



# PSYKOSOCIALT STÖD TILL RÖDAKORSARE

Tips och idéer för dig som frivilligledare,  
kretsstyrelse eller anställd



# Psykosocialt stöd till rödakorsare

I det här dokumentet ges tips och idéer för dig som frivilligledare, kretsstyrelse eller anställd, kring hur du skapar goda förutsättningar för att ge stöd till människor som utför ett rödakorsuppdrag. Det här är ett komplement till de policys och riktlinjer som finns kring t ex rekrytering, utbildning m fl.

4 områden som möjliggör hållbara uppdrag och psykosocial hälsa

## Organisatoriskt:

- Tydliga förutsättningar och roller
- Lättillgängliga och tydliga informationskanaler
- Förberedelse och information inför uppdraget

## Uppdraget:

- Möjligheter till paus
- Begränsa ensamarbete där så är möjligt
- Regelbundna möten i gruppen/kontakt med ledare

## I gruppen/teamet:

- Att känna sig mött och bemött av kollegor och andra involverade
- Att konflikter i gruppen hanteras
- Kollegors reaktioner på stress eller utbrändhet uppmärksammas och tas om hand

## Personliga:

- Realistiska förväntningar på sig själv och vad uppdraget kan åstadkomma
- Tar hjälp att hantera moraliska och etiska dilemman
- Tillåta sig att se och tillfredsställa egna behov som vila, mat och sömn

Att arbeta under svåra förutsättningar, fysiska och/eller psykiska, samt att möta, se och höra om människors utsatthet ställer särskilda krav på: tydlighet om uppdraget, kontinuerlig information och stödstrukturer där en kan hämta kraft. Utan detta riskeras den psykosociala hälsan och kvaliteten på uppdraget.

## Skyddande faktorer:

- Regelbundna möten ger känslan av att tillhöra en grupp
- Öppenhet för att dela problem eller frågor
- Kunna ge och ta emot stöd från andra i gruppen
- Känna att insatsen är meningsfull
- Tydlig information om hur en kan få stöd om och när det behövs
- Hålla dagliga rutiner och ha struktur för insatsen
- Rimliga förutsättningar för uppdraget genom tydliga policys och strategier

Att tänka på före, under och efter en insats/verksamhet för att skapa trygghet och säkerhet

## FÖRE:

### Rekrytering av frivilliga; se Frivilligpolicyn/Rekrytera

- Formulera tydliga uppdragsbeskrivningar så att intresserade vet vad som väntas av dem.
- Säkerställ att de som fått uppdrag får de kunskaper som behövs.
- Särskilt viktigt är det att se till att de som har ledande uppdrag har kunskap och verktyg för att kunna stötta gruppen och enskilda.
- Tänk på att egna erfarenheter av utsatthet både kan vara en tillgång och ett hinder. Om insatsen innebär möte med svårt utsatta behöver den frivillige ha viss distans till sina egna erfarenheter för att kunna hantera och skilja mellan egna och andras känslor/upplevelser.

### Planering av verksamhet/insats;

- Säkerställ att det finns tid för vila och återhämtning – tid mellan uppdrag
- Gör en analys av vilket stöd som kan behövas, när det skall ges och av vem/vilka.

### UNDER:

#### Regelbundna möte för gruppen;

- Ger förutsättningar för att skapa gemenskap som öppnar för möjligheter att stötta varandra och upptäcka om någon i gruppen behöver ökat stöd.
- Ger möjlighet att informera kontinuerligt kring hur insatsen/verksamheten fortlöper samt om ev. förändringar behöver göras.
- Kan även ge möjlighet till utbildningsinsatser.

### Efter att insatsen är avslutad eller när någon slutar:

- Ge möjlighet till att reflektera över insatsen/verksamheten både i gruppen och enskilt.
- Prata om den egna upplevelsen och vilka erfarenheter uppdraget gett
- Stötta och uppmuntra att ta tid för återhämtning. Ägna sig åt familj, vänner och aktiviteter som ger kraft.
- Om någon behöver mer stöd än gruppen kan ge – erbjud att hjälpa till så att hen får det, t ex samtalsstöd.
- Uppföljning, se särskilt dokument

Kom ihåg att uppmärksamma de insatser som gjorts och ta vara på åsikter och tankar om hur det fungerat. Vad har varit bra och vad har varit mindre bra, vilka lärdomar finns det att ta till sig?

## Några tips på vad du som ledare kan göra

### I VARDAGEN:

Planera rimliga arbetstider, lämpliga uppdrag och villkor för de frivilliga

Förbered uppdragsbeskrivningar som klargör vad som förväntas

Ha regelbundna möten med gruppen för att se hur uppdraget fungerar

Uppmuntra att uppdraget utförs i par, om det är möjligt

Diskutera med gruppen hur de kan och vill stötta varandra

Erbjud information om stress och dess effekter

Uppmuntra samtal om hur man tar hand om sig själv, för att ge varandra tips

Visa uppskattning så att alla känner att deras insats är värdefull

### I EN KRISITUATION:

Planera rimliga arbetstider, det måste finnas utrymme för vila

Ge tydliga uppdrag med vilka förväntningar som finns

Ha regelbundna gruppmöten under krissituationen för att checka av med alla och kunna erbjuda stöd

Uppmuntra att arbeta två och två, så att ingen hamnar ensam i en svår situation

Prata om stress och dess effekter för att snabbt uppmärksamma om någon får bekymmer

Prata om hur man kan ta hand om sig själv under insatsen, se särskilt arbetsblad

Stötta dem som har upplevt särskilt svåra händelser

Skapa en avskild plats för paus och andhämtning

---

Kom ihåg att titta igenom säkerhetsguiden ”Var försiktig”. Det är en del av att ta hand om rödakorsare och säkerställer trygga förutsättningar för uppdraget.

**REFERENSER:**

Caring for volunteers, IFRC Reference Center for Psychosocial Support 2015

SRKs Frivilligpolicy 2007

SRKs Ledarhandbok 2014

SRKs Rekrytera 2012

SRKs Uppförandekod 2009

---