

Stöd till Rödakorsare

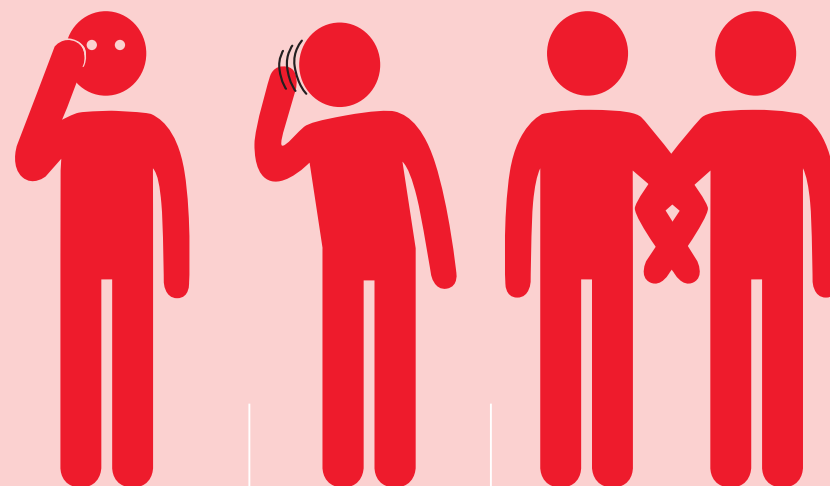
Se manualen som heter "Psykosocialt stöd till rödakorsare".
Den finns här:



[http://rednet.redcross.se/Verksamheter/
Psykosocialt-stod/Stod-till-rodakorsare/](http://rednet.redcross.se/Verksamheter/Psykosocialt-stod/Stod-till-rodakorsare/)

[https://rednet.redcross.se/Documents/
Verksamheter/Psykosocialt%20st%c3%b6d/
Psykosocialt%20st%c3%b6d%20
stressreaktion_v2.pdf](https://rednet.redcross.se/Documents/Verksamheter/Psykosocialt%20st%c3%b6d/Psykosocialt%20st%c3%b6d%20stressreaktion_v2.pdf)

PSYKOLOGISK FÖRSTA HJÄLPEN



Se

Lyssna

Länka

HEED & HEED AB FEB 2018

Svenska Röda Korset
Box 17563, Hornsgatan 54, 118 91 Stockholm
Telefon 08-452 46 00, Fax 08-452 46 01
E-post: info@redcross.se | Besök vår hemsida www.redcross.se



Psykologisk första hjälpen

Psykologisk första hjälpen utgår från de fem principerna om att främja trygghet, lugn, tillit, samhörighet och hopp. Det är ett sätt att hjälpa någon i en akut, svår situation. Dels genom att undvika nya, svåra händelser och dels genom att stärka personens förmåga att själv hantera det inträffade. Här är en handlingsplan i tre steg för psykologisk första hjälpen:

1. Se

- **Skapa dig en bild av läget.**
- **Se till att platsen är säker** och inte utgör en fara.
- **Närma dig försiktigt, respektfullt och håll dig lugn.** Presentera dig med förnamn, säg att du kommer från Röda Korset och finns på plats för att hjälpa till. Ställ frågan: Vad kan jag göra för dig/er just nu? Var beredd på och acceptera att personen kanske inte vill ha din hjälp, eller att du kan bli överöst av frågor och behov.
- **Se till akuta behov först.** Behöver personen någon medicin (till exempel insulin), behövs sjukvård, vätska eller värme?
- **Var beredd att prioritera bland de drabbade.** Barn, äldre och människor med funktionsvariationer först. Människor som ter sig frånvarande eller är utåtagerande visar tecken på stark stress och behöver prioriteras.

2. Lyssna

- **Lyssna** och skapa dig en bild av vad som hänt. Undvik detaljerade frågor om vad personen upplevt.
- **Ta reda på vad personen vill och behöver** genom att ställa frågor, exempelvis: är du här ensam eller tillsammans med någon? Vill/behöver du kontakta någon? Har du ont? Lyssna efter frågor/oro som behöver få svar. Lyssna efter behov av praktisk hjälp som att ladda telefonen, få tillgång till nätverk eller information. Behövs något att dricka eller en varm filt? Det kan finnas många frågor som är viktiga för den drabbade att hantera. I en svår situation kan drabbade behöva hjälp att prioritera. Sammanfatta och gör en åtgärdsplan för de viktigaste frågorna, just nu.
- **Tala lugnt och använd enkla ord.**
- **Svara på frågor och ge information.** Personen kanske vill veta vad som händer just nu, om andra får hjälp och vad som kommer hända. Försök ge korrekt information, rätta till miss-

uppfattningar och var ärlig med vad du inte vet.

- **Lyft fram det personen redan gjort själv**, som att ha tagit sig till en säker plats, hjälpt någon annan eller ringt 112. Det stärker tron på att klara av situationen.
- **Uppmuntra alltid till aktivitet framför passivitet.** Egna beslut och ageranden bidrar till en känsla av kontroll. Var samtidigt medveten om att drabbade ibland behöver få avlastning även med enkla praktiska handlingar. Det är individuellt hur mycket man mäktar med i en svår situation. Din uppgift är att finna balans så att personen uppfattar situationen som hanterbar. Stöd signalerar trygghet, att det finns hjälp att få i en svår situation, att man inte är ensam.
- **Tänk på att alla upplever en situation olika!** Visa respekt och förståelse för olika reaktioner och hanteringssätt. Acceptera att alla kanske inte behöver eller vill få din hjälp.

3. Länka

- **Håll ihop grupper och familjer.** Undvik nya separationer.
- **Hjälp med att länka till annan hjälp.** Se exempelvis till att personen kan få kontakt med sjukvård, juridisk hjälp, kurator eller en mötesplats som håller öppet med krisstöd.

- **Uppmuntra kontakt med vänner eller familj.** Låna ut din telefon, ordna internetuppkoppling eller försök ta reda på var släkt och vänner finns. Tillsammans återhämtar vi oss bäst!
- **Uppmuntra drabbade att ta hand om varandra.** När det är möjligt be drabbade att se till varandra så att ingen behöver vara ensam i en svår situation. Det kan också upplevas skönt att ha en uppgift.

NÅGRA TIPS PÅ VÄGEN:

- Ge information och svara på frågor. Berätta bara det du med säkerhet vet, om vad som just nu pågår, vad som ligger framför och hur hen kan få stöd nu och senare.
- Vi människor reagerar olika på stress och utsatthet. Det kan exempelvis ge sig uttryck i ilska, rädsla, upplevelser av hjälplöshet men också handlingskraft och mod. Det är bra att normalisera den drabbades reaktioner.
- Berätta också om efterreaktioner och hänvisa till var fortsatt stöd finns att hämta om dessa blir överväldigande eller inte klingar av efter en tid.