas och andra närståendes attityder till situationen och barnet samt förändringar i vardagen och interaktionen med andra. Barn reagerar i enlighet med sin förståelse av krissituationen, som i sin tur beror på barnets utvecklingsnivå.

Kunskap om vanliga reaktioner på påfrestande situationer i olika utvecklingsskeden kan vara till nytta när man bedömer om ett barn är i nöd. Det är viktigt att kunna se om barnets reaktion är en normal reaktion som går över med tiden, eller en kraftigare reaktion än normalt som kräver professionell och specialiserad hjälp. Nedan beskrivs hur barn i olika åldrar ofta reagerar på påfrestande situationer.

Det är viktigt att komma ihåg att varje barn utvecklas i sin egen takt, och att vissa barn därför kan reagera på sätt som är mer typiskt för lite yngre eller äldre barn. Det är helt normalt. Det är också vanligt att barnen trots nöden kan fortsätta sitt sociala liv, leka, le och skratta, och uttrycker sin nöd på andra sätt, exempelvis genom teckningar.

**Barn  
är beroende  
av omsorg  
och trygghet.**



## Hur förstår och reagerar barn på krissituationer?

### 0–2-åringar

Små barn på 0–2 år har i stort sett ingen uppfattning om vad en krissituation innebär och vilka följder den kan ha. Därför är de väldigt känsliga för sina föräldrars och andra närståendes reaktioner och beteende vid förändringar. Spädbarns och småbarns reaktioner är vanligen kopplade till deras närståendes reaktioner. Vid denna ålder kan barn inte ännu identifiera sina behov eller uttrycka dem med ord, utan de uttrycker sin nöd genom sitt beteende.

Barn i denna åldersgrupp reagerar ofta genom att klänga sig fast vid de personer som vårdar dem, uppföra sig på ett sätt som är typiskt för barn som är yngre än de själva, gråta mer än vanligt och lättare bli arga. Deras sömn- eller måltidsrytm kan också förändras, och de kan visa rädsla för sådant som de inte tidigare varit rädda för, bli överaktiva eller få koncentrationssvårigheter. Leken kan också förändras exempelvis så att barnets intresse för lek minskar eller försvinner, barnet bara leker korta stunder i taget eller leken är repetitiv eller aggressiv och våldsam. Andra reaktioner som har med beteendet att göra är exempelvis känslighet för andras reaktioner eller att barnet blir mer trotsigt eller krävande än vanligt.

56 |

### 2–6-åringar

Barn i denna åldersgrupp kan uttrycka sig bättre språkligt, men deras förståelse för världen är fortfarande begränsad och byggs upp kring deras egna erfarenheter. Barn i 2–6-årsåldern förstår inte ännu följderna av en kris eller nödsituation, och förstår inte nödvändigtvis att döda människor inte kommer tillbaka. Barnets världsbild byggs fortfarande upp utifrån föräldrarnas och andra närståendes reaktioner, men barnet har också en färgstark och fantasifull tankevärld. Gränserna mellan fantasi och verklighet kan ibland bli oskarpa. Tänkande som bygger på fantasi är vanligt. Om barnet inte förstår en sak kan hen komplettera helhetsbilden med hjälp av sin egen fantasi. Detta har inget med lögn att göra. Det handlar om hur barn i denna ålder uppfattar världen. Barnet kan tänka att hen är skyldig till situationen och att det som hänt är hens fel. Hen kan därför känna skuld över att någon har ont. Barnet kan också vara rädd för att hens tankar ska skada någon i framtiden. Det kan vara bra om de närstående berättar att deras reaktioner inte beror på barnet utan på situationen.



Barn i denna ålder reagerar ofta på kriser exempelvis genom att klänga sig fast vid föräldrarna eller andra vuxna, uppföra sig på ett sätt som är typiskt för barn som är yngre än de själva och exempelvis suga på tummen eller förändra sitt ätbeteende. Vissa barn drabbas av sömnproblem, såsom mardrömmar. En del slutar prata eller vill inte leka med andra. Vissa barn kan bli hyperaktiva, lättretliga eller svåra att kontrollera. En del blir rädda för att någonting hemskt ska hända, och de kan ta på sig uppgifter eller skyldigheter som egentligen ska skötas av vuxna. En del får koncentrations-svårigheter och blir lätt förvirrade.

### 6–12-åringar

Barn i åldern 6–12 år har en djupare förståelse för orsak och verkan, sammanhang samt risker och sårbarhet. De är intresserade av konkreta fakta och förstår bättre vad död och förlust innebär. Förändringar är svåra för dem, och de delar in världen i gott och ont, rätt och fel, belöning och straff etc. Tänkande som bygger på fantasi förekommer fortfarande, men de kan i större utsträckning, än än inte helt, tänka abstrakt och logiskt.

Beteenderelaterade reaktioner på påfrestande händelser som ofta förekommer hos barn i denna åldersgrupp är tillbakagång i utvecklingen, aggressivitet, irritation eller oro, ökad eller minskad fysisk aktivitet samt problem med sömnen eller aptiten. Sociala reaktioner är exempelvis undvikande av sociala situationer, ovilja att gå till skolan eller att hela tiden berätta om det som hänt. Till de interna reaktionerna hör exempelvis förvirring och rädsla, oförmåga att komma ihåg saker, hålla sig alert och koncentrera sig, överdriven oro för andra som påverkats av situationen samt skuld-känslor och beskyllningar mot sig själv. Typiska fysiska reaktioner bland barn i denna åldersgrupp är huvudvärk, magont och muskelvärk.

### Psykisk första hjälpen i hemmet – exempel

Tioårige Joels mamma Mari blev orolig då hon märkte att Joel tappat matlusten och åt betydligt mindre än tidigare. Han tillbringade också mer tid än vanligt på sitt rum i stället för att vistas i vardagsrummet med familjen. När hon frågade Joel om allt var bra i skolan stormade han ut ur köket, sprang argt till sitt rum och smällde igen dörren. Mari knackade försiktigt på dörren till rummet och frågade om hon fick komma in och prata. När hon steg in i rummet såg hon att Joel låg i sängen och grät. Han berättade för mamman att några äldre pojkar

mobbade honom i skolan, men att han inte kunde berätta det för någon eftersom de hade hotat att ge sig på Joels lillasyster, som gick i ettan.

Mari satte sig lugnt bredvid Joel och tackade honom för att han berättat. Hon sade att hon förstod att han var rädd och arg. Hon frågade om han skulle vilja berätta mer om vad som hänt, så att hon kunde få en bättre bild av situationen. Joel berättade mer detaljerat om vad han varit med om. Mamman lyssnade tyst och sade sedan att hon var väldigt ledsen över att han tvingats gå igenom detta utan sin mammas stöd. Hon berättade att hon var lättad över att Joel berättat om saken för henne och att hon skulle göra allt hon kunde för att hjälpa. Hon sade att hon tänkte vidta åtgärder för att få slut på mobbningen. Hon berättade också att Joel skulle få hjälpa henne att välja ut några av åtgärderna, men att hon också skulle välja en del själv. Mari kontaktade skolan för att berätta om mobbningen och avtala om ett möte för att diskutera problemet.

## 58 |

### 12–18-åringar

Tonåringar har utvecklat en bättre förståelse för andra människors perspektiv, även om de skiljer sig från deras egna. De förstår allvaret i en nödsituation och hur sådana situationer påverkar dem själva och andra. Tonåringar börjar känna ett stort ansvar för sin familj, och i vissa fall har de redan börjat hjälpa till att försörja familjen. På en del håll i världen förväntas äldre tonåringar ta samma ansvar som en vuxen, och det gör de också. Även om tonåringar fortfarande är beroende av sina familjer blir jämnåriga allt viktigare i deras liv. En tonårig kan bättre definiera sin identitet i förhållande till andra och utveckla stabilare sociala relationer. Under dessa år kan vännerna vara lika viktiga, eller till och med viktigare än föräldrarna eller familjen, även som källa till stöd. Tonåringar reagerar mer som vuxna i stressande situationer. I denna ålder känner man intensiv sorg och självmedvetenhet eller skuld och skam över att man inte kunde hjälpa offren.

Tonåringar kan också vara överdrivet oroliga för andra eller uppföra sig självcentrerat och tycka synd om sig själva. De genomgår förändringar i sina mellanmännsliga relationer och kan börja ta risker och uppföra sig självdestruktivt eller aggressivt. En krissituation kan orsaka enorma förändringar i en tonårings världsbild och få hen att känna hopplöshet inför nuet och framtiden.

### Förändringar hemma – exempel

Ben hade precis fyllt 15 år när hans far omkom i en gruvolycka. Ben hade två äldre systrar, men som den äldste sonen fick han ändå rollen som familjens överhuvud efter faderns död. Bens familj förväntade sig att han skulle sluta skolan och söka arbete för att tjäna pengar till familjen. Ben förstod vad som förväntades av honom, och han visste att han inte hade något annat alternativ än att lyda. Han visade inte sina känslor inför andra, men inom sig var han rädd och undrade hur han skulle klara av det enorma ansvar som han fått. Ben var också lite arg över att han inte skulle få gå ut skolan, för han älskade skolan mer än någonting annat. Ben visste att han måste vara mogen och ta hand om de andra, men han var också olycklig över att hans barndom hade tagit slut så plötsligt.

### Beteendeförändringar

En permanent förändring i ett barns beteende är det viktigaste tecknet på att allt inte står rätt till. Om du är orolig över ett barn, börja med att fråga personer i barnets närmaste krets, såsom föräldrarna eller lärare, om de har lagt märke till några förändringar i barnets beteende.

| 59

### Risikfaktorer för negativa reaktioner

Precis som vuxna klarar barn i de flesta fall av stressande situationer bra, om de får den sociala stöd och det skydd som de behöver. Det finns ändå några faktorer som har konstaterats öka risken för negativa reaktioner hos barn som upplevt belastande situationer. Hit hör exempelvis bristande förmåga hos föräldrarna eller vårdnadshavarna att erbjuda barnet stöd och omsorg efter det inträffade, dålig fysisk hälsa hos barnet, psykisk ohälsa eller fysiska skador samt tidigare traumatiska upplevelser, såsom utnyttjande eller vanvård. Andra faktorer är andra personliga kriser som barnet upplevt i samband med det inträffade, såsom byte av skola, eller avvikande situationer i familjer, exempelvis skilsmässa eller ett nytt syskons födelse eller en adoption, eftersom alla dessa situationer kan orsaka stress för barnet.

Det finns många åtgärder med fokus på barn, genom vilka man inom psykisk första hjälpen kan stödja barn i nöd och hjälpa dem att lugna sig. Hit hör exempelvis stöd för barn i sorg, banvänliga utrymmen i en nödsituation, program för att förbättra barns anpassningsförmåga samt program som stöder grundläggande livsfärdigheter eller idrotts- och motionsfärdigheter.

## Barnvänliga utrymmen i en nödsituation

Barnvänliga utrymmen (Child Friendly Spaces, CFS) är en verksamhetsmodell som grundar sig på barnets rättigheter och genom vilken man stöder barns välbefinnande i nödsituationer. Barnvänliga utrymmen skyddar barn genom att erbjuda övervakade aktiviteter på en trygg plats, öka kunskapen om risker som hotar barn samt uppmuntra samhällen att skapa trygga miljöer. Planeringen och användningen av barnvänliga utrymmen är inkluderande, och utrymmena erbjuder en trygg miljö för barn som upplevt olyckor, flyktingkriser eller väpnade konflikter, där de kan erbjudas integrerad verksamhet i form av spel, lekar, undervisning, hälsovård och psykologiskt stöd, samt information om tjänster och annat tillgängligt stöd.

Läs mer om ämnet i materialet *A Toolkit for Child Friendly Spaces in Humanitarian Settings* (2018), som sammanställts av IFRC:s psykosociala centrum och internationella World Vision.<sup>2)</sup>

60 |

## Program som förbättrar barns anpassningsförmåga

Program som stärker barns resiliens, det vill säga anpassningsförmåga, består av strukturerade och systematiska psykologiska workshoppar riktade till barn som upplevt motgångar. Workshopparna riktar sig till specifika grupper av barn och är skraddarsydda utifrån deras behov.

## Program för livsfärdigheter

Inom program för livsfärdigheter strävar man efter att hjälpa barn att fatta faktabaserade beslut, lösa problem, tänka kritiskt och kreativt, visa empati mot andra, kommunicera effektivt, etablera fungerande mänskliga relationer samt klara av livet och hantera sitt liv på ett fruktbart sätt. Dessa färdigheter främjar det mentala och sociala välbefinnandet i olika livssituationer. Exempel på viktiga livsfärdigheter är exempelvis kommunikationsfärdigheter, såsom förmågan att förhandla, personliga färdigheter, såsom förmågan att sköta sin ekonomi, samt kognitiva färdigheter, som hjälper individen att bedöma situationer och fatta rätt beslut.

Läs mer om program och verksamhet kring livsfärdigheter i det psykosociala centrets engelskspråkiga handbok *Handbook on Life Skills, Skills for Life*: <http://pscentre.org/topics/life-skills>

2) <http://pscentre.org/?resource=operational-guidance-for-child-friendly-spaces-in-humanitarian-settings>

## Program för idrott och motion

Idrott och motion har positiva effekter på den psykiska hälsan samt på det kognitiva och psykosociala välbefinnandet. Barn och unga som utvecklar sina motionsfärdigheter och är fysiskt aktiva är sannolikt friskare än andra som vuxna. Fysiskt aktiva barn slutför med större sannolikhet skolan, och klarar sig också ofta bättre i fortsatta studier.

Läs mer om idrott och motion i det psykosociala centrets material Moving Together. Promoting psychosocial wellbeing through sport and physical activity: <http://pscentre.org/?resource=moving-together-english>

## Att hjälpa barn i nöd – psykisk första hjälpen för barn

Psykisk första hjälpen för barn följer samma principer som psykisk första hjälpen för vuxna: ”Se, lyssna, sammanför”. Den inkluderar dock två extra åtgärder, som beskrivs i det följande stycket.

### SE När man ser ska man bedöma:

- vad som har hänt och vad som händer just nu
- om det finns säkerhetsrisker i situationen
- vem barnet är i sällskap med eller om hen är ensam
- om de hjälpbehövande har fysiska skador
- om den hjälpbehövande har omedelbara grundläggande behov, praktiska behov eller behov av skydd
- hur de hjälpbehövande reagerar på den känslomässiga nivån.

62 |

Den första tilläggsåtgärden är att i enlighet med rutinerna för hjälpande av barn utan vårdnadshavare ta reda på om barnet är i sällskap med en vuxen eller ensamt. Om barnet är i sällskap med vårdnadshavare, hjälp vårdnadshavarna så att de kan fokusera på att trösta och ta hand om barnet. Om detta av någon orsak inte är möjligt, inkludera vårdnadshavarna så mycket som möjligt i vården av barnet och förklara tydligt för dem vilka metoder som används för att hjälpa barnet. Det är viktigt att vårdnadshavarna förstår att du vill hjälpa. På så sätt kan de ge ett informerat samtycke till de åtgärder som vidtas för att hjälpa barnet. Den andra tilläggsåtgärden är att fokusera på barnets behov av skydd. Se till att barnet kan vistas på en trygg plats och inte löper risk att kidnappas eller utnyttjas.

### Reaktioner på problem hemma SE – exempel

Petter jobbade som hjälpledare i en klubb i en stor stad. En dag märkte han att den vanligtvis glada och sociala 13-åriga Mari hade tillbringat största delen av eftermiddagen ensam. Mari satt med en bok som hon verkade läsa. Efter en stund märkte Petter dock att Mari bara stirrade på boken utan att läsa den eller vända blad.

Petter gick fram till Mari och frågade om han fick göra henne sällskap. När Mari lyfte blicken såg Petter att hon hade tårar i ögonen. Petter frågade om Mari ville komma med honom till ett lugnare ställe där det var lättare att



prata, och Mari gick med på det. Hon berättade för Petter att hennes föräldrar föregående kväll berättat att de tänkte skilja sig. Mari ville inte berätta om saken för sina vänner, eftersom hon var arg och besviken och brast ut i gråt varje gång hon ens tänkte på saken. Familjen hade tänkt åka på en resa under sommarlovet, men nu hade allting förändrats. I stället för att resa måste Mari hjälpa sin mamma att flytta. Hon hatade sina föräldrar och sitt liv och tänkte inte gå hem den kvällen. Hon tänkte faktiskt rymma hemifrån.

Petter sade till Mari att han förstod varför hon var så arg. Situationen var jobbig, och Maris liv hade förändrats. Petter sade också att han förstod att Mari inte ville umgås med andra, och att hon fick vara för sig själv i det lugna rummet om hon ville. Petter pratade också med Mari om hennes rymningsplaner och sade att även om situationen verkade hopplös och hemsk just då, så skulle allt bara bli ännu värre om hon rymde. Han uppmuntrade Mari att i stället fundera på hur hon skulle kunna berätta för sina föräldrar om sina känslor, så att de skulle förstå hur svårt det känns för henne.

Petter var lite orolig över att Mari inte skulle återvända hem, eftersom hon hotat att rymma. Därför föreslog han att de skulle ringa Maris föräldrar och be dem hämta henne, i stället för att hon skulle ta bussen som vanligt. Petter sade också att han gärna följde med när Mari berättade för sina föräldrar om sina känslor, om det skulle kännas bättre då. Mari tackade och sade att det skulle vara bra. Det skulle vara lättare för henne att prata om sina känslor om Petter var där.

### **LYSSNA handlar om hur hjälparen**

- närmar sig barnet och presenterar sig
- lugnar barnet
- ser barnet och lyssnar aktivt
- godkänner och värdesätter barnets reaktioner och känslor
- frågar om barnets behov och bekymmer på ett lämpligt sätt med tanke på barnets ålder
- hjälper barnet att hitta lösningar på sina omedelbara behov och problem.

När det gäller denna verksamhetsprincip är det viktigt att beakta de särskilda krav som gäller när man kommunicerar med barn. Om barnet har sällskap av sina föräldrar eller vårdnadshavare ska du be om deras samtycke

innan du närmar dig barnet. Barn kommunicerar på olika sätt beroende på sin ålder, sin förmåga att uttrycka sina känslor och sina sociala färdigheter. Barnets reaktion på motpartens agerande i en interaktionssituation beror på vad barnet är vant vid, hur barnet uppfattar världen omkring sig och hur väl barnet kan uttrycka sig.

Kom ihåg att kommunikation med ett barn även handlar om annat än vad man säger. Till de övriga elementen i kommunikationen hör kroppsspråk, ögonkontakt och annat samspel med barnet eller hans närstående. När du kommunicerar med ett barn ska du försöka att fysiskt vara på samma höjd som barnet. Om barnet är väldigt litet kan du sitta eller gå ner på knä så att ni möts på samma nivå. Kommunikation förutsätter också kunskap om sociala normer, lämpligt uppförande och sociala förväntningar. I vissa situationer betraktas det exempelvis som opassande för en ung flicka att tala med en vuxen man, eller för barn att titta direkt på en vuxen.

### Kommunikation med små barn

64 |

Barn, särskilt små barn, kommunicerar på ett annat sätt än vuxna. De flesta små barn har ett ganska begränsat och bristfälligt ordförråd, och kan inte uttrycka sin nöd tydligt med ord. Därför kan de uttrycka sin nöd exempelvis genom sitt beteende, genom social interaktion eller genom att dela sina tankar på andra sätt, exempelvis genom att rita eller berätta historier.

Precis som vuxna kan barn ibland dra sig för att fråga om sådant som de funderar på, eftersom de kan vara rädda för att den vuxna ska bli arg över frågan eller att de inte ska tycka om svaret. Därför kan man gärna försöka förutse barnets frågor och svara på dem utan att barnet behöver ställa dem. Ta ändå hänsyn till barnets ålder.

Barn, precis som vuxna, blir hjälpta av vetenskapen om att deras reaktioner är helt normala. Olika känslor kan kännas förvirrande för barn, och de kan inte alltid berätta om dem. Det är bra att berätta för dem att deras reaktioner och känslor är normala och att även andra barn skulle reagera och känna likadant i motsvarande situation.

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

Barn som hamnat i en krissituation behöver information. De behöver få veta vad som har hänt och varför, så att de kan bygga upp sin bild av sig själva och världen på nytt. Uppmuntra vårdnadshavarna att prata med barnen

om det som hänt, om barnen aktivt söker information.

Erbjud barnen möjlighet att uttrycka sig. Uppmuntra dem att ställa frågor och låt deras frågor styra samtalet. Ge barnen ärligt stöd och information om deras situation med tanke på deras ålder. Stödjande kommunikation med ett barn bygger på att man beaktar barnets känslor kring situationen. Ha inte bråttom med att ge svar, utan lyssna först 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 – undvik att höja rösten eller förolämpa. Utgå inte från att du vet vad barnet tycker.

Uppmuntra och stöd barnet i kommunikationen och var lika respektfull mot barnet som du skulle vara mot andra, exempelvis genom att tacka. Se och lyssna på barnet, och fokusera på vad hen berättar.

### Undvik negativ kommunikation

Ett stressat barn blir mer sårbart och kan börja uppträda aggressivt eller klänga sig fast vid sina vårdnadshavare. En del vuxna kommunicerar med barn med ett kritiskt eller negativt tonfall. Det är inte konstruktivt. I stället för att förhålla dig till barnet som om det vore olydigt eller irriterande, försök stödja barnet och fokusera på att stärka positiva copingstrategier.

I 65

### SAMMANFÖRA betyder

- att bedöma barnets behov tillsammans med barnet, om det är möjligt
- att hjälpa barnet att komma till en trygg plats och få tillgång till bastjänster
- att ge information som lämpar sig med tanke på barnets ålder
- att återförena barnet med närstående och hänvisa dem till sociala tjänster, om det är nödvändigt.

### Bedömning av barns behov

När man ger psykisk första hjälpen till ett barn måste man i HANDLEDNINGEN beakta att hjälparen har ett annat ansvar när det gäller att besluta om åtgärder. När man hjälper en vuxen strävar man efter att den hjälpbehövande ska vara så delaktig som möjligt i beslut gällande den hjälpbehövandes behov och nödvändiga åtgärder. När man arbetar med barn måste hjälpare ibland, beroende på barnets ålder, fatta beslut för barnet. Äldre barn kan delta i identifieringen av sina egna behov och nödvändiga åtgärder, medan yngre barn inte nödvändigtvis kan sätta ord på eller uttrycka sina behov.

Om barnet är i sällskap med sina äldre syskon, föräldrar eller andra vårdnadshavare, bör de vara så delaktiga som möjligt i identifieringen och uppfyllandet av barnets behov. Om barnet är ensamt eller har separerats från sina närstående ska hjälparen följa de instruktioner och rutiner som finns för att ge barnet trygghet och omsorg.

### Behov av trygghet

Barn är beroende av den omsorg och trygghet som vuxna kan ge. Deras mindre fysiska storlek, svagare maktställning, beroende av vuxna och tidiga utvecklingsstadium innebär att de lättare blir offer för kidnappning eller utnyttjande. Barns sårbarhet blir extra tydlig i nöd- och krissituationer, eftersom det trygghets- och stödnätverk som familjen utgör kan vara hotat, skadat eller till och med förstört. Barn utsätts för samma risker som vuxna under en kris, men de kan dessutom komma bort från sina vårdnadshavare och utsättas för fysiskt, sexuellt eller annat utnyttjande eller bli kidnappade. Det är mycket viktigt att hänvisa barn i nöd (särskilt de som är ensamma eller har kommit bort från sina föräldrar) till rätt sorts skyddande tjänster.

66 |

### Information enligt ålder

Beakta barnets ålder och utvecklingsstadium när du bedömer hur mycket hen förstår av situationen och vad det är lämpligt att prata om. Det är inte till någon nytta att tala med barn om sådant som de inte kan förstå. När du förklarar och ställer frågor ska du använda ett språk som barnet lätt förstår. Uppmuntra också barnet att själv ställa frågor om det är något hen inte förstår.

### Återförening av barnet och hens närstående

Barn klarar sig i allmänhet bättre i sällskap med en stabil och lugn vuxen. Om ett barn har kommit bort från sin familj är den första uppgiften att återförena familjen. Om detta inte är möjligt ska du hänvisa barnet till barnskyddet eller andra skyddstjänster för att garantera dess säkerhet.

### Att hänvisa ett barn till tjänster

Barn hänvisas till tjänster på ett annat sätt än vuxna. Det beror på att hjälparen ofta fattar beslutet, i synnerhet om barnet är väldigt ungt, som beskrivs ovan.

## Svåra reaktioner och situationer

De flesta barn reagerar på en krissituation på de sätt som beskrivs ovan. Vissa barns reaktioner kan dock vara mer mångfasetterade, eller så kan deras situation vara svårare, vilket kan innebära en utmaning för hjälparen. När ett litet barn reagerar kraftigt på en stressande situation, beror det oftast på att vårdnadshavarna inte är närvarande eller inte kan ta hand om barnet som normalt. Typiska utmanande reaktioner hos små barn är att barnet drar sig undan andras sällskap, vägrar äta och dricka, tappar intressen för människor och annat samt uppför sig aggressivt eller våldsamt under en längre tid. Äldre barn kan uppvisa lika mångfasetterade reaktioner som vuxna i stressande situationer. Möjliga reaktioner är bland annat långvarig sorg, panikattacker, skadliga copingstrategier, depression, ilska och aggressivt beteende, självskadebeteende och självmord samt posttraumatiskt stressyndrom. Det finns vissa tydliga tecken som tyder på att ett barn kanske har svårt att hantera en traumatisk händelse. Hit hör bland annat ständiga tankar på döden eller säkerhet, problem med sömn, ätande, ilska och uppmärksamhetssökande, vägran att gå till skolan samt ökad negativitet gentemot människor, aktiviteter, den egna självbilden och självkänslan.

Vissa situationer är svårare än andra när man hjälper barn, exempelvis om barnet har kidnappats eller utnyttjats. Situationen blir ännu mer komplicerad om gärningsmannen är en förälder, vårdnadshavare eller annan familjemedlem till barnet. I sådana fall kan barnet behöva skyddas från sin egen familj. Om man upptäcker tecken på att ett barn misshandlas eller behandlas illa ska man *meddela myndigheterna och stoppa misshandeln genom lämpliga åtgärder*. I många länder är detta svårt att genomföra, eftersom ett barn kanske inte kan tas ifrån sin familj bara på grund av misstankar, och i vissa länder finns det få eller inga skyddshem.

## Att hjälpa föräldrarna eller vårdnadshavarna att stödja barnet

Föräldraskapet kan vara utmanande i en krissituation. Det är svårt för vårdnadshavarna att fokusera på att ta hand om sina barn i en kris, om de själva upplever nöd och situationen känns dem övermäktig. Till psykisk första hjälpen för barn hör att hjälpa föräldrarna eller vårdnadshavarna, så att de klarar av situationen bättre och kan stödja sina barn. I rutan nedan ges tips för föräldrar och vårdnadshavare.

## Tips för föräldrar och vårdnadshavare om hur man hjälper barn i nöd

### Småbarn

- Se till att barnet är tryggt och inte fryser.
- Ge närhet och kramar.
- Upprätthåll en regelbunden sömn- och måltidsrytm om det är möjligt.
- Tala med lugn och mjuk röst.
- Skydda barnet från höga ljud och kaotiska situationer.

### Yngre barn

- Ge barnet mer tid och uppmärksamhet än vanligt.
  - Upprätthåll regelbundna rutiner och tidtabeller i den mån du kan.
  - Förklara för barnet att det hemska som hänt inte är hens fel.
  - Ge barnet möjlighet att leka och koppla av om det är möjligt.
  - Ge barnet enkel information om det som skett, men berätta inte skrämmande detaljer.
- 68 |
- Låt barnet vara nära om hen är rädd eller vill klänga sig fast vid dig.
  - Påminn barnet ofta om att hen är trygg.
  - Var tålmodig om barnet börjar uppföra sig som ett yngre barn och exempelvis suger på tummen eller kissar i sängen.
  - Försök undvika att separera ett litet barn från dess familj.



## **Äldre barn och tonåringar**

- Ge barnet tid och uppmärksamhet.
- Hjälp barnet att upprätthålla regelbundna rutiner.
- Ge information om det som hänt och berätta vad som händer just nu.
- Låt barnet vara ledset. Förvänta dig inte att barnet ska vara starkt.
- Lyssna när barnet berättar om sina tankar och rädslor, och döm inte.
- Ställ upp tydliga regler och förväntningar.
- Fråga barnet om de risker hen upplevt, ge stöd och diskutera hur barnet bäst kan undvika att skadas.
- Försök hitta sätt för barnet att vara till nytta.

V  
Psykisk första  
hjälpen i  
grupp - stöd  
för hjälparna

70 |



## Hjälparens välbefinnande

Den metod för psykisk första hjälpen i små grupper som beskrivs här riktar sig till frivilliga och anställda inom Röda Korset och Röda Halvmånen. Många frivilliga och anställda inom rödakors- och rödahalvmåneorganisationerna arbetar i svåra, komplicerade och ibland farliga miljöer. De stöder människor i krissituationer genom att erbjuda dem praktisk hjälp, förståelse och psykiskt stöd. De frivilligas och anställdas starka vilja att hjälpa andra kan dock överskugga det faktum att även de utsätts för förluster, förstörelse, skador och död. De kan påverkas starkt av att se smärtan och lidande, eftersom de ofta själva är medlemmar i de gemenskaper som drabbas av en kris.

Till gruppledarens skyldigheter hör dock att ta hand om de frivilliga och anställda genom att erbjuda dem stöd under och efter krisen. Ett sätt att erbjuda stöd är att ordna träffar. Dessa träffar skiljer sig från de vanliga gruppträffarna, som vanligen fokuserar på verksamhetsprogrammet eller teman kring arbetet. Träffarna ger gruppmedlemmarna möjlighet att fundera över det som har hänt samt främjar förståelsen, gemenskapen och kamratstödet. Vid dessa träffar kan cheferna och gruppledarna också bedöma om någon behöver tjänster eller annat personligt stöd. Träffarna kan vara formella eller informella träffar, där man tackar gruppens medlemmar för deras arbete och bedömer hur de mår. De kan också vara strukturerade träffar, där personer som behöver stöd får psykisk första hjälpen enskilt eller i grupp. Deltagarna i gruppverksamheten har också nytta av att få höra om andras reaktioner och lösningar samt ge och få kamratstöd.

### Färdigheter i psykisk första hjälpen för grupper av hjälpare

Färdigheter i psykisk första hjälpen för grupper av hjälpare liknar de färdigheter som krävs för att ge grundläggande psykisk första hjälpen för individer, eftersom de bygger på samma principer om att ta reda på, lyssna och handleda. Psykisk första hjälpen i grupp bygger på följande grundläggande färdigheter: att känna igen emotionella reaktioner samt tecken och symtom som uttrycker nöd, aktivt lyssnande, att lugna människor i nöd, att bedöma behoven och bekymren, att hjälpa människor att få information, tjänster och annan hjälp, att aktivera sociala stödnätverk samt att hjälpa människor så att de hittar lösningar på sina behov och problem.



Arbete i grupp kräver dock fler och lite annorlunda kommunikations- och interaktionsfärdigheter. **Dessa är**

- att informera om och ordna träffarna så att alla känner sig delaktiga
- att erbjuda psykisk första hjälpen för individer och ge stöd till hela gruppen samtidigt
- att ha kontroll över tidsåtgången och ta med andra personer i verksamheten enligt behov
- att ha kontroll över dynamiken och interaktionen i gruppen
- att dra nytta av gruppens styrkor och resurser för att främja gemenskapen och enhetligheten
- att uppmuntra till kamratstöd och möjliggöra stöd
- att hantera olika och svåra känslor som personer delat med sig av
- att erbjuda psykoedukation i grupp.

72 |

## Se, lyssna och sammanför-principen i psykisk första hjälpen för grupper av hjälpare

I psykisk första hjälpen för gruppen ingår även andra element i principen om att ta reda på, lyssna och handleda. Dessa presenteras i tabellen nedan. Till dessa element hör exempelvis att göra en heltäckande utvärdering av krissituationens effekter på anställda och frivilliga.

<b>Psykisk första hjälpen för individer</b>	<b>Psykisk första hjälpen för grupper av hjälpare – stöd för hjälparna</b>
<p><b>SE</b></p> <p>vad som har hänt och vad som händer just nu</p> <p>vem som behöver hjälp</p> <p>säkerhetsrisker fysiska skador</p> <p>omedelbara grundläggande behov och praktiska behov</p> <p>känsloreaktioner.</p>	<p><b>SE</b></p> <p>vilka beteendemodeller som förekommer i gruppen och hur samspelet i gruppen ser ut, och välj sedan en form av psykoedukation som lämpar sig för situationen och den information som behövs för hänvisning till tjänster</p> <p>om det i gruppen finns problematiska reaktioner, som kan ha en negativ effekt på gruppdynamiken eller orsaka sekundära trauman. Hantera dessa reaktioner och hjälp gruppen och dess medlemmar att lugna sig.</p>

<p><b>Psykisk första hjälpen för individer</b></p>	<p><b>Psykisk första hjälpen för grupper av hjälpare – stöd för hjälparna</b></p>
<p><i>Innan man ger psykisk första hjälpen till en individ:</i></p>	<p><i>Före en gruppträff för psykisk första hjälpen:</i></p>
<p><b>LYSSNA handlar om hur hjälparen</b>                      närmar sig den andra personen och presenterar sig                      visar hänsyn mot den andra personen och lyssnar aktivt                      accepterar motpartens känslor lugnar den som är i nöd                      tar reda på människans behov och problem                      hjälper den nödställda att hitta lösningar på omedelbara behov och problem.</p>	<p><b>LYSSNA handlar om hur gruppledaren</b>                      inleder träffen och presenterar deltagarna                      visar hänsyn mot den andra personen och lyssnar aktivt                      sammanställer en översikt över de åtgärder som gruppen har utfört                      tar reda på deltagarnas behov och problem                      interagerar med gruppens medlemmar och får dem att känna sig delaktiga                      accepterar olika reaktioner och främjar empati och gemenskapen i gruppen                      uppmuntrar deltagarna att hjälpa varandra att hitta lösningar på omedelbara problem                      identifierar lämpliga teman för psykoedukation                      fokuserar på allmänna utmaningar och problem                      hjälper deltagarna att dela med sig av positiva copingstrategier.</p>
<p><b>SAMMANFÖRA är att hjälpa människor</b>                      att skaffa information                      att förlita sig på sina närstående och socialt stöd                      att sköta praktiska saker                      att få tillgång till tjänster och annan hjälp.</p>	<p><b>SAMMANFÖRA är att hjälpa människor</b>                      att känna igen liknande problem, dra nytta av kamratstöd och dela med sig av lösningar                      att hitta varandra under och efter den psykiska första hjälpen och stödträffen                      att dela med sig av idéer och information om hur man kan få socialt stöd efter träffen, exempelvis från närstående                      att dela med sig av idéer om hur man kan lösa problem samt information om stöd och tjänster som finns att tillgå.</p>

## Psykoedukation: Val av lämpliga teman

Psykoedukation ger deltagarna information med hjälp av vilken de bättre kan förstå sina egna och andras känslor och beteendemodeller. Olika händelser påverkar sannolikt olika personer på olika sätt. När man väljer teman för psykoedukation för en viss grupp måste man därför bedöma hur krissituationen kan ha påverkat gruppens medlemmar.

## När behövs psykisk första hjälpen i grupp för hjälparna?

Psykisk första hjälpen för hjälparna kan vara till nytta i många situationer, exempelvis när en grupp anställda eller frivilliga tillsammans har hjälpt till i en krissituation, om en enskild medlem i gruppen har upplevt en allvarlig personlig tragedi som även påverkar gruppens övriga medlemmar, eller om någon av gruppens medlemmar har skadats eller omkommit. Detta påverkar även gruppens övriga medlemmar, och psykisk första hjälpen för gruppen kan därför vara till nytta. Det är fråga om en kombination av olika metoder, där man erbjuder stöd, uppmuntrar till kamratstöd och bedömer om någon av gruppens medlemmar personligen behöver ytterligare stöd. Detta förfarande kan även användas som förebyggande åtgärd genom att erbjuda deltagarna information om hur man känner igen och hanterar tecken på ångest. Psykisk första hjälpen kan också erbjudas för en eller flera gruppmedlemmar som visar tecken på påfrestning.

74 |

## Varför ska man erbjuda psykisk första hjälpen i grupp för hjälparna?

Det finns många fördelar med att erbjuda hjälparna psykisk första hjälpen. Den mest uppenbara är att man når flera personer på en gång om man vänder sig till gruppen. Deltagarna har också nytta av gruppen, eftersom de kan lära sig av varandras upplevelser och reaktioner. Detta ökar deltagarnas empati och förståelse för andra samt förbättrar deras förståelse för sig själva. Deltagarna upplever också att de får psykosocialt stöd under verksamheten. Psykisk första hjälpen för gruppen förbättrar hoppet och optimismen, när deltagarna märker att man tar tag i problemen och till och med kan hitta lösningar på dem.

I verksamheten är det viktigt att fokusera på att uppmuntra deltagarna till socialt stöd och kamratstöd, som ökar förtroendet och gemenskapen i gruppen. Deltagarna tar modell av varandra och grupplederen. De kan få nya idéer och strategier av andra och lära sig att ta hand om sig själva och



andra. Psykisk första hjälpen för grupper främjar kommunikationen och förebygger isolering, vilket minskar risken för att den akuta stressreaktionen ska leda till långvarig ångest.

### **Förberedelser för psykisk första hjälpen och en gruppträff**

#### **Bedömning**

Innan man ger psykisk första hjälpen och ordnar en träff är det viktigt att detaljerat analysera krisen och identifiera de anställda eller frivilliga som kan behöva psykisk första hjälpen. För att kunna göra detta måste man ta reda på hur de olika gruppmedlemmarna upplevde situationen och vilken roll de hade i responsverksamheten. Detta hjälper gruppledaren att förutse deltagarnas reaktioner och ordna fram rätt psykoedukationsmaterial.

#### **Deltagare**

Välj ut deltagare till gruppen. Beakta personkemin, som kan orsaka spänningar eller obekvämt stämning mellan gruppens medlemmar. I vissa kulturer betraktas det exempelvis som olämpligt att män och kvinnor deltar i samma grupp eller att personer på olika hierarkiska nivåer inom en organisation diskuterar problem tillsammans. Om det förekommer konflikter inom gruppen kan det vara bäst att försöka lösa dem innan man ger psykisk första hjälpen och ordnar stödträffar för gruppen. Gruppledaren måste åtminstone vara medveten om eventuella faktorer som kan orsaka konflikter, eftersom de kan påverka hur väl ledaren kan kontrollera gruppdynamiken under träffen.

Träffens mål och centrala teman beror på deltagarna. Psykisk första hjälpen kan erbjudas för en grupp vars medlemmar känner varandra sedan tidigare och har upplevt en stressande situation tillsammans eller reagerat likadant på en händelse. Gruppens medlemmar kan vara frivilliga eller anställda som arbetar inom samma Röda Korset- eller Röda Halvmånens-organisation, kommer från samma samhällsliga gemenskap eller har tillhandahållit stöd för samma grupp av något annat skäl. Det är möjligt att inte alla gruppens medlemmar visar tecken på påfrestning eller behöver psykisk första hjälpen. Det är ändå bra om alla deltar i gruppträffen, eftersom man på så sätt kan förebygga svåra reaktioner och stärka deltagarnas egna copingstrategier. Gruppmedlemmarna kan också ge stöd till de deltagare som behöver det.

Gruppstorleken bör helst inte överskrida tio personer. I en större grupp kan den enskilda deltagaren få mindre tid att dela med sig av sina tankar. Om samma händelse har påverkat en större grupp ska man börja med att ordna ett diskussionstillfälle där man ger information. I detta skede kan man gärna erbjuda deltagarna psykoedukation, information om tillgänglig hjälp och möjlighet att ställa frågor. För dem som behöver mer stöd kan man sedan ordna enskilda träffar eller psykisk första hjälpen och stödträffar i grupp.

### **Gruppledare**

När man vet vilka som ska delta i gruppen och träffarna för psykisk första hjälpen, väljs en eller flera ledare för gruppen. Det rekommenderas att varje grupp har fler än en ledare. En av ledarna kan då fokusera på att leda träffen, samtidigt som en annan tar han om störningsmoment och kraftiga reaktioner hos enskilda deltagare. Personer som leder psykisk första hjälpen för grupper bör gärna känna gruppens medlemmar sedan tidigare och känna till deras inbördes relationer.

76 |

Exempelvis programchefer, ledare för frivilliga, chefer inom fältarbetet, ungdomshandledare, personer med utbildning i kamratstöd och anställda kan fungera som handledare. Cheferna har en viktig roll i skapandet av en stödjande miljö och tillhandahållandet av nödvändig psykisk första hjälpen för gruppen. Chefen kan också ordna psykisk första hjälpen och stödträffar, eller utse någon annan för uppgiften, om situationen och behovet av färdigheter och kunnande kräver det. I vissa situationer kan en grupp av frivilliga eller anställda uppleva det som naturligare om någon annan än gruppleddaren leder träffen, om det exempelvis råder osämja eller konflikter mellan chefen och teamet. Handledarna som leder den psykiska första hjälpen och träffarna bör ha den utbildning som krävs för att erbjuda denna typ av stöd. Psykisk första hjälpen för en grupp kräver några tilläggsfärdigheter jämfört med psykisk första hjälpen för individer.

### **Tidpunkt för och längd på psykisk första hjälpen och gruppträff för hjälparna**

Psykisk första hjälpen och gruppträffar är strukturerad och systematisk verksamhet, som vanligen ordnas två eller tre dagar efter en krissituation, men alltid senast inom 14 dagar. Det rekommenderas att man ger personerna ett par dagar efter händelsen, så att de normala copingstrategierna,

återhämtningsprocessen och de sociala stödnätverkens verksamhet hinner aktiveras. Om träffen ordnas inom 14 dagar maximeras den psykiska första hjälpen förebbyggande och stödande effekt. Beroende på deltagarnas antal tar psykisk första hjälpen och stödträffen mellan 45 minuter och två timmar. Reservera tillräckligt med tid, så att alla deltagare får dela med sig av sina upplevelser, blir hörda och delta aktivt.

### Lokaler

Psykisk första hjälp och träffar ska helst ordnas på en lugn och trygg plats, där störningsmomenten är så få som möjligt och kan kontrolleras av handledaren. Deltagarna ska tryggt kunna berätta om sina upplevelser och känslor i den miljö som valts.

### Förberedelse av den information som ska ges ut

Vid psykisk första hjälpen och träffar är det viktigt att ge deltagarna relevant information om vanliga sätt att reagera i sådana situationer som de har upplevt, samt att hänvisa dem till ytterligare hjälp om det behövs. Det är bra om gruppledaren kan förutse hurdan information som lämpar sig bäst för deltagarna, och förbereda informationen i förväg.

| 77

### Vad händer vid psykisk första hjälpen och träffar för grupper av hjälpare?

Precis som psykisk första hjälpen för en individ kan en gruppträff och psykisk första hjälpen för en grupp se olika ut beroende på kontexten och situationen.

### Vid psykisk första hjälpen och träffar ska man dock alltid åtminstone göra följande:

- Deltagarna hälsas välkomna och handledaren sköter presentationerna.
- Man hör sig för om hur deltagarna mår.
- Man ger en kort faktabaserad översikt över de åtgärder som vidtagits i krissituationen.
- Man tillgodoser individernas och gruppens behov.
- Man ger information och psykoedukation.
- Man utvecklar deltagarnas förmåga att ta hand om sig själva samt främjar kamratstöd och positiva copingstrategier.
- Man ger deltagarna information om tillgängliga tjänster enligt behov.

- Man avslutar träffen med att kontrollera att alla mår bra, och diskuterar fortsättningen. Ordna vid behov ytterligare träffar för individer eller hela gruppen.

Vissa steg kan hoppas över om de inte behövs.Handledarnas uppgift är att bedöma gruppens behov.

### **"Se, lyssna och sammanför" i psykisk första hjälpen och träffar för grupper av hjälpare**

Erbjudandet av psykisk första hjälpen och gruppträffarnas olika skeden kräver minst en av dessa åtgärder: se, lyssna och sammanför. Dessa principer styr handledarnas agerande under träffen.

### **Deltagarna hälsas välkomna och handledaren sköter presentationerna (lyssna)**

Om det är nödvändigt inleds den psykiska första hjälpen och träffen med presentationer av handledaren och gruppen. Därefter berättar gruppleddaren för deltagarna om träffens målsättningar och förväntade längd. Gruppen kan gärna komma överens om gemensamma regler, till exempel att det som sägs är konfidentiellt, att ingen ska avbrytas när hen pratar och att mobiltelefonerna ska stängas av under träffen. Konfidentialitet är en central del av allt psykologiskt stöd. Det är mycket viktigt att den information som deltagarna delar med sig av hålls hemlig. Vid en gruppträff ska alla deltagare förbinda sig till konfidentialiteten genast i början av träffen. Deltagarna ska instrueras att inte dela med sig av sådan personlig information som de inte vill att de andra ska känna till efteråt.

78 |

### **Man hör sig för om hur deltagarna mår (se, lyssna)**

Under den psykiska första hjälpen och under träffen ska handledarna fråga deltagarna hur de har det och hur de mår. Tyngdpunkten ska ligga på hur deltagarna mår och hur de klarar av att fungera. Man analyserar inte deras känslor närmare. Handledaren kan till exempel säga:

*Jag skulle vilja höra kortfattat hur ni alla mår. Vi ska diskutera det som hänt senare, men först skulle jag vilja att ni alla turvis berättar hur ni mår.*

Om deltagarna delar med sig av svåra känslor och uttrycker att de mår dåligt, berätta att det är helt normalt och att ni vid dagens träff ska diskutera dessa reaktioner och vilka positiva copingstrategier man kan använda.

## Gruppmedlemmarnas deltagande

Ett sätt att se till att alla gruppdeltagare får delta jämlikt är att göra en runda där alla får lika mycket tid att prata. Alternativt kan en deltagare börja med att tala om ett valfritt ämne och sedan be de andra att fortsätta på samma tema, om de har liknande erfarenheter eller var närvarande i situationen. På detta sätt kan man knyta band mellan deltagarna med hjälp av deras liknande erfarenheter. I vissa fall kan det råda en hierarki i gruppen, som avgör i vilken ordning personerna talar.

## Man ger en kort faktabaserad översikt över de åtgärder som vidtagits i krissituationen (se, lyssna)

Därefter går man tillsammans med deltagarna igenom en kort översikt eller sammanfattning av krissituationen som de upplevt. Det är inte meningen att man ska gå igenom det inträffade i detalj, utan man avhandlar huvudpunkterna i kronologisk ordning och de åtgärder som de anställda och frivilliga utfört. Handedarna kontrollerar informationen om det inträffade med deltagarna för att få en tydlig helhetsbild och ger dem sedan möjlighet att berätta om sina egna perspektiv och upplevelser i fråga om händelsen.

Att gå igenom de åtgärder som utförts i en krissituation kan vara utmanande för vissa deltagare, och handledarna ska därför observera situationen och kontrollera att ingen får ångest av att höra eller berätta om det som hänt under krissituationen. Om det sker kan det vara bra att lugna personen genom att säga exempelvis: ”Det är helt naturligt att vara ur balans efter en sådan här händelse. De flesta i gruppen har säkert upplevt situationen som svår. Sådana här känslor lindras ofta med tiden, och vi är här för att stödja varandra.” Alternativt kan handledaren låta gruppen göra någonting lugnande eller erbjuda individuell psykisk första hjälpen till den deltagare som drabbats av ångest.

När man har gått igenom hela händelsen fram till den punkt då deltagarna är i trygghet igenom och den stressande situationen är över, kan det vara bra att på nytt ta upp lyckade lösningar och åtgärder som teamets olika medlemmar bidrog med under händelsen. På så sätt ser teamets medlemmar att de kunde fatta bra beslut även i svåra omständigheter, vilket kan ge dem styrka. Detta kan också ibland minska den emotionella smärta som kan uppstå när man diskuterar det inträffade.

## **Man erbjuder lämplig information och psykoedukation (se, lyssna)**

Att ge information är en viktig del av psykisk första hjälpen efter en kris-situation. Tillgång till korrekt information främjar tryggheten och sunda copingstrategier samt bidrar till att balansera känsloreaktionerna. Information kan förebygga onödig spekulation och oro. För att deltagarna ska känna sig trygga och klara av situationen är det viktigt att de får information om exempelvis vad som hänt, vilka som påverkade av händelsen och hur situationen löstes.

En annan viktig faktor i psykisk första hjälpen är att hjälpa deltagarna att förstå vilka reaktioner som är normala efter onormala händelser och när man ska söka professionell hjälp. Deltagarna erbjuds psykoedukation om vanliga sätt att reagera på stressande situationer samt information om reaktioner, känslor och beteendemodeller som kan kräva fortsatta åtgärder.

## **Man utvecklar deltagarnas förmåga att ta hand om sig själva samt främjar kamratstöd och positiva copingstrategier (se, lyssna, sammanför)**

80 |

Andra viktiga delområden inom psykisk första hjälpen och stödträffar är att ta hand om sig själv, kamratstöd och att främja positiva copingstrategier. Handledarna uppmuntrar deltagarna att dela med sig av sina upplevelser och diskutera positiva åtgärder och tekniker genom vilka var och en kan ta hand om sig själv och klara av utmanande situationer. Deltagarna handleds också att identifiera sitt naturliga stödnätverk och delta i verksamhet för att utveckla gemenskapen och kamratstödet i gruppen. Ökat förtroende mellan gruppmedlemmarna kan förbättra kamratstödet efter psykisk första hjälpen, träffar och motsvarande tillfällen. Man kan uppnå detta genom att erbjuda deltagarna möjlighet att öva på att lyssna aktivt och ge stöd parvis samt genom att ordna kamratstödsverksamhet efter psykiska första hjälpen eller stödträffen. Informell social samvaro inom gruppen rekommenderas även efter träffen. På så sätt kan medlemmarna höra sig för om hur de andra mår och stödja varandra genom att diskutera direkt om någon möter en utmanande situation.

Handledarna kan utvecklar gruppens kamratstödsfärdigheter under träffen genom att uppmuntra deltagarna att stödja varandra, exempelvis i situationer där någon säger sig vara nedstämd eller må dåligt.



## **Handledning och hänvisning till hjälp (se, lyssna, sammanför)**

I psykisk första hjälpen för grupper av hjälpare är det viktigt att uppmuntra och hjälpa deltagarna att hitta inofficiella stödnätverk, såsom familj, vänner eller arbetskamrater, samt mer formella stödsystem, såsom offentliga mentaltvårdstjänster, hjälpprogram för anställda, sjukhus och andra tjänster. Leta fram den information som behövs för hänvisning till tjänster redan före träffen. Informationen kan struktureras och ges tillsammans med de material för psykoedukation som beskrivs ovan.

Informationen om tjänster ska riktas till alla, så att ingen känner att gruppleadaren har valt ut just hen för att offentliggöra saken inför resten av gruppen. Om en enskild person hänvisas till tjänster ska det ske enskilt, utan att resten av gruppen är närvarande. Vid behov kan handledaren genom enskilda träffar erbjuda mer psykisk första hjälpen för dem som lidit särskilt svårt av upplevelsena. Deltagarna ska också fritt kunna be handledaren om hänvisning till tjänster, om de känner att de behöver det. Om en person har hänvisats till tjänster, ska chefen eller gruppleadaren följa upp hur tjänsten förverkligas, om hänvisningen inte har skett anonymt.

| 81

## **Avslutande av träffen**

Det är viktigt att inleda träffen med att ge relevant information och presentera deltagarna, samt att avsluta träffen i en positiv ton. Precis innan träffen avslutas är det bra att sammanfatta de diskussioner som förts samt de beslut och planer som gäller fortsatt stöd eller kommande möten. Som avslutning på träffen ska handledaren eller gruppleadaren tacka deltagarna och kontrollera att de alla mår bra. Påminn deltagarna om att deras reaktioner är helt naturliga och att det för en del kan ta längre tid att återhämta sig än för andra. Vid behov kan man avsluta med att påminna deltagarna om att det som sägs under träffen är konfidentiellt och ge dem information om ytterligare stöd som finns att få. Om det är nödvändigt att ordna ytterligare en träff berättar chefen var och när den ordnas.

## **Uppföljning av genomförandet**

Personer som deltar i psykisk första hjälpen och grupper kan komma överens om åtgärder, och det är viktigt att utse en ansvarig som har till uppgift att följa upp hur det man avtalat om under träffen förverkligas. Allt som gruppleadaren lovat och förbundit sig till att göra ska också genomföras, inklusive hänvisning till annan hjälp. Vid behov kan man inom en överenskommen tid ordna ytterligare en träff där man kontrollerar hur gruppmedlemmarna mår.

## Utmaningar vid gruppträffar

I detta avsnitt ges exempel på olika utmaningar vid gruppträffarna och förslag på lösningar för grupphandleddarna.

### Hantering av svåra reaktioner och deltagarnas berättelser

Om någon av deltagarna reagerar kraftigt på den situation som diskuteras och visar tecken på att tappa behärskningen eller dra sig undan, kan handledaren berätta för deltagaren att hen har märkt att deltagaren verkar tyst eller upprörd och att dessa reaktioner är helt begripliga med tanke på det som hänt. Om deltagaren fortsätter reagera kraftigt och verkar väldigt ångestfylld, kan handledaren uppmuntra hen att fokusera på nuet genom att rikta uppmärksamheten mot det som sker just då. Direkta frågor om exempelvis vad personen just nu ser, hör eller känner är ett viktigt verktyg i en sådan situation. Med hjälp av frågorna kan personen kontrollera sina reaktioner, lugna sig och fokusera på nuet. Tekniken hjälper också om en person upplever flashbacks eller har en tendens att fastna i minnesbilder från krissituationen. Handledaren kan också be personen andas djupt några gånger. Om någon av deltagarna brister ut i gråt, trösta genom att lägga handen på personens axel eller hålla personens hand, om det är lämpligt. Be personen berätta vad som fick hen att tappa behärskningen och erbjud psykisk första hjälpen. Ge vid behov personen utrymme att uttrycka sin sorg och dra nytta av situationen för att erbjuda psykoedukation och be de andra deltagarna att dela med sig om sina idéer gällande positiva copingstrategier.

Ibland kan gruppdeltagarna dela med sig av mycket personliga saker. De övriga i gruppen kan uppleva detta som obehagligt. Handledarens uppgift är att avgöra vilken information som är för personlig eller för påfrestande för de övriga deltagarna. Om någons berättelse är för personlig eller kan orsaka ångest hos de andra, uppmana deltagaren att fundera över hur mycket hen vill dela, och försök lugna ner berättelsen. Handledaren kan också vänligt leda diskussionen i en annan riktning eller avbryta deltagarens berättelse, om den är för obekvämt för de andra, genom att säga:

*Tack (deltagarens namn) för att du delade med dig av det här. Det låter som att det du upplevt var väldigt svårt för dig. Om du vill prata mer om det här med mig kan vi komma överens om ett enskilt samtal. Är det någon annan som vill berätta om sina upplevelser?*

Om någon av deltagarna berättar om något väldigt personligt kan handledaren hantera detta på olika sätt, beroende på situationen. I en gruppsituation är det viktigt att skydda deltagarna från att hamna i en ännu mer sårbar situation, eftersom det kan kännas otryggt och obehagligt. Det bästa kan vara att man lyssnar på personens berättelse, avbryter vänligt och föreslår att man efter gruppträffen ordnar ett enskilt stödsamtal där man kan prata mer om saken. Om någon deltagare under sitt enskilda stödsamtal berättar att hen upplevt trakasserier eller våld, ska du bekräfta det som hänt, lyssna och ge stöd, säkerställa att personen är trygg och vid behov hänvisa till ytterligare stöd efter träffen.

Läs mer om mångfasetterade reaktioner under Hänvisning till tjänster. Avsnittet ger information om hur man ska agera i en situation där någon lider av en panikattack, är arg, uppför sig aggressivt eller hotar att skada sig själv eller begå självmord.

### **Från psykisk första hjälpen för gruppen till psykisk första hjälpen för individen**

Psykisk första hjälpen för grupper av hjälpare är en metod med vars hjälp handledaren samtidigt kan erbjuda psykisk första hjälpen till individerna och stöd för gruppen. De personer som får personligt stöd i gruppsituationen har nytta av detta. I gruppen kan de observera andra och höra deras berättelser om utmaningar de har upplevt och stöd de har fått. Handledarna bör utveckla sin förmåga och sitt mod att erbjuda psykisk första hjälpen för individer i gruppsituationen och låta de övriga vara delaktiga i situationen på ett lämpligt sätt.

### **Handledning av särskilt dominerande eller tysta deltagare**

En dominerande deltagare kan prata mycket, hindra andra deltagare från att dela med sig av sina upplevelser, prata i mun på andra eller avfärda andras åsikter. När du har med en sådan person att göra, använd dina grundläggande färdigheter inom hjälpare och prata med personen både inför gruppen och på tu man hand. Tacka personen så att resten av gruppen hör och be sedan andra att dela med sig av sina upplevelser. Du kan till exempel säga:

*Tack (deltagarens namn). Din berättelse var väldigt intressant, men jag skulle också vilja höra om de andra gruppmedlemmarnas upplevelser. Är det någon annan som haft motsvarande eller annorlunda upplevelser?*

Om den deltagare som dominerar diskussionen inte ändrar sitt agerande i gruppen trots vägledning, kan det vara nödvändigt att prata enskilt med hen under en paus eller efter träffen. Förklara att det är viktigt att ge alla möjlighet att prata, så att var och en kan dela med sig av sina upplevelser och delta i gruppens verksamhet. Undvik att säga något negativt om den dominerande personen, eftersom han då kanske inte vill ta till sig ditt förslag. Du kan till exempel säga:

*Du har varit väldigt aktiv i diskussionen i dag. Det är bra. Jag skulle ändå vilja att alla deltagare får samma möjligheter att delta. Låt oss därför också lyssna på vad de andra vill berätta om sina upplevelser.*

84 |

Om någon av deltagarna är väldigt tyst och inte alls har deltagit i diskussionen under träffen, försök få hen att känna att hen fritt kan berätta om sina upplevelser, och berätta att hens deltagande uppskattas. Du kan till exempel säga:

*Vad tänker du om det som sagts hittills? Jag skulle gärna vilja höra om dina tankar. Du kan fritt säga vad du vill. Kom ihåg att det inte finns något rätt eller fel svar här.*

### **Konflikter inom gruppen**

När en grupp arbetar i stressande och svåra situationer kan gruppandan stärkas, eller så kan det bildas klickar inom gruppen. Olika människor upplever och minns situationer på olika sätt. Om gruppen har stött på utmaningar eller om allt inte gått enligt planen, måste gruppmedlemmarna under återhämtningsprocessen försöka förstå vad som hänt och vilka faktorer som ledde till specifika åtgärder eller följder. Detta kan leda till att man beskyller varandra eller till starka skuld känslor. Gruppens handledare kan försöka mildra dessa känslor genom att uppmärksamma dem och uppmuntra deltagarna att prata om dem i en trygg miljö.

Om det uppstår osämja i gruppen, lugna situationen genom att visa att du förstår att situationen är besvärlig, och uppmana deltagarna att vara vänliga och respektfulla mot varandra. Vid behov kan du avlägsna de personer som är oense från gruppen och tala enskilt med dem.

### **Tillsyn och att ta hand om sig själv**

Det är viktigt att cheferna övervakar den psykiska första hjälpen och de stödträffar som handledarna ordnar. Tillsynen bör omfatta samtal om både förberedelserna inför träffen och tankarna efter den. Samtalet kan handla om de utmaningar som handledaren upplever eller omfatta självreflektion och tankar om hur de egna hjälparfärdigheterna kan utvecklas. Gruppledaren bör i mån av möjlighet ha nödvändiga kunskaper och tillräcklig erfarenhet för att erbjuda psykisk första hjälpen och kamratstöd.

Att leda stödträffar och träffar för psykisk första hjälpen kan vara utmanande, eftersom det kräver koncentration och energi att leda en grupp på ett sådant sätt att alla känner sig värdefulla och förstådda. Det kan också kännas svårt att lyssna på många berättelser om nöd, och handledaren kanske funderar på om hen lyckas hjälpa alla gruppens medlemmar tillräckligt. Läs mer om detta under Att ta hand om sig själv: Se, lyssna, sammanför.



VI  
Den som ger  
psykisk första  
hjälpen

86 |





## Den som ger psykisk första hjälpen

### Egenskaper hos den som ger psykisk första hjälpen

Den viktigaste grundläggande egenskapen hos den som ger psykisk första hjälpen är viljan att hjälpa. Andra viktiga egenskaper är lättillgänglighet, pålitlighet, god förmåga att lyssna samt förmåga att hålla sig lugn och fokuserad i en krissituation. Man känner lätt igen en bra hjälpare genom att fundera på vilken sorts hjälpare som genom sitt agerande får människor att känna sig tillfreds. Exempel på goda egenskaper är en omhändertagande inställning, vänlighet, tålmod och empati samt att man inte dömer. Den som ger psykisk första hjälpen måste också känna sina egna gränser och ta hand om sig själv, så att hen inte själv blir utmattad utan tar hand om sitt psykiska välbefinnande.

| 87

### Att hjälpa i olika roller

Färdigheter i psykisk första hjälpen kan också användas i personliga situationer för att hjälpa vänner och familjemedlemmar samt i officiellt avlönat arbete eller frivilligarbete.

### Att hjälpa vänner, familjemedlemmar eller arbetskamrater

Kunskaper och färdigheter i psykisk första hjälpen kan ofta vara till nytta när vänner eller familjemedlemmar behöver hjälp. Exempel på kriser som kan drabba någon inom den närmaste kretsen är uppsägning, skilsmässa eller en närståendes död. Att hjälpa en vän eller familjemedlem är annorlunda än att hjälpa främmande människor, eftersom hjälparen kan agera personligare och naturligare i nödens stund om det är fråga om en nära relation. I en sådan situation kan hjälparen också hoppa över de mer officiella skedena i psykisk första hjälpen, som att presentera sig och fråga om vad som hänt. Många använder sig i själva verket omedvetet av färdigheter i psykisk första hjälpen när de hjälper vänner och familjemedlemmar.

## Att hjälpa som spontan frivillig

Spontana frivilliga är personer som inte hör till någon organisation eller något system, men som erbjuder omedelbar hjälp i en krissituation. De bör alltid vända sig till en organisation som deltar i den officiella responsverksamheten i situationen, så att de kan få vägledning och råd för att kunna agera på bästa möjliga sätt. Om detta inte är möjligt ska den spontana hjälparen göra sitt bästa självständigt och i enlighet med principerna för psykisk första hjälpen.

## Röda Korsets och Röda Halvmånens frivilliga och anställda

Utbildning i psykiskt stöd ordnas för både frivilliga och anställda. Personer som verkar inom olika uppgifter inom de nationella organisationerna har olika ansvarsområden i fråga om psykisk första hjälpen. Frivilliga som är verksamma i sina egna samhällen kan exempelvis erbjuda omedelbart psykiskt stöd i olyckssituationer och hjälpa till att lugna personer som exponerats för händelsen.

88 |

En frivillig kan använda sina kunskaper inom psykisk första hjälpen på många olika sätt inom Röda Korsets och Röda Halvmånens verksamhet. Psykisk första hjälpen behövs såväl i det dagliga stödandet av sårbara grupper, såsom ensamma äldre, som i responsverksamhet i krissituationer. I responsverksamheten i en krissituation är de frivilliga en del av en strukturerad verksamhet, där de oftast känner till sin egen uppgiftsbeskrivning och får information om situationen innan de kommer till den. I detta kapitel beskrivs typiska skillnader mellan anställdas och frivilligas uppgifter och ansvar. Man bör dock komma ihåg att uppgifterna och ansvaret varierar beroende på den enskilda nationella organisationens situation och resurser.

## Förberedelse av frivilliga för responsverksamhet i en omfattande krissituation

### Sammanställ den mest centrala informationen om 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?

De frivilliga utbildas att omsorgsfullt utvärdera situationen, så att de inte utsätter sig själva eller hjälpbehövande för fara.

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

- Som frivillig ska du se till att du har med dig allt som behövs, såsom telefoner, laddare, vattenflaska, första hjälpen-väska etc.
- Förbered dig mentalt på vad du kan komma att se eller uppleva, och lugna dig så att du klarar av kaoset.
- Berätta för din familj vart du ska och när du tror att du kommer tillbaka. Ordna vid behov så att någon tar hand om dina barn eller andra som du har hand om och så att dina övriga förpliktelser sköts.

### **Ledare för de frivilliga och gruppleadare**

Ledarna för de frivilliga och gruppleadarna ska gärna ha utbildning i och erfarenhet av psykisk första hjälpen, så att de förstår vad psykisk första hjälpen är och vad det kräver av de frivilliga. Om det är möjligt ska ledarna gärna delta i alla utbildningar i psykisk första hjälpen. Ledare för frivilliga eller ledare för grupper av anställda och frivilliga, som arbetar inom program för psykiskt stöd, ska få utbildning i stödjande av hjälpare. Psykisk första hjälpen för grupperna kan vara ett bra sätt att stödja hjälparna.

Ledarna för de frivilliga ansvarar för att grupperna av frivilliga har fått tillräcklig utbildning i psykisk första hjälpen, känner till sina uppgifter och vet vad som förväntas av dem i krisresponsarbete. Ledarna för de frivilliga tar vanligen reda på så mycket som möjligt om det inträffade, så att de frivilliga som de leder kan förbereda sig och ge det stöd som behövs i situationen. På så sätt kan man förebygga situationer där de frivilliga upplever situationer som övermäktiga eller alltför utmanande i förhållande till deras kompetens, vilket annars kan leda till problem för såväl de hjälpbehövande som grupperna och de frivilliga.

Ledarna för de frivilliga måste känna till och förstå de lokala rutinerna för hänvisning till tjänster. De frivilliga ska alltid kunna nå dem och de ska förmedla nödvändig information till de frivilliga alltid när de deltar i uppgifter inom psykisk första hjälpen.

### **Det är viktigt att kartlägga och dokumentera följande:**

- Vem tar hand om grundläggande behov, såsom första hjälpen, mat, vatten, skydd och personefterforskning. Var och hur kan människor få kontakt med dessa tjänster?
- Finns det mentalvårdstjänster eller psykosocialt stöd att få? Var och hur kan människor få kontakt med dessa tjänster?

- Vem mer kan hjälpa? Deltar personer i samhället eller andra organisationer i responsverksamheten?
- Är krisen över eller fortsätter den? Till kriser som pågår en längre tid hör exempelvis väpnade konflikter och efterskalv efter en jordbävning.
- Vilka risker finns i miljön? Finns det ett hot om våld eller är infrastrukturen i närområdet skadad?
- Finns det några områden som man måste undvika eftersom de är otrygga (exempelvis på grund av uppenbara fysiska risker) eller eftersom hjälparna inte har tillstånd att vistas i området?
- Finns det tjänster med vars hjälp familjemedlemmar kan hitta varandra?

Att ge psykisk första hjälpen kan vara tröttande och påfrestande. Det är inte lätt att hjälpa och interagera med människor i nöd. Det är viktigt att ledarna för de frivilliga vet när och hur stöd ska ordnas för hjälparna själva efter att responsverksamheten avslutats. Eftersom många frivilliga arbetar i sina egna samhällen, som kanske har upplevt en stor olycka eller omfattande förstörelse, kan de också själva ha upplevt förluster eller skrämmande situationer. De kan också känna de hjälpbehövande personligen, vilket kan kännas svårt. Ledarna för de frivilliga kan erbjuda stöd till de frivilliga enskilt eller i grupp.

Det är viktigt att ledarna för de frivilliga stöder sina grupper och skapar en öppen och trygg arbetsmiljö. De anställda och frivilliga vågar då be om hjälp när de behöver det. Att prata öppet om stress utan att tvinga någon, tillåta individuella copingstrategier, vara tillgänglig och skapa en trygg miljö genom att värna om konfidentialiteten är metoder som bidrar till en hållbar kultur av ömsesidigt stöd.

### **Programansvariga**

Det är viktigt att alla programansvariga förstår psykisk första hjälpen, utbildningens innehåll och de krav som riktas mot frivilliga som ger psykisk första hjälpen. De programansvariga kan också hamna i situationer där de måste ge psykisk första hjälpen till frivilliga eller anställda som är underställda dem.

Precis som ledarna för de frivilliga ansvarar de programansvariga för att se till att de frivilliga får tillräcklig utbildning, så att de kan klara av sina uppgifter. De programansvariga bör tala för psykisk första hjälpen och inklude-

ra psykisk första hjälpen som en obligatorisk del i de frivilligas utbildning, eftersom färdigheter i psykisk första hjälpen förbättrar de frivilligas förmåga att hjälpa. De programansvariga ansvarar också för att följa rutinerna för uppföljning och utvärdering av utbildningen i och genomförandet av psykisk första hjälpen.

### **Biståndsarbetare och psykisk första hjälpen**

Biståndsarbetare arbetar ofta långt från sina hem och hemländer. En del biståndsarbetare har utbildning eller kunskaper i psykisk första hjälpen. De deltar dock vanligen inte i tillhandahållandet av direkt hjälp på fältet, eftersom de ofta varken talar det lokala språket eller känner till det lokala stödsystemet. Biståndsarbetare kan hjälpa till med att erbjuda psykisk första hjälpen för lokala anställda och frivilliga, och de kan stödja de programansvariga och ledarna för de frivilliga i att förbereda och utbilda de frivilliga för psykisk första hjälpen.



**VII**  
**Att undvika**  
**ytterligare**  
**skador**

92 |





## Att undvika ytterligare skador

Psykisk första hjälpen är lugnande psykiskt stöd, aktivt lyssnande och praktisk hjälp, inte terapi eller vård. Den beskrivs ofta som finkänslig och praktisk omsorg, som fokuserar på psykiskt och praktiskt stöd snarare av detaljerad bearbetning av en traumatisk situation. Ansvarsfullt hjälparbete är förknippat med många etiska frågor, som man bör beakta när man hjälper såväl individer som grupper.

### Kulturella kontexter

Kulturen påverkar människors sätt att förhålla sig till varandra samt vad som betraktas som lämpliga beteenden och samtalsämnen. I vissa kulturer är det exempelvis inte vanligt att prata om sina känslor utanför familjen, och ibland anses det inte lämpligt för kvinnor att prata med män utanför familjen.

I krissituationer kan hjälpare hamna i situationer där de behöver hjälpa någon som har en annan bakgrund eller kultur än de själva, även om hjälparna och de hjälpbehövande kommer från samma land eller område. I sådana situationer är det viktigt att vara medveten om sin egen kulturella bakgrund och sina egna synsätt samt att sträva efter fördomsfrihet och opartiskhet i samarbetet och hjälparbetet. Erbjud hjälp på sätt som känns lämpliga och tilltalande för de hjälpbehövande. Nedan listas några viktiga frågor som hjälparen bör beakta.

### Kön, ålder och maktförhållanden

Vem kan jag närma mig? Finns det sociala eller kulturella normer som påverkar vem jag kan närma mig? Är det exempelvis lämpligt att jag som manlig hjälpare närmar mig en panikslagen kvinna ensam? Om jag ser någon gråta i mataffären, är det lämpligt att jag närmar mig personen? Om jag ser ett ensamt barn som verkar borttappat, är det lämpligt att jag ensam tar barnet till barnskyddsmyndigheten eller någon annan myndighet som ansvarar för skydd, eller bör jag be någon annan följa med?

*Ansvarsfullt  
hjälparbete  
är grunden för  
psykisk första  
hjälpen.*

## Beröring och beteende

Vilka former av beröring accepteras i detta samhälle? Kan jag hålla någon i handen eller lägga handen på en persons axel? Finns det någonting särskilt som man behöver tänka på när man arbetar med äldre, barn, kvinnor eller andra grupper?

## Övertygelser och religion

Vilka etniska och religiösa grupper finns i samhället? Vilka övertygelser eller seder betraktas som viktiga? Hur kan de personer som exponerats för händelsen tänkas förstå eller förklara den?

## Säkerhet, människovärde och rättigheter

Skydda genom ditt agerande de hjälpbehövandes säkerhet, människovärde och rättigheter.

### Säkerhet

Agera så att du inte försätter människor i fara genom ditt agerande.

94 |

Se så gott du kan till att de hjälpbehövande är trygga, och skydda dem från fysiska och psykiska skador.

### Människovärde

Bemöt människor respektfullt och i enlighet med deras kulturella och sociala normer.

### Rättigheter

Säkerställ att människor får tillgång till hjälp på ett rättvist sätt och att ingen diskrimineras.

Hjälp människor att hävda sina rättigheter och få tillgång till det stöd som finns att få.

Agera alltid i enlighet med de hjälpbehövandes intresse.

### Konfidentialitet

Konfidentialitet har att göra med ömsesidigt förtroende och respekt, och är mycket viktigt när man skapar en relation till den hjälpbehövande. Bevarande av konfidentialiteten innebär att information om en person inte får föras vidare till andra utan uttryckligt tillstånd från personen i fråga. Det innebär att man inte får avslöja information om hjälpbehövande till familjemedlemmar, arbetskamrater, läkare, andra hjälporganisationer, medier eller andra

aktörer utan tillstånd. Det finns dock vissa undantag från denna regel, om det gäller personens egen, hens familjs eller andras säkerhet. Om en person exempelvis är skadad och inte kan prata, kan en hjälpare tvingas tillkalla hjälp och föra vidare information om personens skador och tillstånd utan personens samtycke.

### **Avslöjande av information och sociala stigman**

Avslöjande av information och sociala stigman Om konfidentiell information avslöjas kan den hjälpbehövande utsättas för social stämpling. I vissa samhällen kan exempelvis personer som blivit offer för sexuellt eller könsrelaterat våld straffas eller hotas till livet (och detsamma gäller deras familjer). De kan förskjutas av sina familjer och samhällen. Konfidentialitet är därför mycket viktigt när man hjälper offer för sexuellt eller könsrelaterat våld. Risken för diskriminering, social isolering och straff är mycket reellt i dessa situationer. Offer för sexuellt eller könsrelaterat våld kan exempelvis vara rädda för att information om dem ska bli offentlig. Hjälparen ska alltid berätta för den hjälpbehövande att ingen information ges vidare, om inte personen själv ger sitt skriftliga samtycke. **Sådant som barn berättar utgör ett undantag till detta – hjälparen är skyldig att agera för att garantera omsorgen om barnet och barnets trygghet, även om barnet inte ger sitt samtycke till det.**

När en hjälpbehövande berättar sin historia för dig i nödens stund, är det en betydande sak och ett tecken på förtroende. All personlig information ska därför behandlas med största omsorg. Bevarande av konfidentialiteten i alla situationer är viktigt för tryggheten av den hjälpbehövandes säkerhet samt minimering av risken för diskriminering, isolering och social stämpling i samband med svåra situationer.

## Grundläggande regler

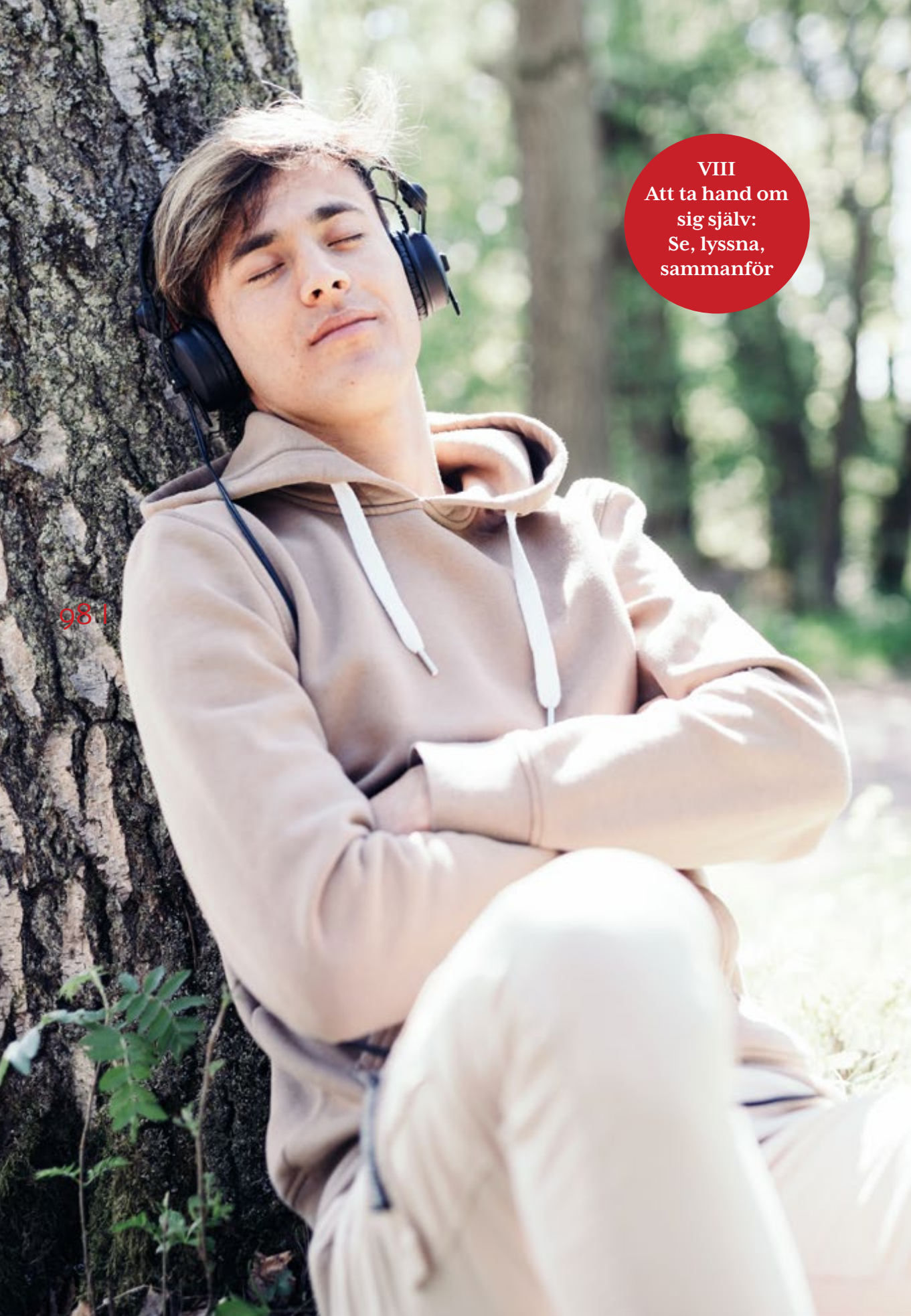
Nedan ges en sammanfattning av de grundläggande reglerna för psykisk första hjälpen:

Gör så här	Tänk på att inte
Respektera privatlivet och behandla personens berättelse konfidentiellt.	...bryta konfidentialiteten, om det inte finns särskilda skäl till det.
Erbjud mentalt och praktiskt stöd.	...försöka fiska efter alltför detaljerad information.
Uppträd sakligt genom att beakta personens kultur, ålder och kön.	...uppträda respektlöst eller utnyttja din ställning som hjälpare.
Lyssna aktivt.	...tappa fokus eller tänka på annat när någon berättar något viktigt för dig.
Var medveten om dina egna attityder och fördomar och lägg dem åt sidan.	...döma andras handlingar eller känslor.
Respektera personers rätt att fatta egna beslut och hjälp dem att lösa sina problem själva.	...diktera för andra hur de ska göra för att lösa sina problem.
Var ärlig och pålitlig.	...ge löften du inte kan hålla eller felaktig information.
Hjälp människor att uppfylla sina grundläggande behov.	...be människor om pengar eller tjänster i utbyte mot hjälpen.
Var medveten om när en situation är för svår för dig.	...överskatta dina förmågor.
Berätta tydligt att även om en person inte vill ha hjälp just nu, så finns det fortfarande möjlighet att få hjälp senare.	...utöva påtryckningar på personer som inte vill ha din hjälp.
Avsluta hjälpen på ett artigt sätt.	...avsluta hjälpen plötsligt utan att ge information om andra stödåtgärder och utan att tydligt meddela att samtalet avslutas.

## **Avslutande av hjälpen**

Psykisk första hjälpen är inte ett långvarigt stöd. Det är fråga om en engångsdiskussion på omkring 30–50 minuter, alltefter situationen. När den hjälpbehövande har fått hjälp på alla tänkbara sätt och det är dags att avsluta hjälpen, säkerställ att den hjälpbehövande förstår detta. Om någon annan fortsätter hjälparbetet efter dig, presentera den nya hjälparen för den hjälpbehövande. Säg adjö till den hjälpbehövande på ett positivt sätt och önska allt gott. I många situationer kan man behöva kontrollera i efterhand om den hjälpbehövande har fått den hjälp hen behöver och om hen mår bra.

***Förtjäna  
förtroende.***



VIII  
Att ta hand om  
sig själv:  
Se, lyssna,  
sammanför



## Att ta hand om sig själv: Se, lyssna, sammanför

Till ansvarsfullt hjälparbete hör också att hjälparna tar hand om sin egen hälsa och sitt eget välbefinnande. Att stödja andra i en krissituation eller genomgå egna chockartade upplevelser kan även påverka hjälparen, och att ge psykisk första hjälpen kan vara svårt såväl fysiskt och psykiskt. Det är inte lätt att hjälpa en människa i nöd, och hjälparna kan känna skuld, sorg och frustration om de känner att deras insats inte är tillräcklig.

I detta kapitel beskrivs hjälpverksamhetens effekter på hjälparna och hur principerna för psykisk första hjälpen även kan användas för att ta hand om sig själv och klara sig igenom stressande situationer i det egna livet.

### **Känn dina gränser**

Det är mänskligt att vilja hjälpa. Många utbildar sig inom psykisk första hjälpen eftersom de vill göra sådant som de upplever som meningsfullt och hjälpa personer som behöver hjälp. En del hjälpare har själva upplevt personliga förluster eller andra svåra saker, och vill hjälpa andra i samma situation. Personliga erfarenheter kan hjälpa dem att förstå de hjälpbehövande och leva sig in i deras situation. De kan dock också vara till skada exempelvis om hjälparen gör ogrundade antaganden om den hjälpbehövandes behov. Personliga erfarenheter kan hindra hjälparen från att bemöta den hjälpbehövande helt öppet för att verkligen kunna förstå den hjälpbehövandes situation samt bedöma den hjälpbehövandes förmåga och resurser att hjälpa sig själv.

Hjälparna kan hamna i situationer eller få höra om problem som står i konflikt med deras egna moraluppfattningar och attityder. Hjälparen kan döma den hjälpbehövande orättvist utifrån sina egna fördomar och övertygelser. Det är viktigt att de som ger psykisk första hjälpen är medvetna om

***Stress är  
en normal  
reaktion  
i utmanande  
situationer.***

sina egna erfarenheter och övertygelser, har ett öppet sinne och undviker att döma andra.

Att känna sina egna uppfattningar och gränser som hjälpare är en viktig förutsättning för psykisk första hjälpen. En del vill exempelvis helst hjälpa individuellt och på tu man hand, medan andra vill vara en del av ett team. Vissa vill inte arbeta med barn, eftersom det känns för påfrestande för dem att möta barn som är skadade eller har blivit utnyttjade. Det är viktigt att känna gränserna för sin egen kompetens och veta när och hur man bör hänvisa hjälpbehövande till annan hjälp.

Det är mycket viktigt att komma ihåg att alla bara är människor – även hjälparna. Röda Korsets och Röda Halvmånens frivilliga och anställda arbetar ofta i sina egna samhällen och möter i sitt hjälparbete människor som de känner personligen. Deras egna familjer kan också ha berörts av det som skett. Hjälparna måste vara medvetna om sina egna behov, acceptera sina reaktioner och uppsöka den hjälp de behöver.

100 |

## Identifiering av tecken och symtom på stress och utmattning

De frivilliga och anställda behöver känna till tecknen på stress och utmattning, så att stress som leder till utmattning kan förebyggas. Stress är en normal reaktion i fysiskt och emotionellt utmanande situationer, och förekommer när situationens krav och de resurser som krävs för att orka inte är i balans.

Nedan listas vanliga symtom på påfrestning som kan förekomma hos anställda och frivilliga.

### Det finns många typer av stress:

**Vardagsstress:** Vardagsstress gäller vardagens utmaningar som håller oss alerta och som hindrar livet från att bli ensidigt och börja kännas betydelselöst.

**Kumulativ stress:** Om den situation som orsakar stress blir långvarig börjar stressen kumuleras. Kumulativ stress stör de normala rutinerna och vardagslivet.

**Akut stress:** Denna typ av stress visar sig i akuta situationer, som ofta är förknippad med en chockreaktion och fysiskt eller psykiskt lidande.

**Kritisk stress:** Kritisk stress anknyter till situationer där individen inte kan uppfylla de krav som ställs på hen och där hen lider fysiskt och psykiskt.

Anställda och frivilliga som ständigt utsätts för stress och som inte får tillräckligt med stöd riskerar att drabbas av utbrändhet. Utbrändhet är ett emotionellt tillstånd orsakat av långvarig stress. Symtomen är kronisk emotionell trötthet, minskad energi, förlust av inspiration och motivation, minskad effektivitet i arbetet, svårighet att känna känslor av att ha lyckats, pessimistiskt tänkande och cynism.

Den utmattade är ofta den sista att upptäcka utmattningen. Därför är det viktigt att alla – även teamets övriga medlemmar och ledare – känner igen symtomen, så att den utmattade kan få hjälp. Ibland kan anställda och frivilliga få symptom på allvarliga stressreaktioner eller andra mentala störningar. Varje organisation bör ha ett system för hänvisning till tjänster, genom vilket människor kan få professionell hjälp.

***Känn dina styrkor  
och  
svagheter som hjälpare.***

## Tillämpning av Se, lyssna, sammanför-principen när det gäller att ta hand om sig själv

Med hjälp av principerna om att se och lyssna kan hjälparen lära sig att känna igen riskfaktorer som berör det egna välbefinnandet, sina egna gränser samt situationer som känns övermäktiga eller särskilt stressande. I och med att hjälparen är medveten om sina styrkor och svagheter och vet när hen behöver be andra om hjälp, kan problem förebyggas. Med hjälp av principerna om att se, lyssna och sammanföra kan hjälparen också lära sig att känna igen tecken och symtom på ångest hos sig själv samt hantera dem på ett positivt och konstruktivt sätt.

Vissa faktorer kan öka risken för ångest, medan andra kan skydda och främja välbefinnandet. Det är viktigt att känna igen dessa faktorer, så att riskerna kan minimeras och skyddsfaktorerna stärkas.

### Att ta hand om sig själv: se

102 |

För att kunna ta hand om sig själv måste hjälparen först och främst observera sina egna reaktioner i en krissituation. Reaktionerna anknyter ofta till de frivilligas och anställdas arbetsförhållanden eller organisatoriska faktorer samt till den ångest som uppstår när hjälparen ser krisens följder i det berörda samhället.

De frivilliga och anställda bör därför vara observanta på och medvetna om sina egna reaktioner. Med hjälp av de klassificeringar som presenteras i tabellen ovan kan hjälparen se om hens stressnivå är förhöjd på något område i livet. Finns det några fysiska, emotionella, psykiska, mentala eller beteenderelaterade symtom som är oroväckande? När hjälparen är observant på vad hen känner och märker att hen har återkommande fysiska symtom, såsom ont i ryggen, spända axlar eller svårigheter att somna, kan hen behöva vidta åtgärder.

### Att ta hand om sig själv: lyssna

Hjälparen bör också lyssna på hur hens reaktioner påverkar hens känslor kring hjälparbetet. Det är lite som att lyssna på sin inre röst. Hjälparen kanske till exempel säger till sig själv: ”Jag har alldeles för bråttom och behöver vila.” ”Det här är för svårt för mig.” ”Jag vet inte riktigt vad jag borde göra.” ”Varför måste de här barnen gå hungriga när mina barn har så mycket mat?” ”Jag har sådana skuldkänslor.”

När hjälparna lyssnar på sina egna reaktioner är det viktigt att komma ihåg att det i deras liv kan finnas svårigheter som beror på arbetsförhållandena, organisationens verksamhet eller personliga saker.

Arbetet utförs ofta under utmanande förhållanden, och anställda och frivilliga måste ibland sköta fysiskt krävande, utmattande eller till och med farliga uppgifter. De förväntas också arbeta långa dagar i svåra förhållanden (eller förväntar sig det av sig själva). Problem som anknyter till organisationens verksamhet kan exempelvis vara oklara eller obefintliga arbetsbeskrivningar eller oklara roller inom teamet. De anställda eller frivilliga kanske inte är tillräckligt väl förberedda inför uppgiften, eller så kan gränsen mellan arbete och vila vara oskarp. Hjälparna kan känna att de inte får stöd av sina arbetskamrater eller ledare, det kan finnas problem med gruppdynamiken och samarbetet med stressade eller utmattade teammedlemmar kan vara svårt.

På den personliga nivån kan de anställda eller frivilliga ha idealistiska eller orealistiska tankar om sin egen förmåga att hjälpa, och de kan föreställa sig att de borde ha kunnat lösa alla de hjälpbehövandes problem. Hjälparna kan känna skuld när de inser att deras förmåga att hjälpa är begränsad. Hjälparna kan också få skuldkänslor om en hjälpbehövande dör eller för att de tar hand om sina egna behov av exempelvis vila eller stöd. En del anställda eller frivilliga kan också möta moraliska och etiska problem, exempelvis när de ska rangordna hjälpbehövande i prioritetsordning.

I vissa fall kan humanitärt arbete leda till att hjälparen fjärras från sin familj eller sitt vardagsliv, då hen inte kan berätta om sina upplevelser hemma. Hjälparen kan också känna att hen inte har skött sin uppgift tillräckligt väl eller inte har förberett sig tillräckligt väl på de hjälpbehövandes frustration och ilska. Att bevittna traumatiska händelser eller höra berättelser om överlevandes trauman och förluster kan också vara väldigt tungt.

### **Att ta hand om sig själv: sammanför**

Precis som de hjälpbehövande uppmuntras att ta hjälp av andra, måste också hjälparna kunna se till att de håller kontakten med varandra. Interaktion med andra och ett visst agerande är ett tredje sätt på vilket hjälparna kan ta hand om sig själva. Anställda och frivilliga kan söka stöd hos andra exempelvis genom kamratstöd eller via teamledaren. De kan också främja sitt eget välbefinnande genom att agera på ett visst sätt, exempelvis genom att

ta promenader, tillbringa mer tid med sina vänner och hålla regelbundna pauser.

Nedan listas individuella faktorer och faktorer som anknyter till organisationens verksamhet, som bidrar till att skydda individens välbefinnande. Det är viktigt att hjälparna kommer ihåg att dessa faktorer (individuella eller sådana som anknyter till organisationens verksamhet) har betydelse för deras egen ork. I annat fall finns en risk att de ensamma tar på sig ansvar som andra hjälpare, teammedlemmar och ledare skulle ha kunnat hjälpa till med.

### **Personliga skyddsfaktorer**

- grupptillhörighet
- en känsla av att arbetet är meningsfullt
- vilja att hjälpa
- vardagsrutiner och strukturer
- möjlighet att vila och fokusera på annat än arbetet
- vetskap om att stöd finns att få vid behov
- att ge och få stöd i grupp
- att följa sina egna kulturella seder och övertygelser
- en omtänksam familj eller gemenskap

104 |

### **Skyddsfaktorer som anknyter till organisationens verksamhet**

- regelbundna träffar, där alla anställda och frivilliga deltar och som skapar en känsla av gemenskap
- en organisationskultur där människor kan prata öppet och berätta om sina problem samt där konfidentialiteten respekteras
- uppskattning för de frivilligas arbete
- rimliga arbetsförhållanden med hjälp av rutiner och strategier
- tydlig information om hur man kan få stöd



## Arbetsledning och kamratstöd

Arbetsledning och stödsystem är mycket viktigt för stödjande av hjälpare inom psykisk första hjälpen. Det rekommenderas att frivilliga och anställda inom psykisk första hjälpen har en gruppleddare som de kan prata med när hjälparbetet börjar kännas övermäktigt eller ha negativa effekter.

Kamratstödet har en nyckelroll i stödsystemet för hjälparna. Kamratstöd innebär att personer som är i samma position stöder varandra. Kamratstöd är en aktiv process, där deltagarna måste förbinda sig till att stödja varandra. Man måste reservera tid och utrymme för att diskutera reaktioner, känslor och copingmekanismer. Kamratstöd är en användbar verksamhetsmodell, som kan tillämpas snabbt och där organisationens resurser används effektivt.

Med hjälp av kamratstöd kan stressade frivilliga och anställda lära sig nya copingstrategier av varandra, vilket kan förebygga att deras problem förvärras. När personerna lär känna varandras utmaningar och copingstrategier minskar också missförstånden och misstolkningarna inom teamet.

Kamratstöd kan främjas på många olika sätt, exempelvis genom ett kompis-system eller genom psykisk första hjälpen för gruppen.

*Baserat på material som utarbetats av Internationella rödakors- och rödahalvmånefederationens psykosociala center (IFRC, PS Centre)*

*Stöd från den egna  
gruppen främjar  
välbefinnandet.*



