

# PSYKOLOGISK FÖRSTA HJÄLP

## Användarinstruktion Andra utgåvan

Kunskapscentrum för katastrofpsykiatri (KcKP)

Översättning av ”PSYCHOLOGICAL FIRST AID Field Operations Guide, 2<sup>nd</sup> Edition”  
utgiven av Terrorism and Disaster Branch National Child Traumatic Stress Network och  
National Center for PTSD, USA.

Framtagandet av den amerikanska ursprungsversionen av föreliggande arbete är understött av Substance Abuse and mental Health Services Administration (SAMHSA), US Departement of Health and Human Services (HHS). Åsikterna, uppfattningarna och innehållet i denna användarinstruktion är författarnas och speglar inte nödvändigtvis SAMHSA eller HHS syn.

Denna, Psychological First Aid, Field Operations Guide, 2<sup>nd</sup> Edition (Psykologisk första hjälp, användarinstruktion, andra utgåvan) har utvecklats av Terrorism and Disaster Branch National Child Traumatic Stress Network och National Center for PTSD, USA.

Huvudförfattarna i alfabetisk ordning är Melissa Brymer, Anne Jacobs, Chris Layne, Robert Pynoos, Josef Rusek, Alan Steinberg, Eric Vernberg och Patricia Watson.

Speciella bidrag har även gjorts, i alfabetisk ordning, av Steve Berkowitz, Dora Black, Carrie Epstein, Julian Ford, Laura Gibson, Robin Gurwitch, Jessica Hamblen, Jack Herrmann, Russel Jones, Robert Macy, Betty Pfefferbaum, Rose Pfefferbaum, Beverly Raphael, Margaret Samuels, William Saltzman, Merrit Schreiber, Janine Shelby, Cynthia Whitham, Bonita Wirth, Ruth Wraith och Bruce Young.

Ytterligare material som tillförts denna användarinstruktion kommer från olika instanser där författarna nämns i alfabetisk ordning. Från Medical Reserv Corps (MRC): Abbe Finn, Jack Herrmann, John Hickey, Edward Kantor, Patricia Santucci, och James Shultz. The Clergy Adaptation Group och Fuller Theological Seminary: David Augsburg, Cynthia Eriksson, David Foy, Peter Kung, Doug McConnell, Kathy Putnam, Dave Scott, och Jennifer van Heijzen. North Shore Long Island Jewish Health System and Health Care Chaplaincy: Christine DiBenedetto, Nathan Goldberg, George Hanzo, Yusuf Hasan, Martha Jacobs, Sandra Kaplan, Victor Labruna, Jon Overvold, David Pelcovitz, Ayume Turnbull, Juliet Vogel och Eun Joo Kim. University of California, San Francisco: Chandra Ghosh Ippen, Alicia Lieberman och Patricia Van Horn

En SAMSHA stödd expertpanel var samlad 31 mars till 1 april 2005 och granskade föreliggande arbete. Deltagarna gav värdefulla bidrag. De som ingick i panelen var Miksa Brown, Cecilia Revera-Casale, Kerry Crawford, Rosemary Creeden, Daniel Dodgen, Darrin Donato, William Eisenberg, Mary Fetchet, Ellen Gerrity, Richard Gist, Ian Gordon, Susan Hamilton, Seth Hassett, Jack Herrmann, Stevan Hobfoll, Stacia Jepson, Sandra Kaplan, Susan Ko, Linda Ligenza, Steven Marans, Christina Mosser, April Naturale, Elana Newman, Bonnie O'Neill, Dori Reissman, Gilbert Reyes, Janine Shelby och Robert Ursano.

För citering används följande referens: National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD, *Psychological First Aid: Field Operations Guide 2<sup>nd</sup> Edition*. July, 2006. [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org); [www.ncptsd.va.gov](http://www.ncptsd.va.gov)

Översättning och anpassning till svenska förhållanden är gjord av Per-Olof Michel, Kunskapscentrum för katastrofpsykiatri. [www.katastrofpsykiatri.uu.se](http://www.katastrofpsykiatri.uu.se)

# Förord

Bakgrunden till framtagandet av första versionen av "Psychological First Aid" får nog tillskrivas det vakuum som uppstod efter att vissa andra koncept för interventioner efter allvarliga händelser som fått stor spridning i västvärlden, utsattes för mer ingående vetenskaplig granskning. Man hade i USA redan kommit långt i framtagandet av denna "Field Operations Guide" (användarinstruktion) när orkanen "Katrina" rammade New Orleans med full kraft. Som stöd för amerikanska samhällets hjälpinsatser gav man snabbt ut den. Den första utgåvan har nu reviderats. Användarinstruktionen är således en översättning av den amerikanska förlagan "Psychological First Aid, Field Operations Guide, 2<sup>nd</sup> Edition" som är framtagen av de regeringsstödda organen "Terrorism and Disaster Branch National Child Traumatic Stress Network" och "National Center for PTSD", USA.

I samband med översättningen har strävan varit att hålla sig så nära förlagan som möjligt. Det har i och för sig inte varit så svårt eftersom texten mest handlar om allmänmänskliga reaktioner bland människor i en västerländsk kultur efter katastrofer. De få anpassningar som ändå gjorts handlar om att till exempel det svenska begreppet "kommunala POSOM- grupper" istället har fått ersätta det amerikanska "Community agencies". Stora olyckor, katastrofer, extraordinära händelser och terroristangrepp beskrivs hädanefter i texten som "allvarliga händelser". I den svenska upplagan har vi lagt till två kapitel (kapitel 9, Självhjälp till hjälpare och kapitel 10, Arbetsformulär) samt 10 bilagor. Dessa bilagor består av skriftligt material som kan kopieras och delas ut till drabbade. Dessa avsnitt finns inte med i den amerikanska förlagan utan finns som extramaterial.

En kort sammanfattning av användarinstruktionen skulle kunna vara att du som hjälpare efter en katastrof:

- Bör vara en del av samhällets auktoriserade insatser
- Kontaktar och möter människorna, vuxna, tonåringar, barn och familjer som drabbats och framförallt hjälper dem att tillgodose deras omedelbara behov
- Undviker att vara påträngande och inte ber de drabbade berätta om sina upplevelser men däremot lyssnar när de väl berättar
- Uppmuntrar åldersadekvata, positiva bemästringsstrategier och hjälper drabbade att komma i kontakt med samhällets aktuella stödinrättningar
- Tar hand om dig själv

Den amerikanska förlagan anges i inledningen vara "evidence-informed" med vilket menas att de olika interventionerna vilar på vetenskaplig grund men att helheten ännu inte har testats vetenskapligt. Det betyder samtidigt att även denna svenska användarinstruktion med tiden behöver uppgraderas vilket KcKP kommer att ta ansvar för. Vi, i vårt land, har naturligtvis också möjlighet att bidra till utvecklingen. Eventuella större förändringar i relation till förlagan bör då självklart vara vetenskapligt förankrade och införda med upphovsmännens goda minne. Synpunkter och förslag tas med glädje emot. E-postadress finns nedan.

Tom Lundin  
Professor, programdirektör KcKP

Per-Olof Michel  
Överläkare, Med dr

[katastrofpsykiatri@akademiska.se](mailto:katastrofpsykiatri@akademiska.se)

# Innehåll

Inledning	5
Föreberedelser	9
Huvuddelar i Psykologisk första hjälp	12
1. Kontakt och åtagande	13
2. Säkerhet och trygghet	15
3. Stabilisering	30
4. Problem och behovsinventering	34
5. Praktiskt stöd	39
6. Socialt stöd	41
7. Reaktionen och bemästring	45
8. Fortsatt stöd	55
9. Självhjälp för stödpersoner	58
10. Arbetsformulär	63
Bilagor 1 – 10 (Skriftligt material för kopiering och utdelning)	66

# Inledning

## ***Vad är Psykologisk första hjälp?***

Psykologisk första hjälp är ett "evidence-informed" (se förord) anpassat, tillvägagångssätt för att hjälpa barn, tonåringar, vuxna och familjer omedelbart efter inträffade allvarliga händelser. Psykologisk första hjälp är utformat för att minska den omedelbara nödställdheten och för att stödja adaptiva funktioner på kort och lång sikt. Principerna och tekniken vid användning av Psykologisk första hjälp vilar på fyra hörnstenar. Dessa är: (1) överensstämmelse med evidensbaserad forskning när det gäller riskfaktorer och återhämtningsförmåga efter allvarliga händelser; (2) praktiskt användbart på fältet; (3) anpassningsbart till alla ålderskategorier; och (4) kulturellt anpassningsbart och kan förmedlas på ett flexibelt sätt. Psykologisk första hjälp utgår inte från att alla som drabbas kommer att utveckla svåra psykiska problem eller svårigheter med att återhämta sig över tiden. Istället bygger det på förståelsen av att de som drabbas av allvarliga händelser kommer att uppleva ett brett spektrum av tidiga reaktioner, till exempel fysiska, psykologiska, beteendemässiga eller andliga reaktioner. Några av dessa reaktioner kan hos vissa försvåra anpassning och bemästring. Återhämtningen kan i en sådan situation möjligen underlättas av någon engagerad stödperson.

## ***Vem är Psykologisk första hjälp till för?***

Strategierna för intervention genom Psykologisk första hjälp är avsedda att användas för barn, tonåringar, vuxna, föräldrar/vårdnadshavare och familjer som drabbats av allvarliga händelser. Psykologisk första hjälp kan också förmedlas till insatspersonal och stödpersoner.

## ***Vem förmedlar Psykologisk första hjälp?***

Psykologisk första hjälp är utformad för att förmedlas av psykologiskt/psykiatriskt skolad eller annan särskilt utbildad personal som har som uppgift att tillgodose akut stöd till drabbade barn och familjer som del i ett organiserat stöd efter allvarliga händelser. Personalen kan vara deltagare i olika former av insatsenheter från samhället: psykiatriska akutteam, PKL-enheter, POSOM-grupper, inrättade stödcenter, enheter från Räddningsverket, Polisen eller Försvarmakten; enheter från olika trossamfund; frivilliga katastrofinsatsenheter från till exempel Röda korset, Rädda Barnen m.fl.

## ***När ska psykologisk första hjälp användas?***

Psykologisk första hjälp tillhandahåller riktlinjer att användas i omedelbar anslutning till allvarliga händelser.

## ***Var ska Psykologisk första hjälp förmedlas?***

Psykologisk första hjälp är utformad för att kunna förmedlas i olika sammanhang. Aktuella platser kan vara stödmottagningar i hälso- och sjukvården, speciellt upprättade stödcentra, skolor, hem, upprättade samlingsplatser, platser för utdelning av mat och förnödenheter, andra kommunala stödinrättningar eller andra samlingsplatser till exempel olika trossamfunds lokaler. I efterförloppet till allvarliga händelser där massförstörelsevapen använts kan Psykologisk första hjälp förmedlas vid samlingsplatser för masskadefall, hälso- och sjukvårdsinrättningar, dekontamineringsplatser eller andra uppsamlingsplatser. Förmedling av Psykologisk första hjälp kan också ske på återsamlingsplatser för insats- och stödpersonal.

### ***Styrkan med Psykologisk första hjälp***

- Psykologisk första hjälp beskriver några enkla sätt att skaffa information för att kunna göra snabba värderingar av drabbades omedelbara problem och behov och för att kunna anpassa interventioner på ett flexibelt sätt.
- Psykologisk första hjälp vilar på prövade och evidensinformerade strategier som kan användas i olika katastrofscenarios.
- Psykologisk första hjälp utgörs av åldersmässigt och kulturellt anpassade interventioner för drabbade med olika åldrar och bakgrund.
- Psykologisk första hjälp innebär också att man använder sig av skriftligt material med viktig information för ungdomar, vuxna och familjer som kan användas för att hantera efterreaktioner och svårigheter under återhämtningen.

### ***Syfte med Psykologisk första hjälp***

- Etablera mänsklig kontakt på ett inklämmande och icke-påträngande sätt.
- Förstärka omedelbar säkerhet och förmedla fysisk och emotionell trygghet.
- Lugna och sansa drabbade som är emotionellt överväldigade och utom sig.
- Hjälpa drabbade att artikulera omedelbara problem och behov samt inhämta ytterligare nödvändig information.
- Erbjud praktiskt stöd och information för att hjälpa drabbade att ta itu med sina problem och behov.
- Koppla samman drabbade så snart som möjligt med nätverk för socialt stöd, inkluderat familjemedlemmar, vänner, grannar, och samhällets hjälpinstanser.
- Stödja positiva bemästringsstrategier, uttrycka erkänsla för och ge understöd till drabbades starka sidor och bemästringsansträngningar; uppmuntra vuxna, tonåringar barn och familjer att ta aktiv del i sin återhämtning.
- Förmedla information som kan hjälpa drabbade att bemästra traumats psykologiska påverkan.
- Förstärka kontinuiteten i krisstödet genom att klargöra hur länge förmedlaren av Psykologisk första hjälp kan vara tillgänglig samt, när så är möjligt, koppla ihop den drabbade med personal från andra krisstödsinstanser, hälso- och sjukvårdsinrättningar, psykiatriska mottagningar, kommunala stödinstitutioner eller andra organisationer.

### ***Förmedling av Psykologisk första hjälp***

#### Professionellt uppträdande

- Agera endast inom ramen för en etablerad och av samhället erkänd stödorganisation.
- Uppträd som en förebild; var lugn, vänlig, strukturerad och hjälpsam.
- Var synlig och tillgänglig.
- Upprätthåll konfidentialitet när så är lämpligt.
- Håll dig innanför ramen för din expertroll och din givna uppgift.
- Hänvisa individer vidare när så är nödvändigt.
- Skaffa kunskap om och visa respekt för olika kulturer och andra olikheter.
- Var uppmärksam på dina egna emotionella och kroppsliga reaktioner och hantera dessa aktivt.

## Riktlinjer för förmedling av Psykologisk första hjälp

- Börja med vänlig observation, träng dig inte på. Ställ sedan enkla, respektfulla frågor för att komma fram till hur du kan vara behjälplig.
- Ett bra sätt att ta kontakt kan vara genom att förmedla nödvändig praktisk assistans, till exempel med vatten, mat eller filter.
- Initiera kontakten först efter det att du har observerat situationen, personen eller familjen och efter att ha kommit fram till att din kontakt sannolikt varken blir påträngande eller avbrytande.
- Var beredd på att bli endera avvisad eller överbelastad av drabbade individer.
- Tala lugnt. Var tålmodig, tillgänglig och mottaglig.
- Tala långsamt och använd enkla, konkreta termer; använd inte förkortningar eller jargong.
- Om drabbade vill tala, var beredd att lyssna. När du lyssnar, fokusera på vad de vill framföra och hur du kan hjälpa.
- Ge erkänsla för de saker som individen redan har gjort för att förbättra sin situation.
- Anpassa din information och dina klargöranden för att möta individens behov efter hand.
- Förmedla korrekt och åldersanpassad information och korrigerar oriktiga antaganden.
- När du kommunicerar via tolk, titta på den du talar med och inte på tolken.
- Kom ihåg att Psykologisk första hjälp är till för att minska nödställdhet, att hjälpa till med det nödvändigaste och främja anpassningsförmågan, inte för att locka fram detaljer om traumatiska erfarenheter eller förluster.

## Undvik följande

- Gör inga antaganden om drabbades upplevelser eller vad de varit med om.
- Utgå inte från att alla som varit exponerade för en allvarlig händelse kommer att bli traumatiserade.
- Sjukförklara inte. De flesta reaktioner är förståeliga och förväntade med hänsyn till vad individer som varit utsatta för allvarliga händelser kan ha upplevt. Benäm inte reaktioner för "symtom" och tala inte i termer av "diagnos", "tillstånd", "sjuklighet" eller "störningar."
- Bemöt inte drabbade med beskyddande nedlåtenhet och fokusera inte heller på deras hjälplöshet, svaghet, misstag eller oförmåga. Vänd istället fokus mot vad individen har gjort bra eller om denne har bidragit till att hjälpa andra, under eller efter händelsen.
- Utgå inte från att alla drabbade vill eller behöver tala med dig. Ofta kan man genom att vara fysiskt närvarande, stödjande och lugn, hjälpa människor att känna sig tryggare och att hantera situationen bättre.
- Genomför inte någon "debriefing" genom att fråga om detaljer kring vad som hände.
- Spekulera inte och förmedla inte vilseledande eller grundlös information. Om du inte har kunskap om något som du blir frågad om, gör istället ditt bästa för att ta reda på fakta.

## Barn och tonåringar

- Sätt dig eller huka dig så att du kommer i barnets ögonhöjd.
- Hjälプ barnen att sätta ord på sina känslor, sina bekymmer och sina frågor; förmedla enkla benämningar på vanliga känslomässiga reaktioner, till exempel arg, ledsen, rädd eller orolig. Öka inte på deras farhågor genom att använda ord som "förskräckt" eller "skräckslagen".
- Lyssna in och kontrollera genom frågor till barnet att du har förstått rätt.
- Var medveten om att barn kan regrediera i sitt beteende och val av ord.

- Anpassa ditt språk till barnets utvecklingsnivå. Typiskt för yngre barn är att de har mycket mindre förståelse för abstrakta begrepp som till exempel ”död” och metaforer (omskrivningar) jämfört med vuxna. Använd ett direkt och enkelt språk så mycket som möjligt.
- Tala med tonåringar som ”vuxen till vuxen” så att du förmedlar att du respekterar deras känslor, bekymmer och frågor.
- Försök att stödja föräldrar/vårdnadshavare att förhålla sig på liknande sätt för att hjälpa dem att i sin tur stödja sina barn.

### Äldre personer

- Äldre har både styrkor och svagheter. Många äldre har lärt sig effektiva besmästringsstrategier genom livet för att hantera svårigheter.
- Tala tydligt till dem som har hörselnedsättningar.
- Dra inte förhastade slutsatser om äldre bara baserat på ålder eller beteende, till exempel att en för tillfället något förvirrad person hela tiden har nedsatt minne, förstånd eller bedömningsförmåga. Orsakerna till en plötslig förvirring kan vara själva den svåra händelsen, på grund av att omgivningen är ändrad, nedsatt syn eller hörsel, bristande födointag eller vätskebrist, sömnbrist, andra hälsoproblem, biverkan av medicin, social isolering eller känslor av hjälplöshet eller sårbarhet.
- Äldre med psykiska problem kan bli mer upprörd eller förvirrad i okända miljöer. Om du kommer i kontakt med en sådan individ försök att se till att denne får adekvat omhändertagande.

### Drabbade med handikapp

- Försök vid behov att förmedla stöd i ett område där ljudnivån är lägre och andra stimuli förekommer i begränsad omfattning.
- Tala direkt med individen och inte med eventuell vårdare om inte direkt kommunikation är svår att etablera.
- Om kommunikationen beroende på nedsatt hörsel, minne eller talförmåga är nedsatt tala enkelt och långsamt.
- Lita på den individ som hävdar att denne har ett handikapp även om det inte är uppenbart eller känt av dig.
- Om du är osäker på hur du kan hjälpa till, fråga ”Vad kan jag göra för att vara till hjälp?” och lita på vad individen säger till dig.
- Om möjligt, tillåt individen att klara sig själv.
- Erbjud din arm som stöd till en blind eller någon med nedsatt syn för att göra det möjligt för denne att förflytta sig i okänd miljö.
- Vid behov se till att individer som önskar det får skriftlig information.
- Se till att individer som behöver det har tillgång till nödvändig medicin, sjukvårdsutrustning och annan utrustning såsom syrgas, andningsutrustning eller rullstol.



# Förberedelser

För att vara till hjälp i samhällen som drabbats av allvarliga händelser måste man ha kunskap om själva händelsen, förhållandena efter händelsen samt tillgång till och innehåll i samhällets hjälp- och stödfunktioner.

## **Planering**

Planering och förberedelser är viktigt när man arbetar som stödperson för att förmedla Psykologisk första hjälp. En kritisk komponent är att vara utbildad och uppdaterad på kunskapen om psykotraumatologi och att man har kunskap om den aktuella insatsorganisationen och dess ledningsstruktur. Om man dessutom ska arbeta med barn, äldre eller andra sårbara grupper kräver det fördjupad kunskap inom respektive område. När man bestämmer sig för att delta i krisstödarbete vid allvarliga händelser måste man överväga sin egen inställning till denna typ av insats, sin hälsa, den egna familjens inställning och vara beredd att delta i nödvändigt eget omhändertagande. Läs mer om det i kapitel 9, Självhjälp för stödpersoner

## **Ankomst till platsen för insatsen**

Psykologisk första hjälp börjar när psykologiskt/psykiatriskt skolad personal anländer till en räddningsinsats efter en allvarlig händelse. Förutsättningen för en bra inledning är att man ingår i, och arbetar inom ramen för, en auktoriserad räddningsinsats inom vilken roller och beslutsfattande är klart definierade. Det är väsentligt att etablera kontakt med, och samverka gällande alla aktiviteter, med ansvarig ledning för insatsen. Bästa möjliga start innebär också att man sätter sig in i verksamheten: ledning, organisation, förhållningsdirektiv och procedurer, säkerhetsfrågor, tillgängliga samhällsresurser avseende kommunal verksamhet samt sjukvård och psykiatri. När du förmedlar Psykologisk första hjälp behöver du skaffa aktuell information om vad som pågår, om vad som kommer att hända, vilka samhällsfunktioner som är tillgängliga och var. Denna information måste sammanställas så snart som möjligt eftersom den ofta är viktig för att minska nödställdheten och för att understödja en anpassad bemästring.

## **Förmedling av tjänsten**

I vissa fall kan Psykologisk första hjälp förmedlas på plats. I andra sammanhang måste den som förmedlar tjänsten röra sig inom ett område för att vara tillgänglig. Var uppmärksam på hur människor reagerar och interagerar på plats. Individier som behöver hjälp är de som visar tecken på akut stress. Det kan röra sig om människor som är:

- Desorienterade eller förvirrade
- Utom sig eller agiterad
- Panikslagna
- Extremt tillbakadragna, apatiska eller ”stängda”
- Extremt irriterade eller arga
- Tilltagande oroliga

## **Gruppsamlingar**

Även om Psykologisk första hjälp är till för att stödja enskilda drabbade och familjer är flera komponenter tillämpbara även när man samlat grupper av drabbade som till exempel när man lämnar information om anhöriga, i frågor om säkerhet eller andra frågor. De delar som innehåller komponenter som information, stöd, trygghet och säkerhet kan även nyttjas vid

sådana spontana gruppsamlingar. För barn och tonåringar kan erbjudandet om att få spela olika spel verka positivt distraherande och kan minska ångest och oro efter timmar eller dagar i någon form av skyddsrum.

Vid gruppsamlingar kan man hålla följande i minnet:

- Utforma informationen med utgångspunkt från gruppens gemensamma behov och bekymmer.
- Fokusera diskussionerna på problemlösning och inrikta bemästringen mot de omedelbara problemen.
- Undvik att diskussionerna om bekymren övergår till enbart klagomål och gnäll.
- Om en individ behöver mer stöd erbjud dig att träffa denne efter gruppdiskussionen.

### ***Behåll ditt lugn***

Människor påverkas av hur andra reagerar. Genom att vara lugn och tänka klart kan du få drabbade att känna att de kan lita på dig. Andra kan komma att följa ditt exempel, att vara fokuserade även om de inte känner sig lugna, säkra, effektiva eller hoppfulla. De som förmedlar Psykologisk första hjälp kan inge en känsla av hopp, som drabbade individer har svårt att själv känna under tiden de försöker hantera det som hänt och andra aktuella bekymmer.

### ***Respekt för olika kulturer och andra olikheter***

Respekt för kulturella, etniska, religiösa och språkliga olikheter är centralt när man förmedlar Psykologisk första hjälp. Detta är viktigt både för att nå ut och för att förmedla samhällstjänster. De som förmedlar stödet måste vara medvetna om sin egen värdegrund och sina fördomar och hur dessa överensstämmer eller skiljer sig från dem som man är satt att stödja. Att hjälpa till att upprätthålla eller återupprätta vanor, traditioner, ritualer, familjestrukturer, könsroller och sociala band är viktigt för att hjälpa de drabbade att kunna bemästra effekterna av den svåra händelsen. Kunskap om den samhällsgrupp man stödjer när det gäller hur känslor och psykologiska reaktioner uttrycks, attityder till samhälleliga inrättningar och mottaglighet för stödinsatser, bör insamlas med hjälp av lokala representanter för olika grupper av kulturer.

### ***Medvetenhet om riskgrupper***

Individer som utgör speciella riskgrupper efter katastrofer är:

- Barn, speciellt de
  - som är separerade från sina föräldrar/vårdnadshavare.
  - vars föräldrar/vårdnadshavare, familjemedlemmar, eller vänner har dött.
  - vars föräldrar/vårdnadshavare blivit allvarligt skadade eller saknas
  - som är fosterbarn
- Skadade
- De som upprepat har tvingats flytta eller blivit omlokaliserade
- Barn och vuxna som är medicinskt sköra
- De med allvarliga psykiska störningar
- De med fysiska handikapp eller kroppsliga sjukdomar
- Tonåringar med riskbeteende
- Tonåringar och vuxna med missbruksproblem
- Gravida
- Mödrar med spädbarn och småbarn

- Insatspersonal
- De som förlorat någon nära anhörig
- De som förlorat viktiga ägodelar
- De som exponerats för groteska händelser eller varit utsatta för livshot

Andelen individer som varit med om tidigare trauman kan vara större i ekonomiskt mindre bemedlade grupper. En följd av det är att det bland minoriteter och marginaliserade grupper kan finnas en större andel med psykiska hälsoproblem och att dessa har en högre risk för att utveckla problem efter en allvarlig händelse. Misstro, rädsla och okunskap om hur man kan få hjälp efter allvarliga händelser kan vara viktiga hinder för att söka och ta emot stöd för dessa grupper. De som bor i utsatta områden har sannolikt tidigare erfarenhet av allvarliga händelser vilket för några kan vara en fördel i samband med nya händelser.

# Huvuddelarna i Psykologisk första hjälp

## **Kontakt och åtagande**

*Mål:* Att möta kontaktsökande drabbade individer och att skapa kontakt på ett icke-inträngande, medkännande och hjälpfullt sätt.

## **Säkerhet och trygghet**

*Mål:* Att kontinuerligt förmedla säkerhet samt fysisk och känslomässig trygghet

## **Stabilisering**

*Mål:* Att vid behov lugna och förankra drabbade som är känslomässigt överväldigade, upprörda eller desorienterade.

## **Behovsinventering**

*Mål:* Att identifiera omedelbara behov och problem, samla ytterligare information och planera förmedling av Psykologisk första hjälp.

## **Praktiskt stöd**

*Mål:* Att erbjuda praktisk hjälp till drabbade genom att engagera sig i de omedelbara behoven och problemen.

## **Socialt stöd**

*Mål:* Att hjälpa till att etablera kontakt med andra stödpersoner, inkluderat familjemedlemmar, vänner och samhällets andra hjälpinstanser.

## **Information om bemästring**

*Mål:* Att förmedla information om stressreaktioner och bemästringsstrategier för att minska känslan av bedrövelse och understödja anpassningsförmågan.

## **Fortsatt stöd**

*Mål:* Att hjälpa drabbade att komma i kontakt med de samhällstjänster de behöver och att informera om möjligheterna att få tillgång till andra tjänster de kan behöva framöver.

Dessa mål som är själva kärnan i Psykologisk första hjälp utgör de grundläggande motiven till att förmedla stöd första dagarna och veckorna efter en allvarlig händelse. Dessa mål måste man ta itu med på ett flexibelt sätt och använda sig av strategier som är specifika för barn, tonåringar, familjer och vuxna. Den tid som avsätts för varje mål kommer att variera från person till person beroende på de enskilda omständigheterna och behoven.

# 1. Kontakt och åtagande

*Mål:* Att möta kontaktsökande drabbade individer och att skapa kontakt på ett icke-inträngande, medkännande och hjälpsamt sätt.

Den första kontakten med en drabbad är viktig. Hanterad på ett respektfullt och medkännande sätt kan kontakten bidra till att etablera en effektiv och stödjande relation och öka individens mottaglighet för vidare stöd. Din primära uppgift borde vara att hantera de individer som tar kontakt med dig, speciellt om det är många som närmar sig samtidigt. Ta själv kontakt med så många individer som du kan. Det kan ofta bli korta möten men även att man visat sitt intresse en kort stund och att man visat omsorg på ett lugnt sätt kan hjälpa någon att "landa psykiskt" och kan uppfattas som hjälpsamt av människor som känner sig övergivna och överväldigade.

**Observandum:** Formerna för vad som är lämplig fysisk eller personlig kontakt kan variera från person till person och mellan kulturer och socialgrupper, till exempel, hur nära man kan stå någon, hur mycket ögonkontakt man kan ha eller hur accepterat det är att fysiskt röra vid någon, särskilt av det motsatta könet. Du ska vara uppmärksam på den drabbades behov av "eget revir" och inhämta kunskap om aktuella kulturella normer. När du arbetar med familjer, ta reda på vem som är talesman och börja samtalet med denne.

En del individer kommer inte att kontakta dig men kan trots det dra nytta av ditt stöd. När du kommer i kontakt med sådana personer är tajming viktigt. Avbryt inte pågående samtal. Du kan kanske försöka med icke-verbal kontakt först, till exempel ögonkontakt. Utgå inte från att människor omedelbart kommer att ställa sig positiva till att få stöd från dig. Det kan ta lite tid för vissa drabbade eller sörjande att känna någon grad av trygghet, förtroende och tillit. Om någon skulle avvisa ditt erbjudande om stöd, respektera dennes beslut och informera om när och var det finns möjlighet till denna typ av stöd senare.

## **Presentera dig själv och klargör de omedelbara behoven**

Presentera dig själv med namn och förklara din roll. Fråga om tillstånd för att få tala med dem och förklara att du är där för att ta reda på om det är någonting du kan göra eller bistå med. Tilltala drabbade med för- eller efternamn beroende på vad som kan vara lämpligast för just den individen. Föreslå att ni sitter ner och försök att hitta en plats där samtal kan föras något så när ostört samt fokusera all uppmärksamhet på individen. Tala mjukt och lugnt. Avhåll dig från att titta runt eller att låta dig avledas. Red ut om det finns något pressande problem som behöver hanteras omedelbart. Akuta medicinska problem har högsta prioritet.

När du tar kontakt med barn och tonåringar är det bra att först ta kontakt med föräldrar eller andra åtföljande vuxna för att förklara din roll och fråga om tillstånd. Om du samtalar med ett nödställt barn utan att någon vuxen är närvarande är det viktigt att finna föräldrar eller annan vårdnadshavare som du kan informera om ert samtal.

Som exempel kan du säga följande för att ta en första kontakt:

Vuxen/ Vårdnadshavare	"Hej. Mitt namn är NN. Jag arbetar för XX. Vi går runt och kollar hur folk har det och för att undersöka om det är något vi kan hjälpa till med, så som läget är nu. Är det okej om vi talar med varandra en stund? Får jag fråga vad du heter? Anna Andersson, är det okej att kalla dig Anna? Innan vi fortsätter är det något som du behöver just nu, något att dricka eller annat?"
--------------------------	---

Tonåring/ Barn	”Och det här är din dotter? (Sätt dig så du kommer i barnets ögonhöjd, le och hälsa, användande barnets namn och tala på ett mjukt sätt) Hej Lisa, Jag heter NN och jag är här för att försöka stödja dig och din familj. Är det något som du behöver just nu? Det finns dryck, filter och leksaker där borta.”
-------------------	---

### ***Konfidentialitet***

Att bibehålla konfidentialitet i mötet med barn, vuxna och familjer efter en allvarlig händelse kan vara en riktig utmaning. Trots det är det av oerhörd betydelse att man bibehåller högsta möjliga konfidentialitet vid varje samtal men har med drabbade.

## 2. Säkerhet och trygghet

*Mål:* Att kontinuerligt förmedla säkerhet samt fysisk och känslomässig trygghet

Återskapandet av en känsla av säkerhet är ett viktigt mål i omedelbar anslutning till en allvarlig händelse. Att understödja känsla av säkerhet och trygghet kan minska bekymmer och oro. Att bistå drabbade när någon anhörig saknas eller har omkommit, när någon får dödsbud eller i samband med identifiering av döda är kritiska situationer när det gäller förmedling av tröst och stöd.

Känsla av säkerhet och trygghet kan understödjas på olika sätt, inkluderat att hjälpa drabbade:

- Att göra saker som innebär aktivitet (snarare än passivt väntande), är möjliga (utnyttjande tillgängliga resurser) och kända (utgående från redan inlärd beteenden)
- Att få aktuell, korrekt och uppdaterad information samtidigt som man försöker undvika exponering för information som är inkorrekt eller re-traumatiserande.
- Att omedelbart få tillgång till praktiska resurser.
- Att få information som är inriktad på vilka insatser som görs för att situationen ska bli säkrare.
- Att komma i kontakt med andra som har liknande erfarenheter.

### **Säkerställ omedelbar fysisk säkerhet.**

Se till att enskilda individer och familjer hamnar i så i säker miljö som situationen tillåter. Om nödvändigt inrätta den aktuella miljön för att öka den *fysiska* och *emotionella* säkerheten. Till exempel:

- Leta rätt på personal som kan lösa säkerhetsfrågor som står utanför din möjlighet att påverka som till exempel olika hot, vapen etc.
- Rensa området från glasskärvor, andra farliga föremål och vätskor som kan orsaka skada, mm.
- Se till att barn har en säker plats att leka på där det också går att övervaka dem.

För att understödja säkerhet och trygghet för äldre och handikappade kan man:

- Bidra till att göra den fysiska miljön säkrare genom att till exempel se till att det finns belysning samt att minska risken för att halka, snubbla eller trilla.
- Fråga specifikt efter den drabbades behov av glasögon, hörapparat, rullstol, rollator, krycka eller annat hjälpmedel.
- Efterhör individens behov av hjälp med hälsorelaterade problem eller annat behov av stöd med allmän daglig livsföring (ADL) såsom hjälp med att klä sig, toalettbesök, kroppsvård eller matintag.
- Fråga också om behovet av läkemedel, till exempel om det finns en läkemedelslista eller var man kan få tag på en sådan.
- Överväg att göra en lista på de drabbade med speciella behov så att de kan följas upp efterhand.
- Kontakta anhöriga, om det går att få tag på dem, för att säkerställa att de drabbade får kontinuerligt stöd. Säkerställ att ansvariga i räddningsorganisationen blir informerade om när viktiga behov inte har blivit tillgodosedda.

Om det finns medicinska problem som kräver snara åtgärder, kontakta aktuell räddningsledning eller sjukvårdsteam omedelbart. Stanna hos den drabbade individen eller få tag på någon som kan stanna hos denne tills hjälp anländer. Andra säkerhetsfrågor kan vara:

- *Hot om att skada sig själv eller andra.* Var uppmärksam på dessa tecken hos individer till exempel sådana som uttalar intensiv ilska mot sig själva eller andra eller som uppvisar extrem agitation. Om så är fallet kalla på omedelbar adekvat hjälp.
- *Chock* – Om någon visar tecken på chock (blekhet, fuktig hud, svag, snabb puls, oregelbunden andning, matt eller glasartad blick, inte svarar på tilltal, saknar kontroll över tarm och blåsa, är rastlös eller agiterad), sök omedelbar sjukvårdshjälp.

### **Förmedla information om samhällets räddningsinsats**

För att hjälpa och stötta drabbade kan sådan information innehålla:

- Vad man kan göra härnäst
- Vad som görs för att understödja dem
- Vad man just nu vet om den aktuella händelsen
- Tillgängliga samhällstjänster
- Vanliga stressreaktioner
- Självhjälp och hur familjen kan hjälpa sig själv samt bemästringsstrategier

När du förmedlar denna information:

- Använd ditt eget omdöme om huruvida du ska lämna information och när. Verkar det som om individen förstår informationen och är hon eller han i stånd att ta emot innehållet i meddelandet?
- Den mest användbara informationen är sådan som gäller hur man kan tillgodose omedelbara behov, minskar rädsla, besvarar akuta frågor, hjälper till att hantera aktuella bekymmer och som stödjer bemästringsansträngningar.
- Använd ett tydligt och kortfattat språk och undvik tekniska termer.

Undersök om de drabbade har några frågor angående vad som händer och ge enkel, adekvat information om vad de kan vänta sig. Fråga också om den drabbade har några speciella behov som behöver framföras till räddningsledningen. *Var noggrann med att fråga om deras oro för olika faror och för säkerheten i den nya situation de befinner sig i.* Försök att hjälpa dem att få tag på information som kan möta denna oro. Om du inte har tillgång till aktuell information *gissa inte* och hitta inte på information för att lugna. Försök istället planera tillsammans med den individen hur sådan information kan införskaffas. Här är några exempel på vad du kan framföra:

Vuxen/ Vårdnadshavare/ Tonåring	”Efter vad jag förstår kommer en transport att ske till en uppsamlingsplats vid Folket hus om en timme. Det uppges att det ska finnas mat och rena kläder där samt möjlighet att vila. Stanna här tills någon kommer hit och talar om när det är dags att åka.”
Barn	”Nu ska jag tala om vad som ska hända snart. Du och din mamma ska tillsammans snart åka till en säkrare plats där det finns mat, rena kläder och en plats att vila på. Stanna här hos din mamma till ni ska åka.”



**Ge inga löften** om att människor är säkra om *du inte har klar och entydig information om att det förhåller sig på det sättet*. Ge heller inga försäkringar om att det finns materiel eller tjänster, till exempel leksaker, mat eller läkemedel om du inte har säker information om att dessa saker finns tillgängliga. Däremot kan du kommentera säkerhetsfrågor som du har kännedom om. Du kan exempelvis säga:

Vuxen/ Vårdgivare	”Anna, Jag vill försäkra dig om att räddningspersonalen gör sitt bästa. Jag är inte säker på att man har fått kontroll på branden men du och din familj är inte i fara på den här platsen. Är det något annat angående din familjs säkerhet som oroar dig just nu?”
Tonåring	”Det arbetas hårt med att ordna säkerheten för dig och din familj. Har du några andra frågor om vad som har hänt eller vad som görs för allas säkerhet?”
Barn	”Din mamma och pappa är här och många människor arbetar hårt tillsammans så att du och din familj ska kunna känna er säkra. Har du några frågor om vad vi gör för er säkerhet?”

### **Ta itu med fysisk säkerhet**

Försök att hitta enkla sätt att förbättra den fysiska miljön. Om möjligt, försök ordna sådant som temperatur, ljus, luftkvalitet och möbler. För att minska känsla av hopplöshet eller beroende kan du uppmuntra folk att delta i att ordna till det lite bekvämare, genom att du till exempel erbjuder dig att följa med för att hämta utrustning snarare än att du själv hämtar det åt dem. Stöd de drabbade i att återvinna sin förmåga att lugna och trösta sig själva och andra omkring dem. Barn kan använda leksaker till att trösta sig själva med, som till exempel teddybjörnar eller andra ”gosedjur” som de kan hålla och ta hand om. Om du inte har sådana leksaker till alla barn undvik då att förse endast ett fåtal. Du kan hjälpa dem att ta hand om sig själva genom att förklara hur de kan vårda sin leksak, till exempel: ”Kom ihåg att teddybjörnen behöver dricka ordentligt och äta tre mål mat om dagen – och det behöver nog du med.”

När man arbetar med äldre och handikappade ska man vara uppmärksam på faktorer som kan öka deras sårbarhet för stress eller sådant som eventuellt kan försämra deras medicinska tillstånd. När du ser efter de fysiska behoven i denna grupp bör du vara medveten om följande:

- Hälsoproblem som till exempel: kroppsliga problem; högt blodtryck, vätske- och elektrolytbalansen, andningsproblem (syrgasberoende), skörhet i form av risk för att trilla, småskador och större temperaturväxlingar.
- Åldersrelaterad nedsatt:
  - syn, vilket kan begränsa medvetenhet om omgivningen och bidra till förvirring
  - hörsel, som leder till att man inte kan ta till sig information
- Kognitiva problem i form av svårigheter med uppmärksamhet, koncentration eller minne.
- Begränsad rörlighet
- Miljöer som är ovana eller överstimulerande.
- Oljud eller höga ljudnivåer som begränsar hörseln eller som stör hörapparaters funktion.
- Begränsad tillgång till toaletter eller platser för utspisning eller att man måste vänta i långa köer. En individ som i normala fall klarar sig utan rullstol kan behöva en i sådana situationer.

- Se till att också ta hand om följedjur (blindhund etc.)

### **Underlätta social samvaro**

Underlätta för drabbade att vid behov vara nära andra. Det uppfattas oftast som tröstande och stärkande att vara i närheten av andra människor som verkar kunna bemästra situationen på ett bra sätt. Å andra sidan kan det tvärtom vara upprivande att behöva vara i närheten av andra som är mycket agiterade och känslomässigt överväldigade. Om det förekommer oroande information och ryktesspridning mellan människor försök att klarlägga detta och korrigera informationen.

Barn och i viss utsträckning tonåringar är särskilt benägna att inspireras av vuxna när det gäller hur man ska ordna säkerheten och hur man ska bete sig för att hantera situationer på ett bra sätt. Om möjligt, placera barn nära vuxna som verkar relativt lugna trots omständigheterna och minimera kontakten med mycket oroliga människor. Förklara för barn och tonåringar som har observerat extrema reaktioner hos andra drabbade hur det kommer sig att en del kan reagerar så.

Barn/ Tonåring	”Mannen där borta är så orolig och har inte kunnat lugna ner sig än. En del personer tar lite längre tid på sig att lugna ner sig än andra. Någon ur min grupp kommer att hjälpa honom med det. Om du blir orolig är det viktigt att du pratar med mamma eller pappa eller någon annan som kan hjälpa dig att må bättre.”
-------------------	---

När så är möjligt, kan du uppmuntra de som verkar kunna bemästra situationen på ett bra sätt att engagera sig i och samtala med andra som har det svårare. Förklara för dem att det kan vara ett stöd att tala med andra, speciellt om saker man har gemensamt, såsom att man kanske kommer från grannbyn eller att man bara utbyter information. Det kan bidra till att minska känslor av isolering och hjälplöshet hos varandra. Barn kan uppmuntras till sociala aktiviteter genom att läsa högt, att rita och måla, att spela kort eller ägna sig åt annat spel eller någon sportaktivitet.

### **Ta hand om barn som har blivit separerade från sina föräldrar**

Föräldrar har en avgörande betydelse för barns upplevelse av säkerhet i samband med en allvarlig händelse. I det fall barn har kommit ifrån sina föräldrar ska man hjälpa dem att återförenas så snart som möjligt. Om du kommer i kontakt med barn som inte är i sällskap med någon vuxen fråga då efter vad de heter, föräldrarnas/vårdnadshavares namn, syskons namn, hemadress och vilken skola de går på och informera räddningsledningen. Förse sådana barn med åldersadekvat information om vem som kommer att vara ansvarig för dem och vad som kommer att hända närmaste tiden. Gör inga utfästelser som du inte kan hålla, som att lova att de kommer att kunna träffa sina vårdnadshavare snart. Du kan komma att behöva stödja barn under tiden man försöker återfinna föräldrarna eller vid tillfällen då föräldrar blir så känslomässigt överväldigade att de inte kan vara emotionellt tillgängliga för sina barn. Sådant stöd kan innebära att behöva **organisera ett barnvänligt utrymme**:

- Det kan vara ett rum eller ett hörn i ett rum på en säker plats, en bit bort från trafikerade platser och en bit bort från där räddningsaktiviteter pågår.
- Se till att det på denna plats finns personal som är van att hantera barn i olika åldrar.
- Se till att det finns en kontroll på vilka som kommer och går i detta utrymme och så att barn inte lämnar platsen med någon okänd.

- Plocka fram saker som passar alla åldrar. Det kan handla om förberedda lådor med leksaker, spelkort, spel, bollar, ritblock och pennor, böcker, barnvänliga saxar, färgkritor, tejp och klister.
- Exempel på lugnande och trygghetsskapande aktiviteter som befunnits vara användbara är att leka med ”Lego” eller andra typer av byggleksaker, hålla på med ”lekdeg”, målarböcker (med neutrala figurer såsom blommor, regnbågar, träd eller söta djur), att klippa ut bilder ur tidningar eller andra aktiviteter som håller händerna sysselsatta.
- Bjud in äldre barn och tonåringar att fungera som faddrar och rollmodeller för de yngre barnen. De kan göra det genom att leka i grupp, läsa för grupper med småbarn eller genom att leka med enskilda barn.
- Avsätt tid för tonåringar att sitta tillsammans för att prata om sina bekymmer och för att ägna sig åt åldersadekvata aktiviteter som att lyssna på musik, ägna sig åt spel eller annat som ter sig rimligt.

### **Skydda från ytterligare traumatiska exponering**

Förutom att säkerställa fysisk säkerhet är det också viktigt att skydda mot onödig exponering för ytterligare traumatiska händelser eller påminnelser om traumat, såsom ljud, syner eller lukter som kan vara skrämmande. Skydda de drabbade mot journalister, annan mediepersonal, åskådare eller andra. Ge rådet till tonåringar att de kan avstå från att bli intervjuade av media men om de väljer att låta sig intervjuas, att det då är lämpligt att någon vuxen de litar på är närvarande.

Om drabbade har tillgång till olika media, TV- eller radioutsändningar, förklara då att överdrivet läsande, tittande och lyssnande på mediebevakningen av den svåra händelsen kan vara uppsplitande, speciellt för barn och tonåringar. Uppmuntra föräldrar att övervaka och begränsa deras barns exponering för media samt att diskutera med barnen om deras bekymmer efter att till exempel ha sett på TV om den svåra händelsen. Föräldrar kan låta sina barn få veta att de håller reda på information angående händelsen från media och att barnen kan få reda på saker om händelsen från dem så att de inte behöver se det på TV. Påminn föräldrar om att de ska vara försiktiga med vad de säger inför sina barn och att förklara sådant som upprört dem. Till exempel kan du säga:

Vuxen/ Vårdnadshavare	”Du har nu varit med om en hel del och det kan vara en god idé att skydda dig själv och dina barn från fler skrämmande eller upprörande bilder och ljud så mycket som möjligt. Även TV-utsända bilder kan vara mycket omtumlande och upprörande för barn. Du kommer att finna att dina barn mår bättre av att du begränsar deras TV-tittande när det gäller den svåra händelsen. Det skadar inte vuxna heller att vila lite från mediebevakningen av händelsen.”
Barn/ Tonåring	”Du har redan varit med om mycket. Människor vill gärna titta på TV eller på internet efter en sådan här händelse men det kan vara ganska obehagligt. Därför kan det vara bra att avstå från TV- och radio när det gäller den här händelsen. Du kan också prata med mamma eller pappa om du ser eller hör något som du tänker mycket på.”

## **Stöd till drabbade som saknar någon familjemedlem**

Att försöka bemästra situationen när någon nära anhörig saknas är mycket svårt. Familjemedlemmar kan uppvisa många olika känslor: förnekande; oro, hopp, ilska, chock eller skuld. De kan alternera mellan att vara övertygade om att personen lever – även inför motsägande bevis på motsatsen - samt hopplöshet och förtvivlan. De kan anklaga myndigheterna för att inte kunna ge några svar, för att inte göra allt som står i deras makt eller för förseningar. De kan också känna hämndlystnad mot dem de anser är ansvarig för att finna deras saknade anhöriga eller vänner. Det är väldigt viktigt att försäkra barn om att familjen, polisen och andra myndigheter gör allt som är möjligt för att hitta deras anhöriga.

Stöd till familjer som saknar anhöriga kan ges genom att hjälpa dem att få tag på information om saknade, genom att hänvisa till platser och tider då sådan information kan ges samt att hålla dem informerade om de planer som finns för att koppla ihop saknade och anhöriga. I vårt land är polisen den ansvariga myndigheten för att identifiera människor. Andra organisationer, såsom till exempel Röda Korset, kan understödja sammankoppling mellan anhöriga och saknade.

Den som förmedlar Psykologisk först hjälp kan behöva avsätta extratid för drabbade som oroar sig över en saknad familjemedlem. Genom att finnas till hands och att lyssna på den drabbades uttryck för hopp och rädslor, genom att vara ärlig med information och när man svara på frågor, är ofta högt skattat. För att hjälpa till i försöken att lokalisera en saknad familjemedlem kan du gå igenom med övriga familjen vilka planer som fanns innan den svåra händelsen: eventuella evakueringsplaner för skolor och arbetsplatser; aktuella sjukhus dit man kan ha transporterats, telefonnummer till olika platser dit man kan ha tagit sig, både inom och utanför området för den svåra händelsen.

En del familjemedlemmar kommer att vilja lämna det säkra området för att försöka återfinna eller rädda saknade anhöriga. Försök i sådana situationer att informera om läget i räddningsområdet, farorna med att bege sig dit, eventuella försiktighetsåtgärder och tidpunkter för när ny information om saknade kan väntas. Ta reda på specifika bekymmer som kan finnas för, till exempel någon äldre saknad person som nyligen opererats eller om barn som behöver något viktigt läkemedel och erbjud dig att informera räddningsledningen.

Ibland kan myndigheterna be drabbade att bidra med information om de saknade för att underlätta sökandet, till exempel om när och var man senast sågs, vilka andra som kan ha varit där och vad den saknade hade för klädsel. Det är bra att begränsa småbarns exponering för sådana frågor. Det kan vara upprivande och förvirrande för ett barn att närvara och höra när en vårdnadshavare samtalar med myndighetspersoner eller räddningspersonal eller att höra vuxnas spekulationer om vad som kan ha hänt med den saknade. Myndigheterna kan också begära att ta DNA-prover från en saknad persons ägodelar, till exempel hår från en hårborste. I sällsynta fall måste ett barn höras om barnet var den siste som träffade den saknade personen. En särskilt utbildad person eller någon som är van bör genomföra denna typ av intervjuer med barn eller åtminstone närvara. En stödjande familjemedlem eller en förmedlare av Psykologisk först hjälp bör också närvara. Tala med enkelt språk och ärligt med barnet. Du kan till exempel säga:

Barn/ Tonåring	”Din farbror Martin saknas. Alla försöker ta reda på vad som har hänt. Polisen hjälper också till och de behöver ställa några frågor till dig. Det är ingen fara om du inte kommer ihåg något. Säg bara att du inte minns i så fall. Att inte komma ihåg något kan inte skada farbror Martin. Din mamma
-------------------	---

	kommer att vara med hela tiden och jag kan också stanna om du vill det. Är det nu något du undrar över?”
--	--

Ibland när det gäller saknade personer kan tillgänglig information tala väldigt starkt för att personen har omkommit. Det kan ändå finnas olika uppfattningar i familjen om hur situationen ser ut. Den som förmedlar Psykologisk först hjälp bör låta familjemedlemmarna förstå att dessa skillnader i uppfattning - att några har givit upp hoppet och att andra fortfarande är hoppfulla – är vanliga i en familj när någon anhörig saknas och inte ett mått på hur mycket man känner för den saknade eller för varandra. Du kan uppmuntra familjemedlemmarna att visa tålamod, förståelse och respekt för varandras känslor i avvaktan på mer definitiv information. Föräldrar/vårdnadshavare ska inte utgå från att det är bättre för ett barn att bibehålla hoppet om att den saknade är vid liv, utan istället ärligt försöka dela oron för att den saknade kan ha omkommit. Föräldrar/vårdnadshavare bör kolla med sina barn för att vara säkra på att de har förstått och fråga om det är något de undrar över.

### ***Stöd till drabbade när en familjemedlem eller nära vän har omkommit***

***Observandum.*** Föreställningar och attityder kring döden, begravningar och uttryck för sorg är starkt påverkade av familj, kultur, eventuell religiös bakgrund och ritualer som ingår i sörjandet. Du bör skaffa dig kunskap om kulturella normer från någon som har kunskap om lokala förhållandena. Även inom kulturgemenskaper och religioner kan föreställningar och utövandet variera. Utgå inte från att alla som har en viss grupptillhörighet kommer att förhålla sig eller bete sig på samma sätt. Det är viktigt för familjer att utgå från sina egna traditioner, vanor och ritualer för att stödja varandra, söka efter mening, för att hantera spektrat av känslomässiga reaktioner och andra konsekvenser som följd av ett dödsfall samt för hur man vill hedra sina döda.

**Akuta sorgereaktioner** är ofta intensiva och vanliga bland dem som har drabbats av att någon älskad eller nära vän omkommit. De kan vara nedstämda eller arga, känna skuld över att inte haft möjlighet att förhindra dödsfallet, ånger för att inte ha kunnat vara tillhands, saknad efter den döde samt önskan om återförening, inkluderat drömmar om att träffa den omkomne igen. Trots de smärtsamma initiala erfarenheterna är sorgereaktioner att betrakta som normala reaktioner vilka samtidigt kan utgöra någon form av måttstock på den omkomnes betydelse för den efterlevande. Över tiden kan sorgereaktionerna till och med komma att innehålla mer glada eller trivsamma tankar och aktiviteter, som till exempel att berätta trevliga historier om den döde eller tröstande sätt att minnas denne. Den som förmedlar Psykologisk första hjälp bör hålla följande i tankarna:

- Behandla akut sörjande barn och vuxna värdigt, respektfullt och med medkänsla.
- Sorgereaktioner varierar från individ till individ.
- Det finns inget enskilt ”korrekt” sätt att sörja på.
- Sorg kan ibland leda till att en del överkonsumerar lugnande mediciner, cigaretter eller alkohol. Gör drabbade medvetna om denna risk, värdet av att man tar väl hand om sig själv och möjligheten att söka professionellt stöd vid behov.

När man arbetar med dem som har drabbats av förlust av en familjemedlem eller en nära vän kan förmedlaren av Psykologisk första hjälp:

- Förklara att varje familjemedlem eller vän kan komma att reagera på olika sätt; att inget sätt att reagera på är rätt eller fel och att det inte finns någon ”normal” tid för sorgen. Det

är viktigt att varje familjemedlem eller vän måste respektera och förstå att var och en har sin egen sorgeprocess.

- Resonera med familjemedlemmar och vänner om hur olika kulturer och eventuella religiösa föreställningar påverkar hur människor sörjer samt hur ritualer kan vara i överensstämmelse med varje familjemedlems uppfattning eller inte.
- Hålla i minnet att barn uppvisar sorgereaktioner endast korta perioder varje dag och trots att de leker eller är engagerade i mer lustfyllda aktiviteter kan deras sorg vara lika stor som någon annan familjemedlems.

För att understryka hur viktigt det är för familjemedlemmar att förstå och respektera varandras olika sorgeprocesser kan den som förmedlar Psykologisk första hjälp säga följande:

Vuxen/Tonåring /Barn	”Det är viktigt att känna till att varje familjemedlem kan komma att uttrycka sin sorg på sitt speciella sätt. Några kanske inte gråter medan andra möjligen gråter mycket. Man bör inte ta illa upp på grund av dessa olikheter eller att tro att det är något fel på reaktionerna. Det som är viktigt är att respektera de olika sätt man känner på och istället stötta varandra kommande dagar och veckor.”
-------------------------	--

En del barn och tonåringar kommer inte att finna ord för att beskriva sina känslor och kanske inte vill tala med andra om hur de känner sig. Därför kan i vissa fall avledande aktiviteter vara mer lugnande än samtal, till exempel att rita, lyssna till musik eller att läsa. En del vill vara ensamma. Om det känns tryggt bör de få ha möjlighet att vara lite för sig själva. När någon har stort behov av att tala med dig om någon som de förlorat bör du lyssna och inte känna dig tvingad att tala mycket själv. Undvik att uppmuntra den sörjande att tala.

### **Du kan göra följande:**

- Försäkra sörjande individer om att det de känner är förståeligt och förväntat.
- Använd den omkomnes namn istället för att referera till ”den döde”.
- Låt dem veta att de sannolikt kommer att fortsätta att uppleva perioder med nedstämdhet, övergivenhet eller ilska.
- Upplrys dem om att man kan söka hjälp om sorgen kvarstår lång tid eller utvecklas till en depression.

### **Säg inte:**

- Jag förstår hur du känner det.
- Det var säkert till det bästa.
- Hon/han har det säkert bättre nu.
- Det var dags för honom/henne att lämna nu.
- Låt oss tala om något annat.
- Du ska jobba med att komma över det här.
- Du är stark nog att klara det här.
- Du kan glädja dig åt att det gick fort.
- Det som inte dödar det härdar.
- Du kommer snart att må bättre.
- Du gjorde allt du kunde.
- Du behöver sörja.

- Du behöver koppla av.
- Det är bra att du klarade dig.
- Det är bra att ingen annan dog.
- Det kunde ha varit värre; du har fortfarande en bror/syster/mor/far.
- Allting som sker är till det bästa.
- Vi har inte tilldelats mer än vi kan bära.
- Till ett barn: Nu är det du som är mannen/frun i huset.
- En vacker dag kommer du att finna svaret.

Om en drabbad person säger något av ovanstående kan du respektfullt *bekräfta* den känslan eller tanken. Det viktiga är att du inte säger ovanstående först.

**Barn och tonåringars förståelse för döden** varierar med ålder och tidigare erfarenheter och är starkt påverkat av den egna familjen samt religiösa och kulturella utgångspunkter.

- Förskolebarn förstår inte alltid att döden är permanent och kan ha föreställningen att om de önskar det, kan personen komma tillbaka. De behöver hjälp med att bekräfta den fysiska realiteten av att en person är död – att denne inte längre andas, rör sig eller har känslor och att denne inte känner någon smärta. Förskolebarn kan också oroa sig för att något allvarligt också ska drabba någon annan familjemedlem.
- Barn i skolåldern kanske förstår dödens fysiska realitet men kan personifiera döden som ett monster eller ett skelett. I sin längtan efter att den bortgångne ska återkomma kan de uppleva den dödes närvaro som ”spöklik”, vilket de oftast inte vill tala med andra om.
- Tonåringar förstår oftast att döden är irreversibel. Förlusten av en familjemedlem eller nära vän kan initiera raserianfall och impulsiva beslut som till exempel att sluta gå i skolan, att rymma eller använda sig av olika slags droger.

**Förlusten av en förälder/vårdnadshavare** påverkar barn olika beroende på ålder.

- Förskolebarn är i behov av kontinuerlig omsorg och förutsägbara dagliga rutiner så snart det är möjligt. De kan lätt bli irriterade vid förändringar: mat som iordningställs på annorlunda sätt, om deras speciella filt saknas eller att rutinerna vid sängdags blir annorlunda. Vårdnadshavare, inkluderat överlevande förälder bör fråga barnet om de gör någonting på ett annorlunda eller ”felaktigt” sätt. Till exempel kan man säga: ”Gör jag inte det här på samma sätt som mamma gjorde?”
- Barn i skolåldern förlorar inte bara sin primära vårdnadshavare utan också den som normalt finns tillhands för att trösta eller hjälpa till med dagliga aktiviteter. Andra vårdnadshavare bör försöka att på bästa sätt vara ersättare i dessa roller. Barn kan bli arga på ersättande vårdnadshavare, särskilt när de blir tillrättavisade. Vårdnadshavare bör bekräfta att barnet saknar sin förälder och förmedla extra tröst.
- Tonåringar kan uppleva känslor av orättvisa och vill protestera mot döden. De kan behöva ta på sig större ansvar i sin familj och då motsätta sig att deras självständighet har begränsats och att de inte har möjlighet att göra sådant andra tonåringar kan göra. Över tiden bör vårdnadshavare diskutera med tonåringen hur man bäst kan balansera dessa olika behov.

Du kan ge föräldrar/vårdnadshavare några förslag på hur de kan tala med sina barn och tonåringar om döden:

- Försäkra barn om att de är viktiga/omtyckta och att föräldern/vårdnadshavaren kommer att finnas tillhands för dem.
- Var uppmärksam på signaler om att barnet verkar vilja tala om det som hänt.
- Undvik att få barnet att känna skuld eller känna sig besvärat över att vilja eller inte vilja tala.
- Pressa inte barn att tala.
- Ge korta, enkla, ärliga och åldersadekvata svar på deras frågor.
- Lyssna noga på deras frågor utan fördömanden.
- Försäkra dem om att de inte orsakade dödsfallet, att det inte var deras fel, och att det inte var något straff för något de gjort "fel".
- Besvara frågor ärligt som rör begravning, jordfästning och andra ritualer.
- Var förberedd på att svara på barnets frågor om och om igen.
- Var inte rädd för att erkänna att du inte sitter inne med svaret på en viss fråga.

Förmedlaren av Psykologisk första hjälp bör informera föräldrar/vårdnadshavare och barn om de reaktioner de kan uppleva i samband med ett dödsfall. I bilaga 3, *När allvarliga händelser inträffar*, beskrivs vanliga reaktioner i samband med dödsfall och sätt att bemästra dem. När du talar med föräldrar/vårdnadshavare kan du säga:

Förälder/ Vårdnadshavare	<p>Det kan vara till hjälp att beakta de stunder när barnen kommer att sakna sin far, till exempel i samband med måltider eller vid sängdags. Om du då säger någonting som: – "Det är svårt när pappa inte är här med oss just nu" - kan du minska det obehag alla känner, göra att barnen känner sig mindre ensamma och på så sätt hjälpa dem att hantera de svåra stunderna.</p> <p>Om du märker en plötslig förändring hos dina barn – att de ser lite frånvarande ut, ledsna eller arga – och du misstänker att de saknar sin far, berätta då att du också av och till känner likadant. Du kan säga något som: - "Du verkar riktigt ledsen. Jag undrar om du tänker på pappa. Ibland blir jag också ledsen av saknad. Det är bra om du berättar för mig att du är ledsen så att jag kanske kan hjälpa dig."</p> <p>Hjälp dem genom att låta dem få stunder för att vara ifred med sådana känslor, genom att bara sitta tyst tillsammans och ge en kram.</p>
-----------------------------	---

Barn och tonåringar kan ibland känna skuld för att de överlevt när någon annan familjemedlem inte gjorde det. De kan någon gång få för sig att de till och med förorsakat dödsfallet. Familjer behöver ibland hjälpa barnen att avlasta dem deras känsla av ansvar och försäkra dem om att de inte kan lastas för det som hänt. Till exempel kan du föreslå vårdnadshavaren att säga:

Förälder/ Vårdnadshavare	<p>"Vi gjorde alla vad vi kunde. Pappa skulle vara glad för att vi klarade oss. Ni gjorde inget fel."</p> <p>Observera: Att säga detta en gång kanske inte räcker; skuld-känslor kan dyka upp igen och igen och det kan bli nödvändigt för en förälder att kontinuerligt stödja sina barn när de återkommer till sina grubblerier och skuld-känslor.</p>
-----------------------------	--



## **Hantera sorg och andliga frågor**

För att stödja drabbades andliga behov efter dödsfall bör förmedlaren av Psykologisk första hjälp ha kontakt med företrädare för olika trosinriktningar till vilka drabbade kan hänvisas. Det är vanligt att människor lutar sig mot religiös och andlig tro som ett sätt att hantera förlusten av en älskad person. Drabbade kan ha behov av att använda sig av religiösa termer för att tala om vad som hänt eller har behov av att be eller ägna sig åt andra religiösa handlingar. Det är inte nödvändigt för en förmedlare av Psykologisk först hjälp att dela den drabbades tro för att kunna vara ett stöd. Du behöver inte göra eller säga något som går emot dina egna föreställningar. Det enda som kanske behövs är att lyssna och vara närvarande. Följande kan vara värt att tänka på:

- Ett bra sätt att närma sig detta ämne är att fråga: "Har du några andliga eller religiösa funderingar just nu?" Denna fråga är inte menad att inleda några teologiska diskussioner men om individen ber om det kan du hänvisa till någon religiös företrädare.
- Säg inte emot och försök inte korrigera det en person nämner om sin eventuella tro även om du inte håller med och även om du tycker att det förvärrar individens stress.
- Låt bli att besvara religiösa frågor som: "Hur kunde detta tillåtas inträffa?" Sådana frågor är oftare ett uttryck för en känsla snarare än att de kräver ett svar.
- Om en person är tydligt religiös, fråga då om de har behov av att träffa någon representant för sin tro.
- Många människor förlitar sig på religiösa attribut som radband, statyer eller heliga texter som de eventuellt inte fått med sig eller förlorat. Att återfinna sådana attribut kan hjälpa dem att öka sin känsla av trygghet och kontroll. Någon religiös företrädare kan ofta vara behjälplig med att ersätta sådana objekt.
- Drabbade kan ha behov av att ägna sig åt bön i ensamhet eller i grupp. Du kan hjälpa genom att hitta lämpliga platser för det. För vissa är det viktigt att vara vända i en given riktning i samband med bön. Du kan hjälpa till att ange sådan riktning.
- Du kan eventuellt informera räddningsledningen om behov av utrymmen och religiösa attribut.
- Om du är ombedd att delta i bön, kan du avstå om det känns onaturligt. Tänk på att deltagande bara behöver omfatta att du finns med i tystnad medan de ber. Om det inte bär dig emot att på slutet delta med att säga "Amen" kan det eventuellt stärka relationen mellan dig och individen eller familjen.
- Många individer tänder rutinmässigt ljus eller rökelse när de ber. Om det inte är tillåtet på platsen, förklara det för den drabbade och försök att finna någon annan lämplig plats.
- En del människor tror på mirakler. Någon drabbad kan hoppas på mirakel även om denne med säkerhet har konfronterats med det faktum att en älskad är död. Ta inte det som intäkt för att den drabbade har förlorat verklighetsförankringen eller att denne inte har uppfattat vad som hänt utan som ett sätt att försöka fungera under omskakande omständigheter.
- Varje religion har speciella ritualer kring döden särskilt när det gäller hanterandet av den döda kroppen. Det är naturligtvis särskilt komplicerat när kroppen inte är återfunnen. Fråga drabbade om deras tankar när det gäller detta. De kan behöva komma i kontakt med en religiös företrädare för att ge dem råd.
- I vissa kulturer kan sorg ta sig väldigt högljudda uttryck och någon kan te sig vara helt utom kontroll. Det kan vara till hjälp att flytta familjer till ett mer avskilt utrymme för att inte påverka andra för mycket. Om du tycker att beteendet är för ansättande bör du be någon annan att stödja den familjen.
- Om någon drabbad uttrycker ilska relaterat till sina religiösa föreställningar som ett tecken på egen andlig eller religiös konflikt, undvik då att vara fördömande eller att ge dig in i

någon diskussion. De flesta är inte ute efter att få ett "svar" men väl en villig och inte dömande lyssnare. Om andlig eller religiös disharmoni förorsakar tydliga problem för den drabbade, initierar skuld känslor eller nedsätter funktionsförmågan bör du fråga om de vill komma i kontakt med någon religiös företrädare.

**Observandum: I samband med allvarliga händelser har det förekommit att i och för sig välmenande religiösa företrädare sökt upp drabbade för att föra över sina religiösa föreställningar. Om du skulle observera detta fenomen bör du själv undvika att ingripa och istället informera personal som sköter säkerhet eller andra i ledningsfunktion.**

### **Att informera om praktiska frågor kring begravning**

Religiösa trosinriktningar har olika regler för hanterandet av deras döda. Om oklarheter uppstår försök att hjälpa drabbade att få svar på frågor rörande hanteringen av den döda kroppen, eventuell obduktion, begravning och jordfästning.

Förmedlaren av Psykologisk första hjälp kan vid behov hjälpa familjer att komma fram till **svaret på frågor gällande om barnen ska delta vid minnesstunder, begravningar eller jordfästningar.** Man kan i sådana situationer betänka följande:

- Det kan vara bra för barn att delta i en begravning. Även om det är en känslomässig ansträngning kan begravningar hjälpa barn att acceptera dödens fysiska realitet som en del i sörjandet. Om barn inte får delta kan de uppleva sig utestängda från något som är viktigt för familjen.
- Föräldrar/vårdnadshavare bör ändå ge barnen någon form av valmöjlighet när det gäller att delta i begravningar eller andra ritualer. Barnen bör uppmuntras att delta men inte pressas.
  - Innan man frågar barnen om deras val bör man berätta för dem vad de kan vänta sig om de deltar, bland annat att vuxna kommer att vara ledsna och möjligen gråta. Berätta att familjen sitter tillsammans. Berätta om vad som kommer att hända i övrigt.
  - Låt dem bestämma vem de vill sitta nära vid begravningen och som kan stödja dem under begravningen.
  - Förbered personen som stödjer barnet vid begravningen så att denne också är beredd att lämna ceremonin med barnet om upplevelsen skulle bli för överväldigande.
  - Klargör för barnet vad det ska göra som alternativ till att gå på begravningen; att vara hos någon annan anhörig, vän till familjen eller granne.
  - Om barnet väljer att inte delta erbjud då att framföra något från dem vid begravningen alternativt att genomföra någon egen form av minnesstund tillsammans senare.
- Det kan vara lämpligt att ta med sig mindre barn till begravningslokalen i god tid för att ge dem möjlighet att bekanta sig med platsen. Följ med barnet och visa kistan. Man bör iakttä försiktighet när det gäller om småbarn ska se eller ta på den döda kroppen.
- Förklara för småbarn att den döde inte lider nu.

Den som förmedlar Psykologisk första hjälp kan bli ombedd att delta i begravningar och andra händelser. Om man själv känner att det kan vara bra för någon familjemedlem eller barn att delta finns naturligtvis inget som hindrar. Man bör dock bara delta med familjens tillstånd och kännedom.

## **Hantera traumatisk död och sorg**

Efter ett traumatiskt dödsfall kan vissa drabbade uppehålla sig vid och fokusera på omständigheterna vid dödsfallet, vara upptagna med tankar på hur döden skulle ha kunnat undvikas, hur de sista stunderna var och vem som är ansvarig. Dessa reaktioner kan menligt påverka sorgeprocessen och göra det svårare för de överlevande att anpassa sig till dödsfallet. Sådana reaktioner kan vara:

- Påträngande och störande fantasier kring dödsfallet som kan hindra positiva minnen och hågkomster av den omkomne.
- Att man drar sig undan från närheten till familj och vänner.
- Undvikande av vanliga aktiviteter eftersom de påminner om det traumatiska dödsfallet.
- Barn kan upprepat ägna sig åt lekar som innehåller teman som berör de traumatiska omständigheterna kring dödsfallet.

Dessa traumatiska reaktioner kan förändra sörjandet hos den enskilde som gör att deras sorgprocess får ett annat tidsförlopp än andra familjemedlemmars. Det kan vara av värde att tala enskilt med en familjemedlem som var närvarande vid dödsfallet och för att informera om den extrabörda man bär efter att ha varit vittne till ett traumatiskt dödsfall. Informera om att de kan vara till hjälp att tala med någon professionell samtalspartner eller religiös företrädare om man är troende. Till exempel kan du säga:

Vuxen/ Tonåring	”Det är fruktansvärt att du behövde se när J dog. Andra familjemedlemmar kanske vill få reda på detaljer kring vad som hände, men det kanske är en del saker du tror kan vara för uppskakande för dem att höra om. Att diskutera det du gått igenom med någon professionell samtalare kanske kan hjälpa dig att komma fram till vad du kan berätta för övriga familjen och det kan också hjälpa dig med din egen sorg.”
--------------------	---

## **Stöd till drabbade som får besked om dödsfall**

Det kanske inte är sannolikt att den som förmedlar Psykologisk första hjälp blir den som informerar familjemedlemmar om ett dödsfall men det kan väl bli så att man får stödja familjemedlemmar som blivit informerade om ett sådant dödsfall. Man kan bli ombedd av polisen, räddningsledning, sjukvårdspersonal eller andra att närvara vid tidpunkten för överlämnandet av besked om ett dödsfall. I samband med vissa allvarliga händelser som till exempel flygolyckor, kan media rapportera om att ingen har överlevt olyckan innan anhöriga blivit officiellt informerade. Eftersom det ibland inträffar att media och andra överlevare sprider information som inte är korrekt bör man råda anhöriga att invänta besked från ansvariga myndigheter.

Efter att ha blivit informerad om en familjemedlems eller nära väns död kan människors reaktioner variera från ett agiterat tillstånd till stumhet. Samtidigt måste de kunna bemästra det faktum att de själva befinner sig i ett katastrofområde. För att kunna lämna stöd i en sådan situation kan man ha följande i åtanke:

- Ta det lugnt. Anhöriga behöver tid att ta till sig informationen och för att ställa frågor.
- Det kan komma starka reaktioner i början men de minskar efter hand.
- När man talar om en person som officiellt har omkommit bör man använda ordet ”död”, inte ”förlorad”, någon som ”gått vidare” eller andra omskrivningar.

- Kom ihåg att anhöriga inte har behov av att höra vad du känner (sympati); istället vill de att du försöker förstå hur de känner det (empati).

För att vara aktiv i stödandet av drabbade när de hanterar besked om dödsfall kan du göra följande:

- Se till att få hjälp från hälso- och sjukvården om det skulle uppstå medicinska behov.
- Se till att få hjälp om det finns risk för att anhöriga skulle kunna skada sig själva eller andra.
- Se till att det finns socialt stöd i form av familj, vänner, grannar eller vid behov företrädare för aktuella religiösa samfund.
- Försök att arbeta med individer eller familjer. Även om det organiseras större samlingar för informationsspridning är det bättre att ha familjer samlade med förmedlare av Psykologisk först hjälpa närvarande. Potentiellt traumatiska aktiviteter, som till exempel att gå igenom passagerarlistor eller att visa bilder för identifiering av döda, bör genomföras av aktuella myndigheter, i avskildhet med aktuella familjegrupper. Undvik att barn och tonåringar ser kort tagna på omkomna.
- Om ett ensamt barn får information om att förälder/vårdnadshavare omkommit ska du stanna hos barnet eller se till att någon annan i räddningsinsatsen stannar med barnet tills det blir återförenat med sin familj eller tills barnet blir omhändertaget av företrädare för socialtjänsten.

Barn kan reagera på olika sätt när det blir informerat om en nära anhörigs död. De kan reagera som om de inte hört det som sagts, de kan gråta eller protestera mot informationen eller inte tala alls under viss tid. De kan bli arga på den som informerat om dödsfallet. Förmedlaren av Psykologisk första hjälp kan föreslå att förälder/vårdnadshavare kan säga följande:

Förälder/ Vårdnadshavare	”Det är fruktansvärt att höra att faster Julia verkligen är död. Det är ingen fara vare sig om du vill gråta eller om du inte vill gråta. Om du vill prata om henne eller om det som hänt finns jag till hands. Dessa händelser berör alla och vi kan alla hjälpa varandra.”
-----------------------------	--

När det gäller tonåringar, kan förmedlaren av Psykologisk första hjälp råda föräldrarna att få tonåringar att avstå från riskfyllt beteende, som till exempel bara rusa iväg, att ge sig ut i trafiken efter ett sådant besked, vara ute sent, ägna sig åt riskfyllt sexuellt beteende, använda alkohol eller andra droger eller att bete sig på något annat hänsynslöst sätt.

Föräldrar/vårdnadshavare bör också förstå att tonåringar kan bli väldigt arga över förlusten, och att de bör vara beredda på att tolerera en del uttryck för ilska. De ska däremot också vara bestämda i att ta itu med riskfyllda beteenden. Om tonåringen uttrycker suicidala tankar får man ta det på allvar och vid behov söka eventuell, nödvändig hjälp direkt. Uttryck för hämndlystnad bör också tas på allvar. Tonåringar måste varnas för konsekvenserna av eventuell hämnd och uppmuntras att istället överväga andra olika, konstruktiva sätt att hantera sina känslor.

Familjemedlemmar bör möta barns och tonåringars omedelbara frågor om var de ska bo och vem som kommer att vara deras vårdnadshavare framöver. Förmedlaren av Psykologisk första hjälp bör föreslå att eventuell separation av syskon bör undvikas så långt det är möjligt.

### **Stöd till drabbade vid identifiering av omkomna**

När identifierbara kroppar har återfunnits och anhöriga är ombedda att hjälpa till vid identifieringsprocessen kan de eventuellt bli kallade till bårhus eller andra alternativa uppsamlingsplatser för döda för identifiera någon. Det är inte alltid förmedlaren av Psykologisk första hjälp deltar i sådan aktivitet men kan eventuellt bidra med stöd före och efter identifiering. En del individer kommer att anse att det är nödvändigt för dem att se den döde för att acceptera dödsfallet. Tonåringar och äldre barn kan be att få delta vid identifieringen av kroppen; men i de flesta fall bör barn rådats att avstå från att delta i denna process. Barn kan ha svårt att förstå i vilken utsträckning kroppen har nedbrutits eller förändrats och kan uppleva synen som oerhört störande. Föräldrar kan säga till barnen:

Förälder/ Vårdnadshavare	”Du vet, farbror Bengt skulle inte vilja att du såg honom på det sättet. Jag ska åka och fastställa att det är han men jag tycker inte att du ska följa med för att se kroppen.”
-----------------------------	--

Om kroppen som är återfunnen är för vanställd för att kunna identifieras av anhöriga är det naturligt för dem att få veta var kroppen återfanns och vad personen kan ha upplevt innan dödsfallet ägde rum. Anhöriga kan uppleva det värre att inte få svar på dessa frågor än att få dem besvarade. Du kan förvänta dig olika reaktioner efter att anhöriga sett kroppen som till exempel chock, stumhet, svimning, kräkning, skakningar, skrik eller behov av att slå på något eller någon.

### **Stöd till vårdnadshavare när man informerar barn och tonåringar efter identifiering**

Efter det att anhöriga har identifierat resterna av en närstående bör vårdnadshavaren berätta detta för barnen. Du kan eventuellt, om du blir ombedd, delta som stöd. Eftersom småbarn inte förstår att döden är något definitivt, bör en familjemedlem göra det helt klart att kroppen är återfunnen och att den anhörige är död. Om identifieringen skett genom användningen av rättsmedicinska metoder, är det viktigt att på ett lättbegripligt sätt förklara att sådan identifiering är säker. Föräldrar bör försäkra barnet om att den döde inte lider och att barnet var viktigt för den omkomne och att någon kommer att vara ansvarigt för barnet framöver. Ge möjlighet för barnet att ställa frågor och om man inte kan ge alla svar omedelbart så kommer man att ta reda på mer och återkomma. Man bör avråda föräldrar/vårdnadshavare från att ge för detaljerad information om hur den dödes kropp såg ut. Om ett barn frågar om det kan en förälder säga något i stil med:

Förälder/ Vårdnadshavare	”Det var inte lätt att titta på farbror Bengt och han skulle ha velat att vi kommer ihåg honom som levande och de trevliga stunder vi hade tillsammans med honom. Jag kommer ihåg när jag var ute och fiskade med honom. Du kan välja vilket som helst av de minnen du har av honom också. På det sättet har vi bra sätt att komma ihåg honom på, både du och jag.”
-----------------------------	---

### 3. Stabilisering (vid behov)

*Mål:* Att vid behov lugna och förankra drabbade som är känslomässigt överväldigade, upprörda eller desorienterade.

De flesta som påverkas av allvarliga händelser kommer inte att ha behov av att få hjälp med stabiliserande åtgärder. Uttryck för starka känslor inklusive nedtonade sådana såsom känslolöshet, likgiltighet eller förvirring, är reaktioner som kan förväntas och är inte i sig signaler om att det behövs interventioner bortom normalt stödjande kontakt. Medan starka känslor, stumhet och ångest är normala och rimliga reaktioner på allvarliga händelser kan istället extremt uttalade reaktioner, extrem stumhet och uttalad ångest störa sömnen, matintag, beslutsfattande, föräldraskap och andra viktiga uppgifter. Förmedlaren av Psykologisk första hjälp bör visa omsorg om de individer vars reaktioner är så intensiva och utdragna i tiden att de på ett markerat sätt nedsätter den drabbades funktionsförmåga.

#### ***Stabilisering av känslomässigt överväldigade och upprörda individer***

Observera om individer visar tecken på desorientering eller att de är överväldigade. Sådana tecken kan vara:

- Har uttryckslös blick och ter sig frånvarande - har svårt att veta vart hon eller han ska ta vägen.
- Svarar inte adekvat på frågor eller tillsägelser.
- Desorientering – ägnar sig åt planlöst beteende.
- Uppvisar stark känslomässig reaktion, okontrollerat gråt, hyperventilation, gungande eller regredierat beteende.
- Upplever okontrollerbara fysiska reaktioner – skakningar.
- Uppvisar febrilt sökande beteende.
- Upplever en förlamande oro.
- Inlåter sig i riskbeteende.

Om individen är för upprörd, agiterad, tillbakadragen eller desorienterad för att tala eller visar extrem ångest, rädsla eller panik, bör förmedlaren av Psykologisk första hjälp göra följande överväganden:

- Är individen ensam eller i sällskap av familj eller vänner? Om familj eller vänner finns i närheten, kan man nyttja dem för att förmedla känslomässigt stöd till den plågade personen. Alternativt kan man föra individen åt sidan till ett lugnare ställe eller tala lågmält med den personen medan familjemedlemmar eller vänner finns i närheten.
- Vad är det personen upplever? Har denne panik eller upplever hon eller han plötsligt påkommande minnesbilder av händelsen (Flashbacks) eller upplever denne att hon eller han är tillbaka i händelsen igen? När du ingriper, ta itu med individens primära, omedelbara bekymmer eller svårigheter snarare än att försöka övertala personen att ”lugna sig” eller ”känna sig säker”, vilka båda sällan brukar fungera.

När det gäller barn eller tonåringar kan man överväga följande:

- Är barnet eller tonåringen tillsammans med sina föräldrar? Om så, gör en snabb värdering över om de vuxna kan bemästra situationen. Ägna dig åt att stärka föräldrarna i att lugna sitt barn. Gå inte in och träng undan föräldrarna och var vaksam på att inte fälla

kommentarer som kan underminera föräldrarnas auktoritet eller förmåga att hantera situationen. Låt dem få vet att du är tillgänglig att hjälpa dem på det sätt de finner är bäst.

- Om känslomässigt överväldigade barn eller tonåringar är skilda från sina föräldrar eller om deras föräldrar inte kan bemästra situationen på ett bra sätt följer några råd nedan.

Handlingsmöjligheter för att stabilisera kvalfyllda individer:

- Respektera individens privata sfär och ge denne någon minut för sig själv. Berätta att du finns tillgänglig om de behöver dig och att du kommer tillbaka till dem om några minuter för att se hur det går och för att ta reda på om det är något du kan hjälpa till med då.
- Behåll lugnet, var tyst och närvarande istället för att tala direkt till personen ifråga eftersom det kan bidra till kognitiv/emotionell överbelastning. Var tillgänglig, samtidigt som den drabbade får ett par minuter för att lugna ner sig.
- Stanna lite bredvid den drabbade, samtidigt som du talar lite med andra drabbade i närheten, kikar lite i dina papper eller gör andra saker men är tillgänglig så snart individen behöver eller önskar fortsatt stöd.
- Erbjud stöd och hjälp individen att fokusera på vissa hanterbara känslor, tankar eller mål.
- Tala med den drabbade om sådant som gör denne mer medveten om omgivningen, hur saker är organiserade, vad som kommer att hända härnäst och vad den drabbade kan överväga att göra.

### **Exempel på vad man kan säga till känslomässigt överväldigade människor**

Använd dessa punkter för att hjälpa drabbade att förstå sina reaktioner:

Vuxna

- Intensiva känslor kan komma och gå i vågor.
- Chockartade upplevelser kan leda till starka och hälsosamma, självskyddande men även ofta upprörande "alarmreaktioner" i kroppen.
- Ibland är bästa sättet att återhämta sig genom att avsätta lite tid för lugnande aktiviteter, till exempel, ta en promenad, ta djupa andetag eller att använda tekniker för muskelavslappning.
- Vänner och familj kan vara mycket viktiga för hjälp till att lugna dig.

Barn och tonåringar

- Efter allvarliga händelser kan din kropp innehålla väldigt starka känslor som kan komma och gå som vågorna i havet. När du känner dig riktigt dålig är det bra att prata med mamma och pappa för att få hjälp med att lugna dig.
- Även vuxna kan behöva hjälp vid sådana här tillfällen.
- Många vuxna jobbar tillsammans för att ta hand om den svåra händelsen och för att hjälpa de som har det svårt.
- Att ha något att göra kan hjälpa till att hantera känslorna så att det kan kännas bättre.

Avråd tonåringar från att göra något drastiskt och fort för att må bättre utan att först ha pratat med föräldrarna eller någon annan äldre de litar på. Till exempel kan du säga:

Tonåring/	"När denna typ av allvarliga händelser inträffar är det väldigt viktigt att söka stöd hos vuxna som man har förtroende för. Finns det någon som du
-----------	--

Barn	talat med som hjälpt dig att må bättre? Kanske jag kan få tag på den personen åt dig.”
------	--

Om den du talar med verkar uttalat agiterad, är mycket talträngd, verkar förlora kontakten med omgivningen eller är kontinuerligt gråtande kan det hjälpa att:

- Be individen lyssna på dig och titta på dig.
- Fråga om de vet *vem* de är, *var* de är och om de vet *vad* som händer.
- Be personen beskriva omgivningen och berätta var ni båda är.

Om inte detta verkar hjälpa för att stabilisera en agiterad individ kan en teknik benämnd ”grounding (sv. grundning eller förankring)” vara till hjälp. Du kan introducera grundning genom att säga följande:

”Efter att man varit med om något skrämmande kan man ibland bli överväldigad av sina känslor eller få svårt att sluta tänka på vad som hänt. Då kan man använda en metod som kallas ”grundning eller förankring” för att känna sig mindre överväldigad. Grundning fungerar så att man flyttar uppmärksamheten från sina tankar till sin omgivning. Så här kan man göra:”

- Sätt dig i en bekväm ställning utan att korsar armar och ben.
- Andas in och ut långsamt och djupt.
- Se dig omkring och ange fem saker du *ser* och som inte framkallar stress, till exempel: ”jag ser golvet, jag ser en sko, jag ser ett bord, jag ser en person”.
- Andas in och ut långsamt och djupt.
- Det nästa du ska göra är att identifiera fem icke-stressframkallande ljud som du kan *höra*, till exempel: ”jag hör en kvinna prata, jag hör min egen andning, jag hör en dörr stängas, jag hör någon skriva på ett tangentbord, jag hör en telefon som ringer”.
- Andas in och ut långsamt och djupt.
- I nästa steg ska du identifiera fem saker som du kan *känna*, till exempel: ”jag kan känna armstödet av trä med mina händer, jag kan känna insidan av mina skor med mina tår, jag kan känna ryggstödet mot min rygg, jag kan känna filten i min hand, jag kan känna mina läppar pressas samman”.
- Andas in och ut långsamt och djupt.

Barn kan uppmanas att ange färger de ser i kring sig. Du kan till exempel säga: ”Nämn fem färger som du kan se där du sitter. Ser du något blått? Något gult? Något grönt?” Etc.

Om inte någon av dessa metoder hjälper för att känslomässigt stabilisera en individ kan det indikera behov av psykiatrisk konsultation, då medicinering eventuellt kan vara nödvändig. Självklart får du modifiera metoden om någon har svårt att se, höra eller tala.

### **Användning av läkemedel för stabilisering**

I de flesta fall kommer ovan beskrivna sätta för stabilisering att vara tillräckliga. Användning av läkemedel för hantering av akuta stressreaktioner är inte att rekommendera som rutinåtgärd i samband med förmedling av Psykologisk första hjälp. Läkemedel bör endast övervägas om en individ inte kan stabiliseras på annat sätt. Användning av läkemedel direkt efter allvarliga händelser bör vara tidsbegränsat och ha specifika mål, till exempel att förbättra sömnen eller



för att kupera svåra panikattacker. Läkemedel kan vara nödvändigt när den drabbade är extremt agiterad, har panik, är psykotisk eller när denne är farlig för sig själv eller någon annan.

Förmedlaren av Psykologisk första hjälp bör vara medveten om följande:

- Exponering för allvarliga händelser kan förvärra tidigare psykiatriska tillstånd såsom schizofreni, depression, ångest eller tidigare PTSD.
- En del drabbade kan vara utan nödvändiga läkemedel eller är osäkra på hur de kan få tag på läkemedel som de redan är ordinerade.
- Det kan vara svårt att komma i kontakt med ordinarie, behandlande läkare.
- Kontroll av serumnivåer av vissa läkemedel kan bli försvårad.

Samla information som kan vara bra att ha när man kontaktar hälso- och sjukvården:

- Aktuell läkemedelslista.
- Nuvarande ordination av läkemedel som kräver kontinuerlig justering av läkare.
- Tillgång till nyligen förskrivna läkemedel, till hälso- och sjukvård samt till apotek.
- Den drabbades följsamhet i läkemedelsanvändningen.
- Missbruksfrågor.
- Pågående kroppsliga och psykiska hälsoproblem.

## 4. Problem och behovsinventering

*Mål:* Att identifiera omedelbara problem och behov, samla ytterligare information och planera förmedling av Psykologisk första hjälp.

Du bör vara flexibel när du förmedlar Psykologisk första hjälp och försöka anpassa dina interventioner specifikt för varje individ, efter deras behov och det de oroar sig för. Samla tillräckligt med information så att du kan anpassa och prioritera dina interventioner för att möta dessa behov. Insamling och klarläggande av information börjar omedelbart efter att man skapat kontakt och pågår vid behov under hela tiden man förmedlar Psykologisk första hjälp. Efterhand som behov och problem identifierats och tagits itu med är det lämpligt att samla och klarlägga ytterligare information. Kom ihåg att i samband med att man förmedlar Psykologisk första hjälp kommer tiden, drabbades behov och prioriteringar samt andra faktorer att begränsa möjligheterna att skaffa information. Även om en formell värdering inte är lämplig kan förmedlaren ställa relevanta frågor för att införskaffa information och klarlägga frågeställningar som kan ge underlag för beslut gällande:

- Behov för akut omhändertagande.
- Behov av ytterligare tjänster.
- Att erbjuda uppföljning
- Att använda Psykologisk första hjälpkomponenter som kan vara till hjälp.

*Arbetsformuläret* i kapitel 10 kan vara till hjälp för att insamla basal information från drabbade samt för att dokumentera vidtagna åtgärder.

Det kan vara särskilt viktigt för förmedlaren att ställa frågor för att klargöra följande:

### **Art och grad av upplevelserna från katastrofen**

Drabbade som varit med om allvarliga former av direkt livshot mot sig själv eller mot nära anhöriga, alternativt som skadats själva eller varit vittne till hur andra skadats eller dött, har större risk för att drabbas av svårare och mer utdragna reaktioner. De som känt sig extremt skrämda och hjälplösa kan också ha svårare att återhämta sig. Information av detta slag kan man få fram genom att ställa frågor som:

”Du har varit med om flera svåra saker?” ”Får jag ställa några frågor om det du gått igenom?”  
”Var befann du dig under händelsen?” ”Blev du skadad?” ”Såg du någon som blev skadad?”  
”Hur rädd var du?”

**Observandum:** I samband med utforskandet av katastrofrelaterade traumatiska upplevelser, undvik att kräva beskrivningar på djupet av dessa upplevelser, då de kan leda till ytterligare onödig påverkan. Var följsam när den drabbade berättar om av vad som hänt. Individer ska inte pressas att berätta om detaljer från någon traumatisk upplevelse eller förlust. Å andra sidan, om individen är angelägna om att berätta om sina upplevelser, förklara då vänligt och respektfullt att det som vore till mest hjälp, här i situationen just nu, vore att få lite basal information för att kunna hjälpa till med de omedelbara behoven och för att kunna planera omhändertagandet framöver. Förklara att det kommer att finnas möjlighet att ta upp och ventilera upplevelserna på lämpligt sätt framöver.

För människor med dessa erfarenheter bör man ordna så att de får information om posttraumatiska reaktioner, information om bemästringsstrategier och erbjudanden om uppföljningsmöten. För de som drabbats av kroppsliga skador får man se till att de blir adekvat omhändertagna.

### ***Om en familjemedlem eller nära vän har omkommit***

Förlust av nära anhöriga under traumatiska omständigheter kan vara förödande och kan över tiden ha en uttalad påverkan på sorgprocessen.

Att få information om sådana förluster kan underlättas om man ställer frågor om det:

”Har någon som står dig nära blivit skadad eller dött i samband med händelsen? Vem?”

Till dem som har förlorat någon ska man förmedla känslomässigt stöd, information om bemästring, om socialt stöd, information om traumatisk sorg och erbjuda uppföljningsmöten.

### ***Oro kring omständigheterna direkt efter en allvarlig händelse och kvarstående hot***

Drabbade kan vara mycket oroad över omedelbara och pågående hot. Du kan ställa följande frågor:

”Behöver du någon information för att du bättre ska förstå vad som hänt?”

”Behöver du information om hur du kan säkra situationen för dig och din familj?”

”Behöver du information om vad som görs för att skydda allmänheten?”

Hjälp till att skaffa ytterligare information till individer med denna typ av oro.

### ***Separation från nära anhöriga och oro för dem***

Om man blivit separerad från sina anhöriga eller om man starkt oroar sig för deras säkerhet, utgör det ytterligare en källa till bedrövelse efter en allvarlig händelse. Om man inte tidigare tagit itu med det kan man få fram information om detta genom frågor som:

”Oroar du dig för någon nära anhörig just nu?”

”Vet du var de är?”

”Har du någon familjemedlem eller nära vän som saknas?”

Ordna praktiskt stöd för att hjälpa drabbade med denna typ av oro för att lokalisera och återförena familjer eller hjälp dem utveckla strategier för att söka information om personer de saknar.

### ***Kroppslig sjukdom och behov av medicinering***

Tidigare medicinska problem eller att man är beroende av läkemedel är ytterligare orsak till bekymmer och motigheter efter allvarliga händelser. De med tidigare psykologiska problem kan uppleva att dessa förvärras och kan drabbas av svårare och mer långvariga reaktioner efter en allvarlig händelse. Akuta kroppsliga och psykiska hälsoproblem behöver ges hög prioritet. Du kan ställa frågor som:

”Har du något kroppsligt eller psykiskt hälsoproblem som behöver uppmärksammas?”

”Behöver du någon form av läkemedel som du nu inte har tillgång till?”

”Behöver du ett recept på något läkemedel?”

”Kan du komma i kontakt med din läkare?”

Ordna med praktiskt stöd så att de som har något kroppsligt eller psykiskt hälsoproblem eller är i behov av läkemedel kan få dessa behov tillgodosedda.

### ***Andra förluster som till exempel, hem, skola, grannskap, affärsrörelse, personal, tamdjur, skog eller annat***

Stora materiella förluster och de bakslag som det innebär efter en allvarlig händelse kan på ett märkbart sätt påverka återhämtningen och är ofta kopplat till depression, känslor av demoralisering och hopplöshet över tiden. Information om det kan man få genom frågor som:

”Har ditt hem blivit allvarligt skadat eller förstört?”  
”Har du förlorat annan betydelsefull egendom?”  
”Har du förlorat något tamdjur?”  
”Har din affärsrörelse, skola eller grannskap allvarligt skadats eller förstörts?”

Ordna med känslomässigt stöd och även praktiskt stöd för att koppla ihop sådana individer med nödvändiga kontakter, informera om bemästringsstrategier och om socialt stöd.

### ***Uttalade känslor av skuld och skam***

Dessa extremt negativa känslor kan vara smärtsamma, svåra och utmanande, speciellt när det gäller barn och tonåringar. Barn och vuxna kan skämmas för att tala om dessa känslor. Lyssna noga efter tecken på dessa känslor i individernas kommentarer och ge sedan klagörande kommentarer som:

”Det låter som du är väldigt sträng mot dig själv kring vad som händer.”  
”Det verkar som om du känner att du borde ha gjort mer.”

Ordna känslomässigt stöd och information till de med dessa negativa känslor.

### ***Tankar på att skada sig själv eller andra***

Du bör prioritera frågor som gäller om en individ har tankar på att skada sig själv eller andra. För att utforska sådana tankar och känslor kan du ställa följande frågor:

”Situationer som denna kan ibland bli mycket överväldigande för människor.”  
”Har du haft några tankar på att skada dig själv?”  
”Har du haft några tankar på att skada någon annan?”

Se till att individer med dessa tankar får omedelbart psykiatriskt stöd. Om det finns en direkt risk för att den drabbade ska skada sig eller andra bör du stanna vid denne tills adekvat hjälp anländer och kan ta över,

### ***Tillgång till socialt stöd***

Familj, vänner eller övriga samhället kan på ett uttalat sätt påverka förmågan att bemästra bedrövelsen och motgångarna efter en allvarlig händelse. Du kan ställa följande frågor om socialt stöd:

”Finns det några familjemedlemmar, vänner eller någon samhällsinrättning som du kan få hjälp av för att hantera de problem som du hamnat i efter den svåra händelsen?”

Hjälp de som saknar adekvat socialt stöd med nödvändiga kontakter, informera om bemästringsstrategier, om socialt stöd och erbjud uppföljningsmöte.

**Observandum:** När man försöker klargöra förekomst av tidigare missbruk, tidigare trauma, tidigare förluster och tidigare psykiska problem (se nedan) ska förmedlaren av Psykologisk första hjälp först och främst vara observant på den drabbades omedelbara behov, undvika att ställa frågor om det är olämpligt och undvika att fråga om fördjupade beskrivningar. Ange ett tydligt skäl till att fråga, till exempel, ”Ibland kan denna typ av händelser påminna individer om tidigare svårigheter...” ”Ibland kommer individer som använder alkohol för att hantera stress att märka att de ökar sin konsumtion efter denna typ av händelser.”

### ***Tidigare användning av alkohol eller droger***

Exponering för trauma och de problem som kan uppstå efter en katastrof kan öka pågående bruk eller orsaka återfall i tidigare överkonsumtion eller missbruk av alkohol eller droger alternativt leda till nytt missbruk. Information om det kan man få genom frågor som:

”Har ditt bruk av alkohol, receptbelagda lugnande läkemedel eller droger ökat efter den svåra händelsen?”  
”Har du tidigare haft problem med alkohol eller andra droger?”  
”Har du några abstinenssymtom just nu?”

Koppla ihop individer som riskerar att hamna i problem med alkohol eller droger med lämpliga kontakter, informera om bemästringsstrategier, om socialt stöd och ordna uppföljningsmöte. Se till att de med abstinenssymtom får adekvat hjälp.

### ***Tidigare exponering för trauma och förluster***

De med en historia av exponering för tidigare trauma eller förluster kan uppleva svårare och förlängda reaktioner efter allvarliga händelser och återuppleva tidigare traumatiska reaktioner och sorgereaktioner. Information om det kan man få genom frågor som:

”Ibland kan denna typ av händelse påminna individer om tidigare svårigheter. Har du tidigare drabbats även av allvarlig händelse?”  
”Har du drabbats av andra svårigheter tidigare?”  
”Har någon tidigare dött som stått dig nära?”

Till dem som tidigare exponerats ska man förmedla information om posttraumatiska reaktioner, om bemästring och socialt stöd samt erbjuda uppföljningsmöten.

### ***Specifika bekymmer kring framtiden***

Drabbade kan vara mycket bekymrade över hur den svåra händelsen och dess efterverkningar kommer att påverka planerade framtida aktiviteter, som till exempel födelsedagar, examen, skolstart, andra studier, giftermål eller semestrar. Information om det kan man få genom frågor som:

”Är det några framtida planerade eventuella aktiviteter eller händelser som kommer att påverkas av den svåra händelsen?”

Ordna eventuellt kontakt med aktuella instanser för de med oro för framtida planerade aktiviteter och informera om bemästringsstrategier.

Det kan också vara lämpligt att använda sig av öppna frågor för att vara säker på att man inte missat någon viktig information.

”Finns det något annat som vi inte har pratat om som du oroar dig för eller vill berätta för mig?”

Om den drabbade inser att hon eller han har flera problem får man summera dessa och hjälpa till att identifiera vilka som är viktigast att hantera. Hjälptill att komma fram till en prioriteringslista för att hantera dessa problem.

## 5. Praktiskt stöd

*Mål:* Att erbjuda praktisk hjälp till drabbade genom att engagera sig i de omedelbara behoven och problemen.

Att drabbas av en allvarlig händelse är ofta ackompanjerat av att man också kan förlora en känsla av hopp. De som klarar sig bättre efter allvarliga händelser uppvisar ofta motståndskraft som kan utmärkas av några av följande drag:

- Optimism, eftersom de kan bibehålla en känsla av hopp för framtiden.
- Tillit till att livet oftast är förutsägbart.
- En föreställning om att saker och ting kommer att ordna sig så bra som man realistiskt kan tänka sig.
- En föreställning om att samhällsresurserna används välvilligt för att stödja drabbade.
- Starka föreställningar som bygger på övertygelse eller tro.
- Positiva föreställningar, till exempel, "Jag är ofta tursam och saker och ting ordnar sig oftast till det bästa".
- Tillgång till praktiska resurser i form av bostad, arbete och god ekonomi.

Att stödja den drabbade med nödvändiga resurser kan öka en känsla av självtillit, hopp och kan bidra till att återupprätta självkänslan. Att stödja drabbade att hantera aktuella problem är därför en central uppgift i samband med förmedling av Psykologisk första hjälp. Drabbade kommer sannolikt att välkomna ett jordnära förhållningssätt till de problem som framstår som de primära.

Diskussioner om omedelbara behov kommer att pågå under hela tiden man förmedlar Psykologisk första hjälp. Bistå den drabbade så mycket som möjligt för att hantera de identifierade behoven eftersom förmågan att hantera problem är nedsatt när man är utsatt för stress och motigheter. Att lära individer att sätta upp realistiska mål kan motverka känslor av misslyckande och oförmåga tillbemästring; det kan hjälpa några att få uppleva att de kan lyckas med flera saker och bidra till att återupprätta en känsla av kontroll, vilket är viktigt i återhämtningen efter en allvarlig händelse.

### ***Praktiskt stöd till barn och tonåringar***

Precis som för vuxna är det också en fördel för barn och tonåringar att klargöra sina behov och bekymmer, utveckla en plan för att hantera dem och genomföra planen. Deras förmåga kommer att utvecklas efter hand när det gäller att klargöra vad de behöver, tänka igenom alternativ, välja en lämplig lösning och genomföra den. Till exempel deltar många barn gärna i problemlösningsfasen men behöver hjälp av tonåringar eller vuxna när det gäller själva genomförandet. Lämna stöd till föräldrar/vårdnadshavare för att tillgodose sina behov och hjälp dem att stödja sina barn i genomförandet av deras planer. Praktiskt stöd i detta avseende kan ske i fyra steg:

#### **Steg 1: Identifiera de mest omedelbara behoven**

Om de drabbade har nämnt flera behov eller aktuella problem kommer det så småningom att bli nödvändigt att ta tag i dessa. Vissa behov är det oftast rätt så lätt att tillgodose som till exempel, att få något att äta, att få möjlighet att ringa telefonsamtal till anhöriga för att meddela att man klarat sig. Det kommer inte att vara så lätt att lösa andra problem som till exempel, hitta förlorade anhöriga, återgå till normala rutiner, ordna upp frågor med

försäkringsbolag, ordna fortsatt stöd för familjen men det kan vara möjligt att vidta vissa åtgärder för att ta itu med problemen, att fylla i blanketter när det gäller försvunna personer, försäkringsblanketter eller ta kontakt med olika instanser som man behöver stöd från.

När du samarbetar med den drabbade, hjälp honom eller henne att välja ut de problem som behöver hanteras akut. Du kan till exempel säga:

Vuxen/ Vårdnadshavare/	”Om jag uppfattat dig rätt Anna, är det viktigaste för dig just nu att försöka hitta din man och för att få reda på att han mår bra. Vi behöver fokusera på att hjälpa dig att komma i kontakt med honom Jag föreslår därför att vi gör upp en plan över hur vi ska få tag på mer information.”
Tonåring/ Barn	”Det låter som du oroar dig en hel del om ett par saker, till exempel vad som har hänt med ert hus, när din pappa ska komma hit och vad som kommer att hända härnäst. Det är alla viktiga saker men jag föreslår att vi riktar in oss på det som är viktigast för dig just nu och sedan gör vi en plan för det.”

### **Steg 2: Klargöra behov**

Försök att tillsammans med den drabbade specificera problemen. Om problemen är förstådda och klara blir det lite lättare att hitta vägar för att ta itu med dem.

### **Steg 3: Gör en handlingsplan**

Diskutera vad man kan tänkas göra för att ta itu med det som bekymrar. Den drabbade kanske har klart för sig vad han eller hon vill göra alternativt att du föreslår en handlingsväg. Om man känner till vilka samhällsfunktioner och tjänster som kan börja fungera efter hand kan man kanske klarlägga vilket stöd man kan förvänta sig när det gäller att få tag på mat, kläder, skydd, sjukvårds- och psykiatriska resurser, ekonomiskt stöd, hjälp med att få reda på var saknade anhöriga och vänner finns samt vilka möjligheter det finns att själv delta som volontär i räddningsarbetet. Informera drabbade om vad de realistiskt kan vänta sig när det gäller resurser för stöd och hur man ska få tag på det.

### **Steg 4: Ta itu med problemen**

Hjälp individen att komma igång. Till exempel kan du hjälpa till att ta kontakt eller ordna ett möte med någon samhällsinrättning som man behöver hjälp av eller hjälpa till med att fylla i olika formulär och andra handlingar.



## 6. Socialt stöd

*Mål:* Att hjälpa till att etablera kontakt med andra stödpersoner, inkluderat familjemedlemmar, vänner och samhällets andra hjälpinstanser.

Socialt stöd är kopplat till emotionellt välmående och återhämtning efter allvarliga händelser. Det är vanligare att människor som har god kontakt med andra också deltar i stödjande aktiviteter, både när det gäller att ta emot och att förmedla stöd efter allvarliga händelser. Socialt stöd kan bestå av olika komponenter, till exempel:

- **Emotionellt stöd:** kroppslig närhet, kanske i form av kramar; emotionell närhet genom att lyssna, förstå, förmedla varma känslor och acceptans.
- **Kontakt:** känsla av tillhörighet och att man har något gemensamt med andra, att ha andra att göra saker tillsammans med.
- **Känsla av att vara behövd:** känsla av att du är viktig för någon annan, att du betyder något för andra, att du bidrar och är produktiv och att andra uppskattar dig.
- **Återförsäkring om sitt egenvärde:** andra hjälper dig att förstärka din självförtroende och dina förmågor så att du kan hantera de utmaningar du möter.
- **Pålitligt stöd:** att människor försäkrar dig om att de finns tillhands för dig om du behöver dem och att du kan lita på dem.
- **Råd och information:** att andra visar dig hur du kan lösa olika problem, eller ger dig goda råd eller viktig information, att andra hjälper dig att förstå att dina reaktioner på den svåra händelsen är normala, att ha goda förebilder när det gäller hur man kan bemästra det som händer på ett positivt sätt.
- **Praktiskt stöd:** andra hjälper dig med praktiska ting som till exempel, att bära saker, att fixa till bostaden och hjälpa dig med olika pappersarbeten.
- **Materiellt stöd:** att få saker, till exempel mat, kläder, läkemedel, byggmateriel eller pengar.

Det är viktigt för återhämtningen att så snabbt som möjligt stödja människor att utveckla och underhålla sociala kontakter sinsemellan. Fördelar med sociala kontakter är:

- Att de ger ökad möjlighet att sprida kunskaper som är viktiga för att återhämta sig efter allvarliga händelser.
- Att de ger möjlighet till att utveckla olika stödaktiviteter som till exempel:
  - Praktisk problemlösning
  - Emotionell förståelse och acceptans
  - Dela bekymmer och erfarenheter
  - Normalisera reaktioner
  - Ömsesidigt stöd när det gäller bemästring

### ***Kontakt med närmast anhöriga och andra viktiga personer***

Ett omedelbart behov för de flesta drabbade är att få möjlighet att komma i kontakt med dem som de har nära relationer med, make/maka/partner, barn, föräldrar, andra familjemedlemmar, när vänner eller någon religiös företrädare. Vidta praktiska åtgärder för att hjälpa drabbade att komma i kontakt med dessa individer. Sådana kontakter kan ske endera genom personligt möte, telefon eller via e-post. Andra källor för socialt stöd kan vara arbetskamrater eller medlemmar i vissa föreningar. Drabbade som tillhör någon religiös organisation kan genom dessa ha tillgång till ett värdefullt nätverk som kan bidra till återhämtningen.

## **Uppmuntra kontakt med tillgängliga stödpersoner**

Om personer inte har tillgång till socialt stöd bör du uppmuntra dem att använda sig av tillgängliga källor för socialt stöd som till exempel du själv, annan räddningspersonal, eller andra lämpliga drabbade. Respektera dock individuella preferenser. Det kan också vara till hjälp för vuxna att ordna fram tidningar och annat läsvärt och att diskutera innehållet med dem. Om du stödjer en grupp med människor som inte känner varandra, kan du underlätta för dem att göra sig bekanta med varandra. Sådana möten kan hjälpa till att öppna upp för ytterligare konversation. Om du stödjer riktigt gamla kan du försöka att koppla dem samman med yngre vuxna eller frivilliga tonåringar som kan hjälpa dem med sociala kontakter och dagliga aktiviteter. Om det är lämpligt kan du erbjuda äldre att stödja andra familjer genom att umgås med barnen, vara tillsammans med dem eller läsa för dem.

När man arbetar med yngre kan man ordna gemensamma aktiviteter för barn i samma ålder så länge de vet var de har sina vuxna vårdnadshavare. Att förse de yngre barnen med ritböcker eller byggleksaker kan hjälpa dem genom att de då deltar i kända och lugnande aktiviteter. Äldre barn och tonåringar kan bidra med att uppmuntra de yngre till att delta. Barnen kan eventuellt komma med förslag på sånger att sjunga eller lekar man lekt på skolrasterna. Flera olika aktiviteter kan genomföras endast med tillgång till papper och penna:

- Tillverka papperssvalor eller flygplan som man kan kasta för att försöka träffa något mål.
- Lufthockey: gör en papperstuss och låt barnen blåsa den tvärs över ett bord för att försöka få den i motståndarnas mål. Denna lek kan också användas för att öva djupandningar.
- Gruppteckning: barnen sittande i cirkel. Låt första barnet påbörja en teckning. Efter 10 sekunder skickas teckningen vidare till nästa barn till höger. Fortsätt tills alla har bidragit. Visa sedan bilden för hela gruppen. Föreslå att barnen ritar något positivt som kan förstärka känslan av skydd och säkerhet, inte något om den svåra händelsen.
- Klotterlek: dela in i par, den ene ska klottra något på ett papper varefter partnern ska försöka göra något vettigt av klottret.
- Rita upp en kedja innehållande namnen på alla viktiga personer i barnens nätverk. Tonåringar kan man också be att berätta om vilken typ av socialt stöd de får från de olika namngivna individerna.

## **Att ta emot och förmedla socialt stöd**

Om individer är tveksamma till att ta sociala kontakter kan det bero på flera saker till exempel:

- Vet inte vad man behöver och samtidigt ha en känsla av att man kanske borde veta
- Känner sig generad, pinsam eller svag för att man behöver hjälp
- Känner skuld för att ta emot hjälp när det finns andra som behöver det bättre
- Vet inte vart man ska vända sig för att få hjälp
- Oroar sig för att vara en börda eller att göra andra nedstämda
- Rädsla för att bli så upprörd så att man förlorar kontrollen
- Är tveksam till att stödet kan vara till någon hjälp
- Intalar sig själv att "ingen kan ändå förstå vad jag går igenom"
- Har försökt att få hjälp men upplevt att det inte fanns någon; känsla av att vara övergiven och förrådd
- Rädsla för att de människor de frågar ska bli arga på dem eller få dem att känna skuld för att de behöver hjälp

För att hjälpa drabbade att förstå värdet av socialt stöd och möta andra kan du behöva kommentera några av ovanstående invändningar.

De som dragit sig undan eller blivit socialt isolerade kan du hjälpa genom att:

- Be dem tänka på vilken sorts socialt stöd som skulle kunna vara till hjälp.
- Be dem tänka på om det är någon person de skulle kunna tänka sig att ta kontakt med.
- Be dem komma på ett bra tillfälle och en bra plats att närma sig den personen.
- Att berätta för den personen på vilket sätt denne skulle kunna vara till hjälp.
- Efteråt tacka den individen för att denne avsatt tid för att hjälpa till.

Informera drabbade om, att efter en allvarlig händelse kommer det att finnas en del människor som inte vill tala om sina upplevelser. Det kan ändå kännas bra för dem att få vara i närheten av andra som man känner, utan att behöva prata. Till exempel kan du säga följande:

Vuxen/ Vårdgivare	”När du väl har möjlighet att lämna denna uppsamlingsplats kanske du har behov av att bara vara i närheten av dina närmaste. Du kanske finner att det kan hjälpa om var och en får prata om det de varit med om. Du bestämmer själv när du vill prata och om vad. Du måste heller inte prata om allt som hände, bara det du väljer att dela med dig av till andra personer.”
Tonåring	”När något verkligt upprörande som denna händelse inträffar kan det vara bra att tala om för andra vad man behöver, även om du inte känner för att prata.”
Barn	”Det är mycket bra av dig att berätta för de vuxna vad du behöver. Det är viktigt att du talar om för andra hur de kan hjälpa dig. Ju mer hjälp du får desto bättre kommer du att klara av saker. Även vuxna kan behöva hjälp vid sådan här tillfällen.”

De som erbjuder sig att hjälpa till att förmedla stöd till andra kan du stödja genom att:

- Komma på olika sätt som de kan hjälpa andra på, till exempel hjälpa barn eller äldre.
- Identifiera individer som skulle kunna dra nytta av deras stöd.
- Att hitta tid och plats för att prata med dem eller hjälpa dem med något.
- Att visa intresse, att ge uppmärksamhet och omsorg.
- Att erbjuda sig att prata eller avsätta tid med de drabbade så mycket som behövs.

Man bör dock understryka att man inte primärt ska diskutera erfarenheterna från den svåra händelsen eller eventuella förluster utan att det snarare handlar det om att ge praktiskt stöd och hjälp med att hantera omedelbara behov.

### **Barn och tonåringar**

Man kan stödja barn och tonåringar att ta emot och möjligen bidra till att ge socialt stöd genom följande råd:

- Prata med dina föräldrar/vårdnadshavare eller andra som du har förtroende för om hur du känner dig, så att de bättre förstår hur och när de kan hjälpa dig.
- Gör roliga saker tillsammans med andra barn, till exempel idrottsaktiviteter, spel, titta på filmer, mm.

- Avsätt tid för dina yngre syskon. Hjälp dem att lugna sig, lek med dem och håll dem sällskap.
- Hjälp till med att hålla rent och städa för att stödja familjen och övriga.
- Dela med dig av saker till andra.

I vissa fall kommer inte barn och tonåringar att vilja tala med andra. Att engagera dem i andra sociala eller fysiska aktiviteter eller bara vara närvarande kan räcka. Föräldrar och förmedlare av Psykologisk första hjälp kan vara ett stöd till dessa barn enbart genom att gå en promenad, kasta boll, spela ett spel, titta i tidningar tillsammans eller bara sitta tillsammans.

### **Rollmodell för socialt stöd**

Som hjälpare kan du utgöra en modell för ett positivt stödjande förhållningssätt genom att säga saker som:

#### **Reflekterande kommentarer**

- ”Av det du säger förstår jag att du skulle vara...”
- ”Det låter som om du menar...”
- ”Det verkar som du...”

#### **Klargörande kommentarer**

- ”Jag kan ha fel men det låter som om du...”
- ”Har jag förstått det rätt när jag säger att du...”

#### **Stödjande kommentarer**

- ”Inte undra på att du känner...”
- ”Det låter verkligen svårt...”
- ”Det låter som du är lite sträng mot dig själv...”
- ”Det är verkligen tungt att ta sig igenom någonting som detta.”
- ”Jag är ledsen för att du har det så svårt nu”
- ”Vi kan prata mer om det imorgon om du vill...”

#### **Stärkande kommentarer och frågor**

- ”Hur har du hanterat svårigheter du hamnat i tidigare i livet?”
- ”Finns det något som du tror skulle hjälpa dig att må bättre?”
- ”Jag har ett papper här med några idéer nedtecknade om hur man kan hantera svåra situationer. Kanske finns det något här som skulle kunna vara till hjälp för dig...”
- ”Människor kan vara väldigt olika när det gäller vad som kan hjälpa dem. När jag någon gång haft det besvärligt har det hjälpt mig att... Skulle det kunna vara något som kunde fungera för dig?”

Om det är lämpligt kan du dela ut skriftligt material: **Kontakt med andra - söka socialt stöd** (Bilaga 1) och **Kontakt med andra - förmedla socialt stöd** (Bilaga 2). Sådant skriftligt material är till för vuxna och tonåringar.

# 7. Reaktioner och bemästring

*Mål:* Att förmedla information om stressreaktioner och bemästringsstrategier för att minska känslan av bedrövelse och understödja anpassningsförmågan.

Allvarliga händelser kan vara förvirrande och överväldigande vilket kan leda till drabbade kan förlora sitt självförtroende när det gäller att hantera de problem de ställs inför. Att känna att man kan bemästra stressen och omständigheterna, är fördelaktigt för återhämtningsförmågan.

Olika typer av information kan bidra till att barn och vuxna kan återfå något litet grepp över sin situation. Sådan information kan innehålla:

- Vad man nu vet om hur händelsen utvecklar sig
- Vad som görs för att bistå de drabbade
- Vilka samhällstjänster som är tillgängliga, samt var och när
- Vanliga reaktioner efter allvarliga händelser och hur man kan hantera dem
- Kunskap om självhjälp, omsorg om familjen och bemästring

## ***Förmedla grundläggande information om stressreaktioner***

När det är lämpligt kan det vara bra att kort diskutera de vanliga stressreaktioner som den drabbade upplevt. Stressreaktioner kan vara skrämmande. Några kommer att bli rädda för de egna upplevelserna; andra kommer att betrakta sina reaktioner på ett negativt och självkritiskt sätt, till exempel, "Det måste vara något fel på mig" eller "Jag är svag". Var noga med att inte patologisera drabbades reaktioner; undvik därför att tala om "symtom", eller "störningar". Man kommer också att träffa på individer med positiva reaktioner som till exempel att man värderar livet mer positivt, värderar familj och vänner mera; för vissa kan andliga övertygelser och sociala kontakter få större betydelse.

***Observandum:* Även om det är angeläget att beskriva vanliga stressreaktioner och påpeka att även intensiva reaktioner är vanliga men ofta övergående, är det viktigt att inte ge försäkringar om att stressreaktioner snabbt kommer att gå över. Sådana försäkringar kan skapa orealistiska förväntningar om den tid det tar att återhämta sig**

## ***Informera om vanliga reaktioner efter traumatiska upplevelser och förluster***

Individer som har varit utsatta för uttalad traumaexponering och drabbats hårt av förluster bör få ta del av basal information om vanliga reaktioner. Du bör repetera dessa, samt åter understryka att sådana reaktioner är förståeliga och förväntade. Informera drabbade att, om dessa reaktioner fortsätter att nedsätta deras funktionsförmåga över en månads tid bör man överväga att söka hjälp. Nedanstående basala information om olika reaktioner presenteras som en översikt som kan hjälpa förmedlaren av Psykologisk första hjälp att diskutera olika aspekter i förhållande till den drabbades berättelse om sina posttraumatiska reaktioner.

Det finns tre former av posttraumatiska stressreaktioner:

**1. Påträngande reaktioner** är sådana där den traumatiska upplevelsen kommer tillbaks och gör sig påmind på olika sätt. Dessa reaktioner kan innehålla plågsamma tankar eller minnesbilder av händelsen, till exempel vad man såg, alternativt att man drömmer om händelsen. Hos barn behöver inte sådana drömmar handla specifikt om händelsen.

Påträngande reaktioner kan också bestå av uppskakande, känslomässiga eller fysiska reaktioner som uppträder när man påminns om upplevelsen. En del människor kan uppleva att de plötsligt är tillbaka i händelsen igen. Detta fenomen kallas på engelska för "Flashback".

**2. Undvikande reaktioner** är sätt som personer använder för att hålla sig borta från eller skydda sig mot påträngande reaktioner. Undvikandet inkluderar ansträngningar för att slippa prata, tänka eller ha känslor om den traumatiska händelsen och för att hålla sig undan från allt som påminner, till exempel platser eller personer som är kopplade till händelsen. Känsloregistret kan bli begränsat och känslorna kan till och med upplevas som avdomnade, för att skydda mot kvalen. Känslor av avstängdhet och främlingskap i förhållande till andra kan leda till att man blir socialt tillbakadragen. Man kan tappa lust och intresse för annars viktiga aktiviteter.

**3. Fysisk och psykisk hyperkänslighet** utmärks av reaktioner i kroppen som om faran kvarstår. Dessa reaktioner kan vara sådana att man konstant är "på vakt" för faror, är lättskrämmd och sprittig, lättirriterad eller att man lätt får vredesutbrott, har svårt att somna eller får sömnen sönderhackad av lättväckthet eller har svårigheter att koncentrera sig eller kvarhålla uppmärksamheten på något.

Det kan också vara värdefullt att ta upp och diskutera andra olika konsekvenser som ett trauma kan föra med sig: påminnelser om traumat, påminnelser om förluster och förändringar som påminner samt andra vedermödor och besvär, vilka alla kan bidra till att göra livet besvärligare efteråt.

**Påminnelser om traumat** kan utgöras av syner, ljud, platser, lukter, vissa personer, tiden på dygnet, eller också känslor av att vara rädd och nervös. Sådana påminnelser kan väcka uppskakande tankar och känslor kring vad som hände. Exempel kan vara ljud av vind, regn, helikoptrar, eller skrik och rop. Traumaminnena kan vara relaterade till speciella typer av händelser som jordbävningar, översvämningar, orkaner, svåra bränder eller andra olyckor. Över tiden kan denna typ av påminnelser göra det svårt för människor att göra sådant de normalt gör eller skulle vilja göra.

**Påminnelser om förluster** kan också vara syner, ljud, platser, lukter, speciella personer, tiden på dygnet, situationer eller känslor. Exempel på sådant som kan påminna om förluster är bilder på den som gått bort eller att man ser dennes tillhörigheter, till exempel kläder. Olika sådana intryck kan frambringa minnen av någon viktig person som man förlorat. Saknaden efter den döde kan frammana starka känslor: ledsenhet, nervositet, osäkerhet kring vad livet kommer att vara utan den som gått ifrån en, ilska, känslor av ensamhet och övergivenhet eller känslor av hopplöshet. Påminnelser om förluster kan också leda till att man undviker sådant som man egentligen vill eller behöver göra.

**Förändringar som påminner** kan vara människor, platser, saker, aktiviteter eller svårigheter som påminner oss om hur livet har förändrats från hur det brukade vara. Det kan vara något så enkelt som att vakna i en annan säng på morgonen eller att man måste gå i en annan skola eller existera på en annan plats. Även trevliga saker kan påminna oss om hur saker förändrats och få oss att sakna det vi hade tidigare.

**Vedermödor och besvär** följer ofta i en allvarlig händelses spår och kan bidra till att försvåra återhämtningen. Svårigheterna kan bidra till påfrestningarna för barn och familjer och kan öka känslor av ångest, nedstämdhet, irritabilitet, osäkerhet samt mental och fysisk utmattning.

Exempel på sådana vedermödor och besvär kan vara: förlust av ens bostad eller tillhörigheter, brist på pengar, brist på mat och vatten, att man hamnar åtskild från sina vänner och familjer, olika hälsoproblem, hela processen för att få hjälp med någon kompensation för förluster, stängda skolor, att bli tvungen att flytta till ett nytt område samt bristande möjlighet för barnen att leka roliga lekar.

Andra typer av reaktioner är sorgereaktioner, depression och kroppsliga reaktioner.

**Sorgereaktioner** kommer att vara vanliga hos drabbade efter allvarliga händelser där man gjort många förluster: nära anhöriga, hem, tillhörigheter, husdjur, skolor eller delar av samhällen. Förluster kan leda till känslor av nedstämdhet och ilska, skuld eller ångerkänslor i förhållande till den döde, saknad, längtan eller att man drömmer att man träffar personen igen. Mer information finner du i avsnittet om **Säkerhet och trygghet**.

**Traumatisk sorg** inträffar när barn eller vuxna har lidit en *traumatisk förlust* av en nära anhörig vilket ofta gör sorgen svårare. I samband med en traumatisk död finns det en tendens att fokusera på förhållandena runt dödsfallet genom att man uppehåller sig mycket vid hur förlusten kunde ha undvikits, hur de sista stunderna var och frågor kring ansvar. Dessa reaktioner kan påverka sorgprocessen och göra det svårare att anpassa sig till dödsfallet över tiden. Mer information om traumatisk sorg och hur man kan hantera det finns i avsnittet om **Säkerhet och trygghet**.

**Depression** är associerat till förlängda sorgereaktioner och är starkt kopplat till en ansamling av besvärligheter efter en allvarlig händelse. Reaktionerna omfattar: stadigvarande nedstämd och irritabel sinnesstämning; aptitförlust; sömnstörning, ofta med tidigt uppvaknande; uttalad nedsättning av intresse för eller lust för dagliga aktiviteter; trötthet och förlust av energi; känslor av värdelöshet och skuld; känslor av hopplöshet samt också ibland självmordstankar. Demoralisering med förfall av vardaglig ordning, är en vanlig följd av att förväntningar på att livet ska bli bättre inte blir uppfyllda efter en katastrof och en resignation inför de ofördelaktiga livsförhållanden man hamnat i.

**Kroppsliga reaktioner** kan bli vanligt förekommande trots att man inte kan finna någon kroppslig skada eller sjukdom som kan förklara dem. Exempel på sådana reaktioner kan vara: huvudvärk, yrsel, magsmärter, muskelvärk, symtom från hjärtat, trånghetskänsla i bröstet, aptitförlust och tarmbesvär.

Skriftligt material som delas ut kan vara av värde här, till exempel: **När allvarliga händelser inträffar** (Bilaga 3) som beskriver vanliga reaktioner och bra eller sämre bemästring. **Tips för stöd till småbarn** (Bilaga 4); **Tips för stöd till förskolebarn** (Bilaga 5); **Tips för stöd till barn i skolåldern** (Bilaga 6); **Tips för stöd till tonåringar** (Bilaga 7) och **Tips för vuxna** (Bilaga 8); vilka samtliga är tips för vuxna för att hjälpa sig själva och sina barn.

### **Att tala med barn om kroppen och känslomässiga reaktioner**

Barns förmåga att se samband mellan händelser och känslor varierar. Många barn kommer dock att dra nytta av grundläggande förklaringar om hur upplevelser som följd av en allvarlig händelse kan leda till starka känslor och kroppsliga reaktioner. Några förslag på hur man kan diskutera detta med barn följer här:

- Be inte barn att direkt beskriva sina känslor som att be dem berätta att de är ledsna, rädda förvirrade eller arga eftersom de ofta har svårt att hitta ord för det. Be dem istället berätta

om kroppsliga sensationer, du kan till exempel fråga: "Hur känns det på insidan? Känns det som fjärilar i magen eller känns det trångt över allt?"

- Om barnen kan prata om sina känslor, kan det vara till hjälp att föreslå flera olika känslor och be dem välja någon, till exempel: "Känner du dig ledsen just nu eller rädd eller känns det rätt bra?", snarare än en öppen fråga som: "Hur känner du dig?"

I det följande ges en enkel förklaring som kan hjälpa barn att tala om vanliga känslor och kroppsliga reaktioner.

Tonåring/ Barn	<p>"När något allvarligt inträffar kan barn känna sig konstiga eller känna obehag, till exempel kan hjärtat klappa hårt, händerna kan bli svettiga, man kan få ont i magen, känna sig svag eller skakig i armar och ben. Andra stunder kan barn bara känna sig konstiga i huvudet och det kan kännas nästan som om man inte var där, utan som om man stod vid sidan av och att allt drabbade någon annan."</p> <p>"Bland kan din kropp ha kvar dessa känslor även en tid efter en allvarlig händelse och trots att det inte längre är farligt. Dessa känslor är kroppens sätt att påminna dig om hur allvarlig händelsen var."</p> <p>"Kan du känna några sådana känslor eller andra som jag inte nämnt? Kan du berätta vart du känner dem och hur de känns?"</p> <p>"Bland kan dessa konstiga och obehagliga känslor komma när barn ser, hör eller känner lukten av något som påminner om den otrevliga händelsen, till exempel när vinden blåser hårt, glas går sönder, lukten av rök och så vidare. Det kan vara rätt så skrämmande för barn att ha sådana känslor i kroppen, särskilt om man inte vet varför de kommer eller vad man ska göra med dem. Om du vill kan jag berätta för dig några olika sätt som kan hjälpa dig själv att må lite bättre. Låter det som en bra idé?"</p>
-------------------	--

### **Informera om bemästring**

Förmedlaren av Psykologisk först hjälp kan informera om olika sätt att bemästra posttraumatiska reaktioner och problem.

**Anpassade bemästringsstrategier** innehåller komponenter som minskar ångest och andra reaktioner, underlättar situationen eller hjälper människor att ta sig igenom en svår period. I allmänhet innehåller bemästringsstrategier som hjälper följande delar:

- Prata med andra för att få stöd
- Skaffa nödvändig information
- Vila, äta och röra på sig
- Ägna sig åt positiva, distraherande verksamheter som sport, hobby, läsning
- Försöka om möjligt att bibehålla normala rutiner
- Intala sig själv att det är normalt att uppleva olika reaktioner i perioder
- Planera trevliga aktiviteter
- Äta hälsosamt
- Ta pauser
- Vara tillsammans med andra



- Delta i stödgrupper
- Använda avslappningstekniker
- Tala lugnande till sig själv
- Fysisk aktivitet i rimlig omfattning
- Söka hjälp vid behov
- Föra dagbok
- Fokusera på något praktiskt man kan göra direkt för att hantera situationen bättre
- Att använda sig av bemästringsstrategier som fungerat förr

**Olämpliga bemästringsmetoder** tenderar till att upprätthålla problem. Man bör således undvika att:

- Använda alkohol eller andra droger för att hantera svårigheterna
- Dra sig undan från aktiviteter
- Dra sig undan från familj och vänner
- Jobba för många timmar i sträck
- Tillåta sig att bli för arg eller våldsam
- Att överdrivet ta på sig skuld eller skylla på andra
- Äta för mycket eller för lite
- Titta för mycket på TV eller spela för mycket datorspel
- Ägna sig åt riskfyllda eller farliga aktiviteter
- Inte ta hand om sig på ett bra sätt när det gäller sömn, mat, fysisk aktivitet

Målet för att diskutera bra och olämplig bemästring är att:

- Hjälpa drabbade att reflektera över olika möjligheter för bemästring
- Identifiera och bekräfta olika förmågor att bemästra situationen
- Undersöka de negativa konsekvenserna av olämplig bemästring
- Uppmuntra drabbade att göra medvetna val för hur man ska hantera sin situation
- Förstärka en känsla av kontroll över hur man kan bemästra situationen och anpassa sig

För att hjälpa barn och tonåringar att identifiera positiva och negativa bemästringsstrategier kan man nedteckna barnets nuvarande sätt att hantera situationen på olika papperslappar. Tala sedan med barnet om bra och sämre bemästringsstrategier. Be sedan barnet att försöka sortera papperslapparna i dessa två olika kategorier och diskutera sedan olika sätt som barnet kan förbättra sitt sätt att bemästra händelsen. När det gäller små barn kan man göra en liten minneslek genom att skriva en bemästringsstrategi på två papperslappar. Vänd baksidorna på papperslapparna uppåt och be barnet försöka hitta två lappar med samma bemästringsstrategi. När barnet funnit ett matchande par kan man fråga om det som står på lappen beskriver en bra eller mindre bra bemästringsstrategi.

I bilaga 3, *När allvarliga händelser inträffar* beskrivs positiva och negativa bemästringsstrategier för vuxna och tonåringar.

### **Förmedla enkla avslappningstekniker**

Andningsövningar kan bidra till att minska överreaktioner och muskelspänningar och vid regelbundna övningar kan det bidra till bättre sömn, underlätta matintag och förbättra funktionsnivån. De enkla övningar som beskrivs nedan kan läras ut på kort tid. Lättast att lära ut är det när den drabbade är lugn och kan vara uppmärksam. Användningen kan underlättas

om familjemedlemmar uppmuntrar varandra till att genomföra övningarna regelbundet. Skriftligt material om **Tips för avslappningsövningar** (Bilaga 9) kan delas ut för att underlätta användandet av övningarna. För att lära ut andningsövningarna kan du säga följande:

Vuxen/ Vårdnadshavare/ Tonåring	”Andas in långsamt, (räkna: ett-tusen-ett, ett-tusen-två, ett-tusen-tre) genom näsan och fyll lungorna på ett behagligt sätt ända ned till magen. Säg tyst och lugnt till dig själv: ”Min kropp uppfylls av lugn.” Andas sedan ut långsamt (räkna som tidigare), nu genom munnen och töm lungorna på ett behagligt sätt ända ner till buken. Säg tyst och lugnt till dig själv: ”Min kropp släpper spänningarna.” Upprepa detta fem gånger långsamt.”
Barn/	”Vi ska pröva ett annat sätt att andas som kan hjälpa till att lugna ner våra kroppar. Lägg ena handen på din mage, så här (visa), Bra, nu ska vi andas in långsamt genom näsan. När vi andas in ska vi fylla på med en massa luft så att våra magar putar ut, så här (visa).”  ”Sedan ska vi andas ut långsamt genom munnen. När vi andas ut, kommer magen att dras in, så här (visa). Vi kan låtsas av vi är en ballong, som fylls med luft som vi sedan släpper ut, långsamt och lugnt.”  ”Vi ska andas in riktigt långsamt medan jag räknar till tre. Jag räknar också till tre medan vi andas ut långsamt. Nu övar vi tillsammans. Bra!”

Om det framgår att någon drabbad redan tidigare har lärt sig avslappningstekniker kan du uppmuntra användningen av sådana tekniker snarare än att lära ut nya.

### **Bemästringsstrategier för familjer**

Det är viktigt för familjens återhämtning att familjerutinerna kan återupptas så långt det är möjligt. Det är särskilt viktigt att uppmuntra föräldrar och vårdnadshavare att försöka bibehålla sådana rutiner som när måltider intas, sänggående, väckningstid, tid för läsläsning, tid för att leka samt att avsätta tid för familjen att göra trevliga aktiviteter tillsammans.

Om en familjemedlem har emotionella eller beteendeproblem sedan tidigare som förvärrats efter den svåra händelsen, kan man efterhöra vilka familjestrategier man tidigare lärt sig för att hantera sådana problem. Diskutera hur sådana strategier kan behöva modifieras med hänsyn till senaste händelsen. Om någon familjemedlem fortsatt har problem får man överväga att söka professionell hjälp.

Det är särskilt viktigt att stödja familjemedlemmarna för att utveckla en ömsesidig förståelse för deras olika upplevelser, reaktioner och sätt att återhämta sig på och för att hjälpa till att utveckla en familjeplan för hur man ska kommunicera om dessa skillnader. Till exempel kan du säga:

Vuxen/ Vårdnadshavare/	”Beroende på att man haft olika upplevelser efter en allvarlig händelse kommer familjemedlemmar ofta att ha olika reaktioner och olika sätt att återhämta sig på. Dessa skillnader kan bli svåra för någon familjemedlem att hantera och kan leda till problem: att man inte känner sig förstådd, hamnar i gräl eller att man inte stödjer varandra. Till exempel kan någon familjemedlem påverkas mer än andra efter att bli påmind om trauma eller förlust.”
---------------------------	--

Förmedlaren av Psykologisk första hjälp bör uppmuntra familjemedlemmarna att visa förståelse, tålmod och tolerans för olikheter i reaktioner och att tala med varandra om sådant som bekymrar dem så att de andra vet när och hur de kan vara till stöd. Människor kan stödja och hjälpa varandra på flera olika sätt: att lyssna och försöka förstå, trösta med en kram, göra omtänksamma saker som att skriva några tröstens ord på en liten lapp eller att avleda genom något spel. Föräldrar behöver speciellt uppmärksamma hur deras barn reagerar när de påminns om sina upplevelser eftersom det kan påverka hur de uppträder och betar sig. Det kan till exempel uppfattas som ett barn har fått ett vredesutbrott när det i själva verket påmint om när en vän skadades eller dog.

Om vuxna i samband med en allvarlig händelse drabbats av fara eller förluster kan tonåringar efteråt notera att föräldrarna/vårdnadshavarna blivit mer oroliga för tonåringens säkerhet och som följd bli mer restriktiv med vad tonåringen får göra. Du kan hjälpa tonåringen förstå vårdnadshavarnas beskyddande beteende, till exempel att tonåringen måste vara hemma tidigare på kvällen, inte får gå själv vart som helst utan att någon vuxen är med, att de ska höra av sig oftare för att tala om att allt är bra eller andra begränsningar när det gäller sådant man tidigare fått göra själv. Påminn tonåringar om att föräldrarnas ”bestämmdhet” är att betrakta som normal och kommer att gå över. Förhoppningsvis kan det hjälpa tonåringen att undvika onödiga konflikter under tiden familjen återhämtar sig.

Tonåring	”När denna typ av allvarliga händelser inträffar är det inte ovanligt att föräldrar/vårdnadshavare blir mer oroliga för sina barns säkerhet vilket gör att de sätter upp mer gränser för barnen än vanligt. Så, under tiden dina föräldrar känner att de måste begränsa dig lite, försök då att ge efter lite. Sådana begränsningar varar oftast en kortare tid och kommer att minska efterhand som situationen lugnat ner sig.”
----------	--

### **Hantera utvecklingsfrågor**

Barn, tonåringar vuxna och familjer går igenom olika steg i den kroppsliga, känslomässiga, kognitiva och sociala utvecklingen. Stressorer och svårigheterna efter en allvarlig händelse kan leda till speciella avbrott, förseningar eller tillbakagångar i den individuella utvecklingen. Förlusten av möjligheter till utveckling eller uteblivna framgångar kan upplevas som ett svårt bakslag som händelsen gett upphov till. Det olika stegen i utvecklingen markeras ofta genom olika milstolpar.

	<b>Exempel på olika milstolpar i utvecklingen</b>
Småbarn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bli pottränad</li> <li>• Börja förskola</li> <li>• Lära sig åka trehjuling</li> <li>• Sova hela natten</li> <li>• Lära sig tala</li> </ul>
Barn i skolåldern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lära sig läsa och räkna</li> <li>• Börja leka lekar som innehåller regler tillsammans med andra barn</li> <li>• Ta hand om sig själv utan övervakning på ett säkert sätt i en värld som blir större</li> </ul>
Tidiga tonåren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Få vänner av det andra könet</li> <li>• Delta i organiserad verksamhet utanför skolan</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strävan efter mer självständighet och aktiviteter utanför hemmet</li> </ul>
Senare tonåren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Börja träffa pojkvän/flickvän</li> <li>• Börja på universitet, högskola eller yrkesutbildning</li> <li>• Ta körkort</li> <li>• Få ett första jobb</li> </ul>
Vuxna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Börja arbeta efter utbildning eller byta arbete</li> <li>• Förlova sig eller gifta sig</li> <li>• Få barn eller att barnen flyttar hemifrån</li> </ul>
Familjer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skaffa nytt hem eller flytta</li> <li>• Barn flyttar hemifrån</li> <li>• Gå igenom separation eller skilsmässa</li> <li>• Uppleva dödsfall bland äldre i släkten</li> </ul>
Alla åldrar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen</li> <li>• Födelsedagar</li> <li>• Speciella händelser</li> </ul>

Barn och familjer bör få möjlighet att också ägna sig åt den svåra händelsens påverkan på utvecklingen. Det kan vara till hjälp att fråga:

Förälder/ Vårdnadshavare	”Finns det några speciella händelser som familjen sett fram emot? Var det någon som hade något viktigt framför sig, som att börja skolan, ta examen eller börja högskola, universitet eller yrkesutbildning?”
Vuxen	”Finns det några mål som du såg fram emot att uppnå och som händelsen har påverkat eller kommer att påverka, till exempel befordran på arbetet eller att gifta sig?”
Barn/ Tonåring	”Fanns det saker innan händelsen som du såg fram emot att få göra? Till exempel någon födelsedag, något roligt i skolan eller att delta i någon tävling?”

Du bör hjälpa familjemedlemmarna att ägna dessa frågor mer uppmärksamhet för att de ska förstå de utmaningar varje individ och familjen står inför. Hjälpt dem att finna alternativa sätt för familjemedlemmarna att hantera avbrott eller förseningar. För att hjälpa dem att utveckla en plan som kan bidra till att hantera dessa frågor kan följande övervägas:

- Den aktuella aktiviteten kan skjutas upp till ett senare tillfälle
- Aktiviteten kan flyttas till en annan plats
- Familjen behöver ändra sina förväntningar för att lättare kunna acceptera en förskjutning i tiden

### **Hantera ilska**

Efter en allvarlig händelse, mitt uppe i alla stress, kan en del individer bli lättirriterade och ha svårt att hantera sin ilska. För att ta itu med ilska kan du:

- Förklara att känslor av frustration och ilska är vanliga hos dem som drabbas av allvarliga händelser.
- Diskutera hur ilskan påverkar individens liv, exempelvis relationen till familjemedlemmar och vänner samt hur det påverkar föräldraskapet.

- Förklara att ilska kan vara rimlig och normal men diskutera också hur ilska kan öka konflikter, stöta bort andra eller leda till våld.
- Be personen att identifiera förändringar som han eller hon skulle vilja göra för att kunna hantera sin ilska bättre.
- Understryk att ilska kan betraktas som normal medan för mycket kan förhindra individen att uppnå sina mål.

Du kan föreslå några alternativa sätt att hantera ilska på:

- Ta en "time out" eller "lugna ner sig" genom att gå iväg på en promenad eller göra något annat en stund.
- Prata med en vän om vad som gör individen så arg.
- Ökad fysisk aktivitet eller spänningsreducerande aktiviteter.
- Påminna sig själv om att detta att vara arg kommer inte att bidra till att uppnå det man vill men att det istället kan skada viktiga relationer.
- Distrahera sig själv med positiva aktiviteter som att läsa en bok, meditera, lyssna på musik, hjälp någon vän med något, delta i någon gruppaktivitet.
- Försök att se sin situation på ett annat sätt, från någon annans utgångspunkt eller finna saker som kan antyda att den värsta ilska har gått över.
- När man som förälder/vårdnadshavare känner sig särskilt arg eller irriterad bör man försöka få någon annan familjemedlem att tillfälligt övervaka barnens aktiviteter.
- Barn och tonåringar kan ibland få hjälp med att uttrycka sina känslor genom att rita och teckna, få utlopp i lekar eller genom att göra texter till en sång.
- Hjälp barn och tonåringar att hitta vägar ur en situation där de blir arga och frustrerade genom att till exempel hjälpa dem att hantera en konflikt med ett annat barn eller hjälpa dem att få fram någon bok eller leksaker.

Om ilska verkar okontrollerbar eller leder till våld, sök omedelbar hjälp hos andra som kan ingripa.

### **Hantera negativa känslor av skuld och skam**

Efter allvarliga händelser kan drabbade börja tänka på vad som orsakat händelsen och på hur de reagerade och vad framtiden kan inrymma. Några av dessa tankar kan ytterligare förstärka deras bedrövelse särskilt om man belägger sig själv med uttalade skuldkänslor. Du bör lyssna efter denna typ av negativa tankar och hjälpa drabbade att betrakta situationen på sätt som är mindre upprörande. Du kan till exempel fråga:

- "Skulle du kunna betrakta situationen på ett annorlunda sätt som skulle vara mindre upprörande och mer till hjälp?" "Hur skulle ett annat sätt att tänka på de här sakerna kunna se ut?"
- "Vad skulle du säga till en god vän om denne talade med sig själv på det sätt som du nu gör?" "Vad skulle du säga då?" "Kan du nu säga samma sak till dig själv?"

Det kan ibland hjälpa individer att höra, att bara för att de *tänker* att de är misslyckade behöver inte betyda att de är det. Om individen är mottaglig för det, kan du erbjuda några alternativa sätt att se på situationen. Hjälp till att försöka klarlägga missförstånd, rykten och förvrängningar som ökar lidandet och onödiga känslor av skuld och skam. För barn och tonåringar som har svårt att sätta namn på sådana tankar kan du anteckna de negativa tankarna på ett papper, till exempel "Jag begick ett allvarligt misstag", "Jag var orsaken till...", "jag

misskötte mig” och be barnet lägga till fler. Du kan sedan diskutera var och en av dessa tankar, klarlägga missförstånd och diskutera tankar som är mer till hjälp för att sedan nedteckna dessa. Påminn barnet om att det inte är misslyckat även om barnet själv inte uttrycker sådana tankar.

### ***Hantera sömnproblem***

Sömnproblem är mycket vanliga efter allvarliga händelser. Människor tenderar att vara uppvarvade på kvällarna vilket gör det svårt att somna och leder till frekventa uppvaknanden. Oro för problem och en förändrad livssituation kan också bidra till sömnsvårigheterna. Sömnstörningar kan ha en avgörande påverkan på humör, koncentration, beslutsfattande, och kan öka skaderisken. Fråga om den drabbade har problem med sömnen och om sömnrutiner och andra sömnrelaterade vanor. Här följer några råd som kan förbättra sömnen:

- Gå till sängs och stig upp på morgonen vid samma regelbundna tidpunkt.
- Minska alkoholkonsumtion då alkohol förstör sömnen
- Drick inga drycker som innehåller koffein (kaffe, vissa läskedrycker) på sena eftermiddagen eller kvällen.
- Ökad fysisk aktivitet är bra men inte för nära inpå sänggåendet.
- Varva ner inför sänggåendet genom att göra något lugnande som att lyssna på vilsam musik eller meditera.
- Undvik korta sovperioder under dagen då de tar sömn från kommande natt.

Förklara att oro och bekymmer och att utsätta sig för dagliga påminnelser kan göra det svårare att sova och att istället tala med andra om dessa saker kan förbättra sömnen över tiden.

Påminn föräldrar att det är vanligt att barn vill vara nära sina föräldrar på natten och möjligen också vilja sova i deras säng. Tillfälliga förändringar i sovarrangemang är inte fel så länge föräldrarna gör upp en plan med barnen för när man ska återgå till vanliga sovrutiner. Till exempel kan en förälder säga: ”Vi har alla blivit skrämde av det som har hänt. Du får vara i vårt sovrum de närmaste nätterna för att sedan sova i din egen säng igen och då kommer vi att sitta med dig en stund innan du somnar så att du kan känna dig säker. Om du blir rädd igen kan vi prata om det då.”

### ***Hantera missbruksproblem***

När användandet av alkohol eller droger utgör ett problem:

- Förklara för individen att det är många som försöker hantera sina stressreaktioner genom att använda alkohol, lugnande läkemedel eller droger för att minska obehagliga känslor.
- Be individen beskriva fördelar och nackdelar med att använda alkohol eller droger för att försöka bemästra situationen.
- Diskutera och försök att komma överens om att avstå eller åtminstone få kontroll på användandet.
- Diskutera förväntade svårigheter med att genomföra förändringar.
- Om det är lämpligt och individen accepterar det, hjälp denne att komma i kontakt med en beroendemottagning eller motsvarande.
- Om individen tidigare genomgått behandling för sitt missbruk uppmuntra denne att söka på nytt för att ta sig igenom närmaste veckorna och månaderna.

Det skriftliga materialet i Bilaga 10, **Användning av alkohol läkemedel och droger efter allvarliga händelser** ger en sammanfattning av denna information och är avsedd för vuxna och äldre tonåringar som uttrycker att de har problem med detta.

## 8. Fortsatt stöd

*Mål:* Att hjälpa drabbade att komma i kontakt med de samhällstjänster de behöver och att informera om möjligheterna att få tillgång till andra tjänster de kan behöva framöver.

### **Förmedla kontakt med ytterligare samhällstjänster**

I anslutning till att man lämnar information bör man samtidigt föra en diskussion om vilka av den drabbades behov och aktuella bekymmer som behövs ta itu med. Om den drabbade är intresserad av ytterligare samhällstjänster, gör det som behövs för att säkerställa att denne kommer i kontakt med rätt instans. Tillexempel, följ vid behov med den drabbade för att träffa en representant för den aktuella tjänsten eller ordna ett möte med relevant tjänsteman i kommunen.

Exempel på sådana situationer kan vara:

- Ett akut medicinskt, kroppslig sjukdomstillstånd som behöver omedelbart omhändertagande
- Ett akut psykiatriskt problem som behöver omedelbart omhändertagande
- Ett tidigare kroppsligt, emotionellt eller beteendeproblem som förvärrats
- Hot om att skada sig själv eller andra
- Problem relaterade till alkohol eller andra droger
- Fall som innehåller familjevåld eller övergrepp mot barn eller gamla
- När läkemedelsbehandling är nödvändig
- När det finns behov av kontakt med religiös företrädare
- Fortsatta problem med bemästring efter mer än 4 veckor efter händelsen
- Uttalade problem när det gäller barns eller tonåringars utveckling
- När den drabbade begär att få hjälp

Utöver detta, hjälp drabbade att komma i kontakt med samhällsinrättningar de hade kontakt med innan händelsen, till exempel:

- Psykiatriska mottagningar
- Övrig hälso- och sjukvårdsinrättningar
- Socialtjänsten
- Barn- och ungdomsmottagningar
- Skolor
- Beroendemottagningar

När du ordnar sådana kontakter:

- Sammanfatta först din diskussion med den aktuella individen om dennes behov och bekymmer.
- Kontrollera om din sammanfattning stämmer.
- Beskriv de olika möjligheter som verkar vara till hands när det gäller olika samhällstjänster och hur de kan bidra och vad som kommer att ske om individen väl gör slag i saken.
- Be om individens syn på din beskrivning



- Ge vid behov, om möjligt, skriftlig information om aktuella samhällstjänster och försök att göra upp en tid för ett möte med aktuell instans.

### ***Barn och tonåringar***

Ungdomar är mindre benägna att själva söka hjälp hos andra samhällsinrättningar när de får problem eller att uppsöka sådana inrättningar utan att en vuxen är engagerad i ärendet. För att öka sannolikheten att en ungdom kommer iväg för att få stöd någon annanstans bör du:

- Rekommendera att varje uppföljning av en familj bör innehålla en värdering av barns och tonåringars anpassning.
- Försök att få dina interaktioner med barn och tonåringar att bli så positiva och stödjande som möjligt för att hjälpa dem att utveckla en positiv attityd till eventuella framtida stödinstitutioner.
- Kom ihåg att barn och tonåringar har speciellt svårt för att berätta och upprepat berätta om sina upplevelser i samband med en allvarlig händelse. När du arbetar med unga är det bra om du nedtecknat grundinformation om händelsen som du samlat på dig och lämna denna information till mottagande inrättning. Det kommer att minska antalet gånger som barnen och tonåringarna behöver berätta detaljer om sina upplevelser.

### ***Äldre***

Hjälp till att planera för äldre som ska transporteras hem eller behöver ett annat boende. Se till att den äldre har tillgång till den service som denne är i behov av:

- Primärvård
- Kommunal service: socialtjänst eller hemtjänst
- Äldreboende
- Mat
- Transporter

### ***Kontinuitet i det fortsatta stödet***

En annan fråga som ofta är viktig för många drabbade är hur man ska kunna bibehålla kontakten med dem som gett dem stöd. Ofta kan det bli svårt att upprätthålla kontakten mellan dig och drabbade efter en allvarlig händelse eftersom de kanske flyttas från den aktuella uppsamlingsplatsen till något annat ställe. Förlust av kontakter som gjorts i den akuta fasen efter en händelse kan leda till känslor av övergivenhet och avvisning. Du kan skapa en känsla av kontinuitet genom att:

- Förmedla namn och kontaktinformation till lokala kommunala stödinrättningar (t.ex. stödcenter eller POSOM-grupper), hälso- och sjukvårdsinrättningar eller andra organisationer som angett att de är villiga att hjälpa till (Röda korset, Rädda Barnen m.fl.). Var dock försiktig med stödinstitutioner som inte är auktoriserade.
- Se till att den drabbade kommer i kontakt med fler stödpersoner, så att de känner fler utöver dig själv vid namn.

Ibland kan drabbade uppleva att de träffar på en oändlig kedja av hjälpare och att de måste förklara sin situation och berätta sin historia för var och en av dessa. Så långt det är möjligt bör detta begränsas. Om du måste lämna en uppsamlingsplats eller motsvarande, är det viktigt att låta den drabbade veta det och att säkerställa en överlämning till någon annan stödperson

och då om möjligt till någon som kan stanna och fortsätta stödet. Informera den nya stödpersonen om det som är relevant och om möjligt, introducera denne för de drabbade.

## 9. Självhjälp för stödpersoner

Att förmedla krisstöd och vara till hjälp för andra efter allvarliga händelser kan vara professionellt utvecklande och ge nya erfarenheter samt utgöra en källa för personlig tillfredsställelse. Det kan också vara fysiskt och psykiskt utmattande. I det följande avsnittet ges några råd till stödpersoner, att överväga före, under och efter insats.

### **Före insatsen**

Innan man bestämmer sig för att delta i en stödinsats bör man tänka igenom sin egen motivation för denna typ av arbete och sin nuvarande familje- och arbetssituation. Sådana överväganden kan innehålla följande aspekter:

### **Överväganden om vad man själv är beredd att ställa upp på**

Värdera din egen motivation för att utsätta dig för de olika situationer du kan hamna i samband med att du förmedlar Psykologisk första hjälp:

- Arbeta med individer som varit med om extrema händelser där du kan få uppleva extrema reaktioner såsom skrik, hysterisk gråt, ilska och personer som drar sig undan
- Arbeta med individer i ovanliga situationer
- Arbeta i en kaotisk och oförutsägbar miljö
- Behöva hjälpa till med uppgifter som initialt inte ter sig som krisstödsinsatser, till exempel att hämta vatten, hjälpa till att dela ut mat eller torka golv
- Arbeta i miljöer där det förekommer begränsad ledning av verksamheten eller ingen ledning alls, alternativt att man blir detaljstyrd
- Arbeta med eller förmedla stöd till individer från olika kulturer, etniska grupper, socialgrupper eller grupper med olika trosbekännelser
- Arbeta i miljöer där risken för att bli skadad eller risken för ytterligare exponering inte är känd
- Arbeta med individer som inte är mottagliga för krisstöd
- Arbeta tillsammans med annan insatspersonal med olika professionell bakgrund och med olika sätt att samarbeta och samverka

### **Överväganden när det gäller egna hälsan**

Värdera hur ditt eget aktuella hälsotillstånd, både kroppsligt och psykiskt kan påverka din möjlighet att arbeta i långa skift under de betingelser som kan råda efter en allvarlig händelse, till exempel om du:

- Nyligen varit med om ett kirurgiskt ingrepp eller genomgått annan medicinsk behandling
- Du själv nyligen varit med om någon emotionell eller psykologisk utmaning eller motsvarande problem
- Upplevt en uttalad förändring i din livssituation eller drabbats av en personlig förlust under de senaste 6-12 månaderna
- Drabbats av någon annan negativ livshändelse
- Har speciella restriktioner när det gäller matintag som skulle kunna påverka din insats
- Har förmågan att vara aktiv under en längre period och om du har förmågan att uthärda fysiskt påfrestande omständigheter
- Har tillräckligt med läkemedel för egen del för något medicinskt tillstånd så att du klarar en i tiden utdragen insats

## **Överväganden om egna anhöriga**

Värdera dina egna anhörigas beredskap att hantera det faktum att du deltar i en krisstödsinsats efter en allvarlig händelse:

- Är din familj beredd på att du kan komma att vara frånvarande i dagar eller veckor?
- Är din familj beredd på att du kan behöva arbeta i en miljö där risken för att bli skadad eller risken för ytterligare exponering inte är känd?
- Finns det resurser i ditt eget personliga nätverk som vid behov kan stödja din familj i din frånvaro?
- Finns det några personliga förhållanden eller problem som kan göra det besvärligt för dig att fokusera på den svåra händelsen?
- Finns det en stödjande miljö som du kan återvända till efter din insats?

## **Överväganden när det gäller ditt ordinarie arbete**

Värdera hur frånvaron från ditt ordinarie arbete kan påverka din arbetssituation:

- Ställer din arbetsgivare sig positiv till din insats?
- Hur hanteras din frånvaro från ordinarie arbete? Till exempel genomför du insatsen inom ramen för din ordinarie arbetstid eller måste du ta ledigt alternativt söka tjänstledighet?
- Är din arbetssituation så flexibel att du kan delta i en insats inom 24-48 timmar efter förfrågan?
- Kommer dina medarbetare att stödja ditt deltagande och vara ett stöd för dig efter återkomsten?

## **Planera för dig själv, dina anhöriga och för ditt ordinarie arbete**

Om du bestämmer dig för att delta i insatsen, avsätt lite tid för att förbereda ansvaret för olika delar av ditt liv:

- Familj, andra anhöriga och vänner
- Eventuella sällskapsdjur
- Ditt ordinarie arbete
- Andra samhällsuppdrag
- Annat viktigt

## ***Under tiden insatsen pågår***

När man förmedlar Psykologisk första hjälp är det viktigt att inse att man kan bli utsatt för vanliga till extrema stressorer. Organisationen bör satsa på att minska risken för att insatspersonalen utsätts för extrem stress och den enskilde bör lära sig hur man tar hand om sig själv under en insats.

## **Vanliga stressreaktioner**

Du kan komma att uppleva flera olika stressymtom som är vanliga när man arbetar med krisstödsinsatser:

- Varierande aktivitetsförmåga
- Sömnsvårigheter
- Behov av att använda något lugnande
- Känslomässig stumhet/avdomning
- Irritation, ilska och frustration

- Du kan själv komma att uppleva chock, rädsla, skräck eller hjälplöshet
- Känsla av förvirring, förlorad uppmärksamhet och oförmåga att bestämma dig
- Kroppsliga reaktioner som huvudvärk, magbesvär eller lättskrämdhet
- Nedstämdhet eller ångest
- Minskade sociala aktiviteter

### **Extrema stressreaktioner**

Du kan komma att uppleva svårare reaktioner som gör att du själv kanske måste söka stöd, till exempel:

- På grund att du är medkännande kan du uppleva stressreaktioner som hjälplöshet, förvirring, isolering
- Utmattningssymtom som demoralisering, främlingskap eller resignation
- Upptagenhet eller tvångsmässigt återupplevande av traumatiska händelser, direkt eller indirekt
- Behov av att i vissa situationer överkontrollera dig själv eller andra
- Att du drar dig undan eller isolerar dig
- Förhindrar känslor genom att ta något lugnande, hänger dig åt överarbete eller låter bli att sova, alternativt sover för mycket
- Nedstämdhet med hopplöshetskänslor
- Onödigt risktagande

### **Organisationens stöd till insatspersonal**

Organisationen kan bidra till att minska risken för extrem stress genom att organisera stöd:

- Begränsa enskildas insats till max 12 timmar och uppmuntra till att ta pauser
- Rotera medarbetarna för att växla mellan svåra och mindre ansträngande insatser
- Se till att personal får vilotid
- Se till att man har tillräckligt med personal på alla nivåer
- Uppmuntra personalen att stötta varandra
- Hantera personal som är särskilt utsatt:
  - De som själva har varit med om allvarliga händelser
  - De som varit i kontakt med svårt drabbade individer eller grupper
  - De som har haft tidigare besvär
  - De som varit med om allvarliga händelser inom en kort tidsrymd
- Se till att ledningen av verksamheten fungerar, att man samlas till möten och skapar tillfällen för att ge beröm till insatspersonalen

### **Självhjälp**

Aktiviteter som underlättar självhjälp kan vara:

- Se till att du får möjlighet att röra på dig, att du får i dig näring och att du har möjlighet att vila
- Använd olika verktyg för stressbemästring, till exempel:
  - Se till att ha kontakt med din arbetsledare för att diskutera olika frågor, identifiera svåra upplevelser och planera olika sätt att lösa problem

- Använd dig av olika avslappningstekniker
- Var en god kamrat och utnyttja stödet från andra kamrater
- Var medveten om dina begränsningar och behov
- Notera när du känner dig hungrig, arg, ensam och trött och hantera det på ett bra sätt
- Gör sådant som känns bra
- Använd din filosofiska läggning, din andlighet eller i förekommande fall din religiositet
- Om möjligt avsätt tid för familj och vänner
- Lär dig att låta stressen "rinna av dig"
- Om möjligt skriv, rita eller måla
- Begränsa konsumtion av kaffe, tobak eller lugnande medel

### **Så ofta som möjligt bör du anstränga dig att:**

- Håll koll på dig själv och håll jämna steg med dig själv
- Behåll vissa gränser för dig själv: delegera, säg nej och undvik att ta på dig för mycket arbete under tiden du är i insats
- Kontakta regelbundet familj och vänner
- Arbeta i par eller i grupp
- Ta korta avslappningsstunder själv för att hantera din stress och avsätt tid för egen återhämtning och kroppsvård
- Se till att ha regelbunden kontakt med kollegor och chefer
- Var flexibel, tålamodig och tolerant
- Acceptera att du inte kan ändra allt

### **Ansträng dig för att inte göra följande**

- Arbeta för länge själv utan att ha kontakt med kollegor
- Arbeta dygnet runt utan lediga stunder
- Tänka att du inte gör tillräckligt mycket
- Inta för mycket mat eller annat
- Använda dig av följande tankesätt som hindrar dig att ta hand om dig själv:
  - "Det vore själviskt att vila nu"
  - "Andra jobbar dygnet runt så det måste jag också"
  - "De drabbades behov är viktigare än hjälparnas"
  - "Jag gör bäst nytta genom att jobba hela tiden"
  - "Det är bara jag som kan klara av göra x, y eller z"

### ***Efter insatsen***

Förvänta dig att du behöver viss tid för återanpassning efter hemkomsten. Du kanske måste prioritera din egen återhämtning någon tid.

### **Organisationens stöd**

- Uppmuntra att stödpersoner som själva varit med om allvarliga händelser eller förlorat någon tar ledigt
- Genomför avlastningssamtal efter insats för att hjälpa personalen med sina upplevelser och ge råd för hur de ska förhålla sig vid hemkomsten
- Uppmuntra stödpersonalen att söka hjälp vid behov och informera hur stödet är organiserat

- Förmedla utbildning om stressreaktioner vid behov
- Underlätta för insatspersonalen att kontakta varandra genom att göra personallistor och förbered återträff
- Förmedla information om positiva aspekter av insatsen

## **Självhjälp**

### **Gör allt du kan för att:**

- Se till att du får socialt stöd och förmedla det själv
- Ta kontakt med andra hjälpare/kollegor för att diskutera erfarenheter efter den svåra händelsen
- Delta i kollegialt stöd
- Planera tid för ledighet och återgång till ditt vanliga liv
- Förbered dig på att din världsbild kan ha förändrats en del, något andra i din närhet kanske inte riktigt förstår
- Se till att få hjälp med att hantera stressen efter insatsen om den fortsätter mer än två till tre veckor
- Ägna mer tid åt ledighetsaktiviteter, stresshantering och fysisk träning
- Var mer uppmärksam på din hälsa och ditt näringsintag
- Ägna mer tid åt att vårda dina nära relationer
- Se till att du får en god sömn
- Avsätt tid för självreflektion
- Acceptera stöd från andra
- Hitta på saker och delta i sådant som får dig att skratta
- Se till att du ibland släpper ansvaret för situationer och undvik att alltid vara ”experten”
- Delta mer i verksamhet som har andlig eller filosofisk betydelse för dig
- Utgå från att du kommer att tänka på och drömma om dina erfarenheter men att detta kommer att avta över tiden
- Skriv av dig oroande funderingar
- Sök stöd i att lämna över föräldraskap en tid om du känner dig irriterad eller har lite svårt att anpassa dig efter hemkomsten

### **Gör allt för att undvika följande**

- Använda alkohol och olagliga droger eller överanvända förskrivna läkemedel
- Göra stora förändringar i ditt liv närmaste månaden
- Nedvärdera ditt eget bidrag till insatsen
- Oroa dig för att du har problem i återanpassningen
- Sätta upp egna hinder för bättre självhjälp:
  - Se till att du har för mycket att göra
  - Prioritera hjälp åt andra före egen självhjälp
  - Inte vilja tala om dina erfarenheter med andra

# 10. Arbetsformulär

## **Instruktion**

De följande två formulären, *Drabbades aktuella behov* och *Förmedlad Psykologisk första hjälp*, är tillför att underlätta:

- Insamling av information om de mest aktuella behoven
- Överföring av information i samband med att man hänvisar någon till andra samhällsinrättningar
- Bevarandet av kontinuitet i stödet
- Utvärdering av Psykologisk första hjälpinsats

## **Konfidentialitet och sekretess**

Förmedlaren av Psykologisk första hjälp kommer att få ta del av information från drabbade som kan vara känslig och som rör den personliga integriteten. Informationen måste därför hanteras konfidentiellt. I arbetsformuläret ska därför inga anteckningar göras som kan leda till att enskilda individer kan identifieras. Således ska man endast anteckna kön, ålder och i vilken kommun man är mantalsskriven. Om stödet gäller grupper eller familjer kan kön, ålder och mantalsskrivningskommun för alla grupp- eller familjemedlemmar, vid behov, anges på baksidan av formuläret, inklusive ytterligare kommentarer.



# Drabbades aktuella behov

Datum: \_\_\_\_\_ Förmedlare: \_\_\_\_\_ Plats: \_\_\_\_\_

Stödet avser:  Barn  Tonåring  Vuxen  Familj  Grupp

Kön:  Man  Kvinna Ålder: \_\_\_\_\_

Mantalskriven i kommun: \_\_\_\_\_

## 1. Markera aktuella problem

Beteendemässiga	Emotionella	Kroppsliga	Kognitiva
<input type="checkbox"/> Extrem desorientering <input type="checkbox"/> Användning av alkohol eller droger <input type="checkbox"/> Isolering/drar sig undan <input type="checkbox"/> Högriskbeteende <input type="checkbox"/> Regressivt beteende <input type="checkbox"/> Separationsångest <input type="checkbox"/> Våldsamt beteende <input type="checkbox"/> Inadekvat bemästring <input type="checkbox"/> Annat: _____	<input type="checkbox"/> Akut stress reaktion <input type="checkbox"/> Akut sorgereaktion <input type="checkbox"/> Nedstämdhet <input type="checkbox"/> Irritation, ilska <input type="checkbox"/> Ångest, rädsla <input type="checkbox"/> Förtvivlan, hopplöshet <input type="checkbox"/> Skuld och skam <input type="checkbox"/> Känslomässig stumhet, avstängdhet <input type="checkbox"/> Annat: _____	<input type="checkbox"/> Huvudvärk <input type="checkbox"/> Magbesvär <input type="checkbox"/> Sömnproblem <input type="checkbox"/> Svårt att äta <input type="checkbox"/> Försämrat hälsotillstånd <input type="checkbox"/> Trötthet/utmattning <input type="checkbox"/> Kroniskt agiterad <input type="checkbox"/> Annat: _____	<input type="checkbox"/> Svårt att acceptera att anhörig omkommit <input type="checkbox"/> Mardrömmar <input type="checkbox"/> Påträngande tankar eller bilder <input type="checkbox"/> Koncentrationssvårigheter <input type="checkbox"/> Svårt att minnas <input type="checkbox"/> Svårt att fatta beslut <input type="checkbox"/> Upptagenhet med död/förstörelse <input type="checkbox"/> Annat: _____

## 2. Markera ytterligare problem

- Tidigare trauma/psykologiska problem/missbruk
- Kroppslig skada som följd av den svåra händelsen
- Var nära att omkomma
- Anhörig saknas eller har omkommit
- Ekonomiska problem
- Förlorat sitt hem eller kan inte återvända dit
- Saknar boende
- Förlorat arbete alternativt avbruten skolgång
- Har deltagit i räddningsarbetet
- Har fysiskt eller psykiskt handikapp
- Har behov av läkemedel
- Oro för barn/tonåring
- Andliga bekymmer
- Annat: \_\_\_\_\_

## 3. Annan viktig information i samband med hänvisning till annan samhällsinstans

### 4. Hänvisning

- Annan som tar över stödet

Specificera:

- Annan insatsorganisation
- Psykiatrisk mottagning
- Annan medicinsk vård
- Missbruk/beroende mottagning
- Socialtjänsten eller annan kommunal inrättning
- Röda Korset
- Religiöst samfund
- Annat: \_\_\_\_\_

5. Accepterar den drabbade att bli hänvisad  Ja  Nej

# Förmedlad Psykologisk första hjälp

Datum: \_\_\_\_\_ Förmedlare: \_\_\_\_\_ Plats: \_\_\_\_\_

**Stödet avser:**  Barn  Tonåring  Vuxen  Familj  Grupp

**Kön:**  Man  Kvinna **Ålder:** \_\_\_\_\_

**Mantalsskriven i kommun:** \_\_\_\_\_

Markera vilka delar av Psykologisk först hjälp som du förmedlat

## Kontakt och åtagande

Initierade kontakten på lämpligt sätt  Frågade om omedelbara behov

## Säkerhet och trygghet

Säkerställde omedelbar fysisk säkerhet  Informerade om händelsen och risker  
 Ombesörjde mer trygg miljö  Uppmuntrade kontakter  
 Tog hand om barn som saknade föräldrar  Skapade skydd mot ytterligare trauma  
 Gav stöd när någon saknade anhörig  Gav stöd till dem som förlorat anhöriga  
 Gav stöd vid sorgereaktioner  Hjälpte till med att tala med barn om dödsfall  
 Gav stöd i andliga frågor vid dödsfall  Gav stöd vid traumatisk sorg  
 Lämnade information i begravningsfrågor  Lämnade stöd till drabbade efter identifiering av omkomna  
 Stöd i samband med lämnande av dödsbesked  
 Stöd till barn vid dödsbesked

## Stabilisering

Hjälpte med stabilisering  Använde tekniker för ”grounding”  
 Samlade information inför hänvisning till hälso- och sjukvården för stabilisering

## Problem och behovsinventering

Typ och svårighetsgrad på upplevelserna  Nära anhörig eller vän som omkom  
 Oro för pågående hot  Oro för anhörigas säkerhet  
 Kroppslig eller psykisk ohälsa samt läkemedelsbehov  Förluster av annat  
 Extrema känslor av skuld eller skam  Tankar på att skada sig själv eller annan  
 Tillgång till socialt stöd  Tidigare beroende/missbruk  
 Tidigare traumatiska upplevelser  Oro för påverkan på livet framöver  
 Annat: \_\_\_\_\_

## Praktiskt stöd

Bidrog till att identifiera omedelbara behov  Bidrog till att klargöra behoven  
 Bidrog till att skapa en handlingsplan  Bidrog till att ta itu med behoven

## Socialt stöd

Underlättade kontakt med primära stödpersoner  Diskuterade hur man söker och ger socialt stöd  
 Uppträdde som rollmodell för stödjande beteende  Uppmuntrade ungdomar att delta i aktiviteter

## Reaktioner och bemästring

Informerade om stressreaktioner  Informerade om bemästring  
 Lärde ut enkla avslappningstekniker  Bemästring inom en familj  
 Hantering av utvecklingsfrågor  Hantering av ilska  
 Hantering av känslor kring skuld och skam  Hantering av sömnproblem  
 Hantering av beroende och missbruksproblem

## Fortsatt stöd

Skapade kontakt med andra samhällstjänster: \_\_\_\_\_  
 Bidrog till att skapa kontinuitet i stödet: \_\_\_\_\_  
 Delade ut skriftligt material: \_\_\_\_\_

# Kontakt med andra - söka socialt stöd

- Att kontakta andra kan bidra till att minska känslor av bedrövelse
- Barn och tonåringar kan vara hjälpta av att få vara ihop med andra med samma ålder
- Kontakterna kan vara med familjen, vänner eller andra som försöker bemästra samma svåra händelse

## **Möjligheter till socialt stöd**

- Make/maka, sambo eller partner
- Nära familjemedlemmar
- Nära vänner
- Någon från ett religiöst samfund
- Sjukvårdspersonal
- Någon stödperson
- Stödgrupp
- Arbetskamrat
- Husdjur

## **Vad man kan göra när man söker socialt stöd**

- Var noggrann när du väljer vem du ska tala med
- Bestäm i förväg vad du vill tala om
- Välj en bra tidpunkt och en lämplig plats
- Börja med att prata om praktiska saker
- Förklara för andra att du behöver prata eller att du bara behöver vara i närheten av dem
- Prata om smärtsamma tankar och känslor först när du är redo för det
- Fråga andra om det är en lämplig tidpunkt att prata
- Berätta för andra att du uppskattar att de lyssnar
- Berätta för andra vad du behöver eller hur de kan vara till hjälp – ta upp *en* sak de skulle kunna göra för att hjälpa dig just nu

## **Vad man bör undvika när man söker socialt stöd**

- Vara tyst för att du inte vill göra andra upprörda
- Vara tyst för att du inte vill vara en börda
- Utgå från att andra inte vill lyssna
- Vänta tills du är så stressad och utpumpad att du inte kan tillgodogöra dig någon hjälp

## **Olika sätt att få kontakt**

- Ring till familjemedlemmar eller vänner
- Öka kontakten med befintliga bekantskaper och vänner
- Återuppta eller börja med gruppaktiviteter inom religiösa samfund
- Ta kontakt med stödgrupp
- Engagera sig i kommunens aktiviteter för återhämtning

# Kontakt med andra – förmedla socialt stöd

Du kan hjälpa familjemedlemmar och vänner att bemästra den svåra händelsen genom att avsätta tid för dem och lyssna noggrant. De flesta människorna återhämtar sig lättare om de känner att de har kontakt med andra som bryr sig om dem. En del väljer att inte tala om sina erfarenheter särskilt mycket medan andra har större behov av att tala. För en del kan det som hänt efter en allvarlig händelse kännas mindre överväldigade om de talar om det. För andra kan det kännas bäst att bara vara tillsammans med människor de känner närhet till och accepterade av utan att behöva prata. Här följer några råd om hur man förmedlar socialt stöd till andra.

## ***Skäl till varför människor undviker socialt stöd***

- Vet inte vad man behöver
- Känner sig generad eller svag
- Är rädd för att tappa kontrollen
- Vill inte vara en börda för andra
- Är tveksam till att stödet kan vara till någon hjälp eller att andra inte kan förstå
- Vill undvika att tänka på eller ta fram känslor kring händelsen
- Rädsla för att andra ska bli besvikna eller fördömande
- Vet inte vart man ska vända sig för att få hjälp

## ***Vad man kan göra när man ger socialt stöd***

- Visa intresse, var uppmärksam och visa omsorg
- Hitta en tidpunkt och en plats där man kan tala utan att bli avbruten eller störd
- Avstå från att uttrycka förväntningar eller omdömen
- Respektera olika individers reaktioner och bemästringssätt
- Bekräfta att denna typ av stress kan ta tid att hantera
- Hjälptill att komma på olika positiva sätt att hantera reaktionerna
- Tala om förväntade reaktioner efter katastrofer och bra bemästringssätt
- Utgå från att man kan återhämta sig
- Erbjud att avsätta den tid som behövs

## ***Vad man bör undvika när man ger socialt stöd***

- Tidigt säga att det blir bra eller att individen ska försöka komma över händelsen
- Tala om egna upplevelser istället för att lyssna på den drabbade
- Hindra individen att tala om vad som oroar denne
- Markera att individen är svag eller överdriver för att denne inte hanterat situationen så bra som du själv gör
- Ge råd istället för att fråga vad som fungerar för den drabbade
- Säga att de kan vara nöjda med att det inte var värre

***När ditt stöd inte räcker***

- Du kan behöva informera individer om att experter anser att undvikande och isolering kan öka besvären medan socialt stöd underlättar återhämtningen
- Man kan också uppmuntra den drabbade att delta i en stödgrupp med andra som har liknande erfarenheter
- Uppmuntra drabbade att söka professionell hjälp hos distriktsläkare, religiösa företrädare, stödgrupper eller samtalsterapeuter och erbjud dig att följa dem dit
- Man kan också hämta mer hjälp från andra i sitt sociala nätverk så att alla kan hjälpa till med stödet för den drabbade.

# När allvarliga händelser inträffar

## Tidiga reaktioner

Det finns ett stort antal positiva och negativa reaktioner som drabbade kan uppleva under och medelbart efter en allvarlig händelse.

Typ	Negativa reaktioner	Positiva reaktioner
Kognitiva	Förvirring, desorientering, oro, påträngande tankar och bilder, självanklagelser	Beslutsamhet och bestämdhet, skärpt uppfattningsförmåga, mod, optimism, förtröstan
Känslomässiga	Chock, bedrövelse, sorg, nedstämdhet, rädsla, ilska, känslomässig stumhet/avdomning, irritation, skuld och skam	Känsla av närvaro, utmaning och att man är samlad
Sociala	Extremt undandragande, interpersonella konflikter	Social samhörighet, behov av att hjälpa andra
Kroppsliga	Trötthet, huvudvärk, muskelspänningar, magbesvär, ökad hjärtfrekvens, sprittighet, sömnsvårigheter	Alert, beredd att ingripa, ökad energi

## Vanliga negativa reaktioner som kan fortsätta

### Påträngande reaktioner

- Plågsamma tankar eller minnesbilder av händelsen både i vaket tillstånd och i form av mardrömmar
- Obehagliga känslomässiga eller kroppsliga reaktioner i samband med att man blir påmind om händelsen
- En känsla av att återuppleva händelsen (engelska: "Flashback")

### Undvikande och isolering

- Undviker att tala om, tänka på eller ha känslor är förknippade med händelsen
- Undviker aktiviteter, platser eller personer som framkallar minnen av händelsen
- Begränsning av känslolivet; känslomässig stumhet/avdomning
- Känsla av avskildhet och främlingskap inför andra människor
- Minskat intresse för trevliga aktiviteter

### Hyperkänslighet

- Överdriven vaksamhet, lättskrämthet
- Irritabilitet eller vredesutbrott
- Svårt att somna eller orolig sömn, svårigheter att vara uppmärksam och koncentrerad

### Reaktioner vid påminnelser om händelsen

- Reagerar på platser, människor, syner, lukter och känslor som påminner om händelsen

- Påminnelser kan ge plågsamma minnesbilder, tankar, känslomässiga eller kroppsliga reaktioner
- Vanliga exempel är: plötsligt höga ljud, sirener, platser där händelsen utspelade sig, att se människor med handikapp, begravningar, årsdagar efter händelsen samt TV- och radioutsändningar om händelsen

### **Positiva förändringar när det gäller prioriteringar, syn på världen och förväntningar**

- Förstärkt uppskattning av familj och vänner, att de är värdefulla och viktiga
- Kan uppleva en känsla av utmaning i att hantera andra svårigheter genom att förbereda sig aktivt, ändra inriktning på tankar, använda humor och utveckla tolerans
- Ändrade inriktning på vad man kan förvänta sig av vardagen och vad som utmärker en bra dag
- Ändrade prioriteringar för att fokusera mer på familj och vänner
- Tar på sig ökade förpliktelser när det gäller sig själv, familj, vänner eller i andliga/religiösa frågor

### **Vanliga reaktioner när någon nära anhörig omkommer**

- Känsla av förvirring, känslomässig stumhet/avdomning, misstro eller bortkommenhet
- Ilska riktad mot den omkomne eller mot dem som anses vara ansvariga
- Starka kroppsliga reaktioner som tillexempel illamående, trötthet, skakighet och muskelsvaghet
- Överlevnadsskuld
- Intensiva känslor av extremt vemod, ilska eller rädsla
- Ökad risk för kroppslig sjukdom eller att skada sig
- Minskad ork och svårigheter att bestämma sig
- Tankar om den omkomne även vid tidpunkter när man inte vill
- Längtan och saknad efter och behov av att leta efter den omkomne
- Barn och tonåringar oroar sig ofta för att de själva eller att någon förälder ska dö
- Barn och tonåringar kan bli ångestfyllda om de skiljs från sina vårdnadshavare eller anhöriga

### **Detta kan hjälpa**

- Att tala med en annan person för att få stöd och vara tillsammans med andra
- Ta del i positiva, avledande aktiviteter som sport, hobby, eller läsning
- Få rimliga möjligheter till vila och att äta nyttig mat
- Försök att upprätthålla vanliga rutiner och aktiviteter
- Planera trevliga aktiviteter
- Ta pauser
- Tänka på en när anhörig som omkommit och ägna sig åt goda minnen
- Fokusera på praktiska saker som man kan ägna sig åt direkt för att hantera situationen bättre
- Använda sig av avslappningsmetoder, andningsövningar, meditation, tala lugnande till sig själv eller lyssna på skön musik
- Delta i stödgrupper
- Motionera rimligt
- Skriva dagbok
- Söka hjälp vid behov

***Detta bör man undvika***

- Använda alkohol eller droger för att bemästra situationen
- Dra sig undan från familj och vänner
- Äta för mycket eller för lite
- Inte delta i trevliga aktiviteter
- Arbeta för mycket
- Ilska eller våld
- Göra riskfyllda saker, till exempel att köra omdömeslöst, missbruk, inte ta adekvat hänsyn
- Skylla på andra
- Extremt undvikande av att tänka på eller prata om händelsen eller den omkomne
- Inte ta hand om eller vårda sig själv
- Överdrivet TV-tittande eller överdriven användning av datorspel



# Tips för stöd till småbarn efter allvarliga händelser

Bilaga 4. Sid. 1(4)

Om ditt barn	Förstå	Sätt att hjälpa
<p>...har svårt att somna, inte vill gå till sängs, inte vill sova ensamt, vaknar på natten och skriker.</p>	<p>► När barn är rädda vill de vara med någon som hjälper dem att känna sig trygga och de blir oroliga när de inte får vara tillsammans med dem. ► Om ni blev åtskilda under händelsen kan barn bli påmind om den separationen om de måste gå till sängs ensamma. ► Det är vanligt att komma ihåg saker vid sänggåendet eftersom man då inte är upptagen med annat. Många drömmer om det som skrämmer och kan därför bli rädda vid sänggåendet.</p>	<p>► Om du vill kan du låta barnet sova hos dig men säg till att det gäller bara nu. ► Skapa rutiner för sänggåendet: berätta en historia, läs något eller gulla en stund. Klargör rutinen för barnet varje dag så att det vet vad som väntar. ► Håll om barnet och tala om att det kan känna sig tryggt; att du finns där och inte kommer att försvinna. Förstå att barnet inte är besvärligt med flit. Det kan ta tid men när barnet känner sig tryggare kommer det att sova bättre.</p>
<p>...oroar sig för att något allvarligt kommer att hända dig (Du kanske oroar dig för samma sak.)</p>	<p>► Det är naturligt att uppleva denna typ av rädsla efter att ha varit i fara. ► Sådan rädsla kan också vara mer uttalad om barnet varit skilt från sina anhöriga under en allvarlig händelse.</p>	<p>► Påminn ditt barn och dig själv om att ni just nu kan känna er säkra och trygga. ► Om ni inte känner er trygga tala då om vad som görs för att det ska bli bättre. ► Planera för vem som ska ta hand om ditt barn om det skulle hända dig något. Det kan minska din egen oro. ► Gör positiva saker tillsammans som hjälper barnet att tänka på annat.</p>
<p>...gråter eller klagar varje gång du lämnar det även om du bara går på toaletten.  ...inte står ut med att vara ifrån dig.</p>	<p>► Barn som inte kan tala eller berätta hur de känner sig kan visa sin rädsla genom klängighet eller gråt. ► Avsked kan påminna barnet om en eventuell separation som inträffat under den svåra händelsen. ► Barn kan få kroppsliga sensationer som reaktion på separationer, till exempel ont i magen eller hjärtklappning. Något på insidan säger: "Oh nej, mamma kan försvinna." ► Ditt barn försöker inte manipulera eller kontrollera dig, det är rädsla. Rädslan kan uppträda även om någon annan ska gå (inte bara du) det är avskedet som skrämmer.</p>	<p>► Försök att vara tillsammans med ditt barn nu. ► Vid korta separationer (affären, badrummet) kan du hjälpa barnet genom att sätta namn på känslan och koppla det till vad barnet varit med om. Låt barnet veta att det betyder allt för dig och att din frånvaro denna gång är annorlunda, att du snart kommer att vara tillbaka: "Du är så rädd. Du vill inte att jag ska gå, för senast vi var isär visste du inte vart jag var." ► Vid längre frånvaro bör barnet få vara tillsammans med någon bekant person. Tala om vart du ska ta vägen, varför och när du återkommer. Låt barnet få höra att du kommer att tänka på det. Lämna ett foto eller något annat som tillhör dig och ring om du kan. När du återkommit, berätta då att du saknat barnet, tänkte på det och att du kommit tillbaka. Detta kan du behöva upprepa flera gånger.</p>
<p>...har problem med ätandet, äter för mycket eller vägrar äta.</p>	<p>► Stress påverkar barn på olika sätt, även aptiten kan påverkas. ► Att äta hälsosamt är viktigt men att fokusera för mycket på det kan skapa stress och spänningar i relation till barnen.</p>	<p>► Ta det lugnt. Vanligen är det så att när barnets stress minskar kommer även matvanorna att återgå till det normala. Tvinga inte ditt barn att äta. ► Inta måltider tillsammans och gör det till trevliga och avslappnade situationer. ► Se till att det finns frukt eller annat nyttigt ätbart tillgängligt. Små barn äter ofta i farten. ► Om du oroar dig eller om barnet går ner mycket i vikt bör du kontakta vårdcentral eller barnläkare.</p>

# Tips för stöd till småbarn efter allvarliga händelser

Bilaga 4. Sid. 2(4)

Om ditt barn	Förstå	Sätt att hjälpa
<p>...inte klarar av att göra det som fungerad tidigare, till exempel sitta på pottan.</p> <p>...inte pratar som tidigare.</p>	<p>► Barn som är stressade eller rädda kan ofta tillfälligt förlora förmågor och färdigheter som de nyss lärt sig. ► Det är ett sätt för barn att visa oss att allt inte står rätt till och att de behöver vår hjälp. ► När barn tappar en färdighet som de nyss lärt sig, till exempel att börja sängvätta igen, kan få dem att känna sig generade och skamsna. Vårdnadshavare bör vara förstående och stödjande. ► Ditt barn gör inte detta med flit.</p>	<p>► Undvik att kritisera. Det skapar en rädsla för att barnet aldrig kommer att kunna lära sig. ► Tvinga inte ditt barn, det leder ofta till utveckling av en maktkamp. ► Istället för att fokusera på förmågan (att inte behöva använda pottan) bör du hjälpa ditt barn att känna sig förstått, accepterat, älskat och att känna att det får stöd. ► När ditt barn känner sig säkrare kommer det att återfå sin förmåga.</p>
<p>...är omdömeslöst, gör farliga saker.</p>	<p>► Det kan verka konstigt men när barn känner sig otrygga kan de bete de sig lite dumdrigt. ► Det är ett sätt att säga: "Jag behöver dig. Visa mig att jag är viktig genom att se till att jag kan känna mig trygg."</p>	<p>► Gör så att barnet känner sig tryggt. Gå lugnt fram till barnet och håll om det om det behövs. ► Låt barnet veta att det sätt det betar sig på inte är bra, att barnet är viktigt och att du inte vill att det ska hända barnet något. ► Visa på bättre sätt för barnet att få din uppmärksamhet.</p>
<p>...är rädd för saker som inte skrämde tidigare.</p>	<p>► Småbarn har föreställningen att deras föräldrar är allsmåttiga och kan skydda dem mot allt. Denna föreställning får dem att känna sig trygga. ► På grund av den svåra händelsen har denna föreställning fått sig en törn och utan den kommer världen att te sig som mycket farligare. ► Det är många saker som kan påminna om händelsen och skrämma ditt barn: ambulanser, högljudda människor eller om du ser rädd ut. ► Tänk på att det inte är ditt fel - det var händelsen i sig.</p>	<p>► När ditt barn blir skrämt, berätta för barnet hur du ska se till att hon kan känna sig trygg. ► Om ditt barn på något sätt blir påmint om händelsen och är rädd för att den ska inträffa igen, hjälp då barnet att förstå att det som händer nu (tex. ambulanssirener) är något annat än den svåra händelsen. ► Om barnet pratar om monster, jaga bort dem tillsammans med barnet: "Försvinn monster och kom inte hit och stör mitt barn." "Jag ska jaga bort monstret så att det inte kommer tillbaka: Försvinn med dig monster!" ► Ditt barn är för litet för att förstå och inse hur du beskyddade det men kommer att påminna dig om det goda du gjorde.</p>
<p>...verkar överaktivt, kan inte sitta still eller koncentrera sig på något.</p>	<p>► Rädsla kan skapa nervös energi som blir kvar i kroppen. ► Vuxna kan bli uppvarvade vid oro och småbarn springer, hoppar och blir rastlösa. ► När vi fastnar i att tänka på allt dåligt är det svårt att koncentrera sig på annat. ► En del barn är dock naturligt aktiva.</p>	<p>► Hjälp barnet att känna igen sina känslor av rädsla och oro och försäkra barnet om att det är tryggt omhändertaget. Hjälp barnet att bli av med nervös energi genom att stretcha, springa, idka idrott eller genom djupa in- och utandningar. ► Var tillsammans med barnet och gör saker tillsammans: kasta boll, läsa, lek eller rita. Även om barnet inte slutar springa omkring kommer det ändå att hjälpa. ► Om ditt barn av naturen är aktivt, fokusera då på det positiva. Tänk på all energi som barnet har och som kan leda till att saker blir gjorda och försök hitta aktiviteter som passar barnets behov.</p>
<p>...leker våldsamma lekar. ...fortsätter tala om händelsen och de otäcka saker det såg.</p>	<p>► Småbarn uttrycker sig ofta genom lekar. Att delta i våldsamma lekar kan vara deras sätt att berätta om de obehagliga saker de upplevt och hur de känner sig inombords. ► När ditt barn berättar om vad som hänt kan starka känslor välla fram både hos barnet och hos dig, till exempel, rädsla, nedstämdhet eller ilska.</p>	<p>► Om du kan tolerera det är det bra att "lyssna på" vad ditt barn vill säga. ► När ditt barn leker försök då notera barnets känslor och hjälp barnet att benämna känslorna och stötta barnet (håll om och lugna). ► Om barnet blir för upprört, ursinnigt eller leker samma uppsplitande lek ofta, försök att lugna, skapa trygghet och överväg att söka professionell hjälp.</p>

# Tips för stöd till småbarn efter allvarliga händelser

Bilaga 4. Sid. 3(4)

Om ditt barn	Förstå	Sätt att hjälpa
<p>...har blivit krävande och kontrollerande.</p> <p>...verkar ”envist” och bestämd på att allt ska göras på barnets sätt.</p>	<p>► Mellan 18 månader och 3 år kan småbarn ofta verka ”kontrollerande.” ► Det kan vara nog så påfrestande men är en normal del av uppväxten och hjälper barnet att lära sig att det är viktigt och att de kan få saker att hända. ► När barn är otrygga kan de bli ännu mer kontrollerande än vanligt. Det är ett sätt att hantera rädsla. Vad de försöker säga är att ”saker är så konstiga nu så att jag behöver känna att jag har kontroll över <u>något</u>.”</p>	<p>► Kom ihåg att ditt barn inte är kontrollerande med flit. Det är ett normalt beteende men kan förvärras på grund av att barnet känner sig otryggt. ► Låt barnet ha kontroll över småsaker. Ge barnet valmöjlighet över vad det ska äta, vilka kläder som ska användas, spel eller vilka sagor som ska läsas. Om barnet har kontroll över dessa saker kan det kännas bättre. Balansera dessa val och behovet av kontroll med att ge struktur och rutiner. Barn blir osäkra av att få bestämma allt. ► Heja på barnet när det försöker pröva nya saker. Barnet kan också uppleva mer kontroll om det får sätta på sig skorna själv, sätta samman ett pussel eller hälla upp juice själv.</p>
<p>...får vredesutbrott och är lynnigt.</p> <p>...skriker mycket – mer än vanligt</p>	<p>► Barnet kan ha haft vredesutbrott även före den svåra händelsen. Det är normalt om man är liten. Det är frustrerande när man inte kan göra en viss sak och när man inte har orden att meddela vad man vill eller behöver. ► Nu har ditt barn en hel del att vara orolig för, precis som du och kan verkligen behöva att gråta och låta.</p>	<p>► Låt barnet förstå att det är svårt. ”Det är verkligen svårt just nu. Det har varit en jobbig tid. Vi har inte dina leksaker och inte någon TV och du är arg.” ► Försök att stå ut med mer vredesutbrott än du annars skulle gjort och svara med vänlighet istället för med krav. Du skulle normalt inte gjort det men tingens tillstånd är inte normala just nu. Om barnet skriker eller gråter, stanna då hos barnet och låt det förstå att du finns där för dess skull. Rimliga gränisar ska sättas om utbrotten blir för frekventa eller extrema.</p>
<p>...slår dig.</p>	<p>► När barn slår är det för att uttrycka ilska. ► När barn slår vuxna känner de sig otrygga. Samtidigt är det svårt att slå någon som egentligen ska skydda en. ► Att slå kan också vara att härma när andra slår varann.</p>	<p>► Varje gång ditt barn slår måste det förstå att det inte är okej. Håll i händerna så att barnet inte kan slå, sätt barnet ned. Säg något i stil med: ”Det är inte okej att slå, man kan skada andra. Om du slår blir du tvungen att sitta här.” ► Om barnet är gammalt nog, försök att förmedla ord som barnet kan använda eller beskriv vad barnet måste göra. Säg: ”Använd dina ord. Säg jag vill ha den leksaken istället.” ► Hjälp barnet att uttrycka ilska på andra sätt: genom att leka, prata eller att rita. ► Om du befinner dig i konflikt med andra vuxna, försök då att hantera det så att barnen inte ser eller hör dig. Tala med en vän eller någon annan samtalspartner vid behov.</p>
<p>...säger: ”gå din väg, jag hatar dig!”</p> <p>...säger att allt är ditt fel.</p>	<p>► Det verkliga problemet är den svåra händelsen och det som följde i dess spår men ditt barn är för litet för att förstå det. ► När saker blir fel kan småbarn bli arga på sina föräldrar eftersom de kan ha föreställningen att föräldrarna borde kunna ha förhindrat händelsen. ► Det är naturligtvis inte ditt fel men det viktigaste nu är inte att du försvarar dig utan att du hjälper ditt barn som behöver dig.</p>	<p>► Kom ihåg vad ditt barn har gått igenom. Barnet menar inte allt det säger: den lille är arg och måste hantera så många svåra känslor. ► Stötta barnet och dess känslor av ilska men försök att försiktigt rikta om ilskan mot själva händelsen. ”Du är verkligen arg nu. Vi har varit med om svåra saker. Jag är också arg. Jag önskar verkligen att det inte hänt men inte ens mammor kan förhindra allvarliga händelser. Det är svårt för både dig och mig.”</p>

# Tips för stöd till småbarn efter allvarliga händelser

Bilaga 4. Sid. 4(4)

Om ditt barn	Förstå	Sätt att hjälpa
<p>...vill inte leka eller göra något.</p> <p>...verkar inte ha några känslor: varken glad eller ledsen.</p>	<p>► Ditt barn behöver dig. Det har hänt så mycket och barnet kan vara nedstämt och överväldigat. ► När barn drabbas av stress kommer några att vara uppvarvade medan andra stänger igen. Båda grupper behöver stöd från sina närmaste.</p>	<p>► Sitt med ditt barn och håll det nära. Låt det förstå att du finns där för dess skull. Om du kan, försök att sätta ord på barnets känslor. Låt barnet veta att det är okej att vara ledsen, arg eller orolig. ”Det verkar som om du inte vill göra något. Jag undrar om du är ledsen? Det är okej att vara ledsen. Jag finns här hos dig.” ► Gör något tillsammans med ditt barn, vad som helst som det tycker om: läsa, sjunga, leka.</p>
<p>...gråter mycket.</p>	<p>► Din familj kan ha upplevt stora förändringar som följd av händelsen och det är rimligt att ditt barn är nedstämt. ► Om du låter ditt barn vara ledset och stöttar det kommer du att hjälpa barnet även om det fortsätter att vara ledset. ► Om du själv är nedstämd kan det vara bra att söka stöd. Ditt barns tillstånd är kopplat till hur du själv mår.</p>	<p>► Låt ditt barn uttrycka känslor av nedstämdhet. ► Hjälp ditt barn att sätta namn på känslorna och försök förstå varför barnet känner så. ”Jag tror att du är ledsen. Det har hänt en massa svåra saker som till exempel...” ► Stötta barnet genom att vara nära det och ge extra uppmärksamhet. Avsätt mer tid med barnet. ► Hjälp barnet med hoppfulla tankar om framtiden. Det kommer att vara viktigt att tänka på och prata om hur livet kommer att fortsätta och de bra saker man kommer att göra framöver, som att gå ut och gå, besöka någon djurpark eller leka med vänner. ► Ta hand om dig själv.</p>
<p>...saknar människor som ni inte längre kan träffa efter den svåra händelsen.</p>	<p>► Även om småbarn inte alltid kan uttrycka det de känner bör du vara medveten om att det är svårt för dem när de förlorar kontakten med viktiga personer. ► Om någon omkommit som stod barnet nära kan barnet uppvisa starka känslor i relation till den svåra händelsen. Om sådana reaktioner verkar mycket uttalade och varar längre än två veckor kan det vara nödvändigt att söka professionellt stöd. ► Småbarn förstår inte döden och kan ha föreställningen att den omkomne kan återvända.</p>	<p>► Hjälp barnet att hålla kontakt med viktiga personer som flyttat genom att skicka kort eller ringa. ► Hjälp barnet att tala om dess viktiga personer: ”Även om vi inte är tillsammans med människor kan vi ha positiva känslor om dem genom att komma ihåg dem och prata om dem.” ► Bekräfta hur svårt det är när man inte kan träffa de människor man tycker om. Det är sorgligt. ► I det fall någon har omkommit, svara då enkelt och ärligt på dina barns frågor.</p>
<p>...saknar sådant som gått förlorat under den svåra händelsen.</p>	<p>Om en allvarlig händelse leder till stora förluster för familjer och samhällen kan det vara svårt att tänka på hur svårt förlusten av en filt eller leksak kan vara för ett litet barn. ► Att sörja förlusten av en leksak är också ett sätt för ett litet barn att sörja det ni hade före händelsen.</p>	<p>► Tillåt ditt barn att uttrycka ledsna känslor. Det är sorgligt att ditt barn förlorade en leksak eller en filt. ► Om det är möjligt försök då att finna något som barnet skulle acceptera som någon form av ersättning för det som förlorats. ► Distrahera barnet med andra aktiviteter.</p>

# Tips för stöd till förskolebarn efter allvarliga händelser

Reaktioner eller beteenden	Din respons	Exempel på vad man kan göra eller säga
<p><u>Hjälplöshet och passivitet</u> Förskolebarn vet att de inte kan skydda sig själva. I en allvarlig händelse kan de känna sig än mer hjälplösa. De vill veta att deras föräldrar kan skydda dem. De kan uttrycka detta genom att vara ovanligt tysta eller uppvarvade.</p>	<p>► Trösta, se till att barnen får vila, mat, dryck och gör det möjligt för dem att leka och rita. ► Om barn spontant ritar teckningar eller leker lekar om den traumatiska händelsen försök då att lägga till något som kan förstärka känslan av säkerhet. ► Försäkra ditt barn om att du och andra vuxna gör allt för att skydda alla barn.</p>	<p>► Krama ditt barn mer, håll om det och låt det sitta i knäet mer. ► Skapa en säker plats för barnen att leka på, under tillsyn. ► Under en lek låter en fyraåring orkanen fälla träd och förstöra hus. Föräldern frågar ”Kan vi skydda husen mot orkanen?” Barnet bygger en hög vall och säger ”Nu kan inte orkanen nå oss.” Föräldern kan säga: ”Vallen verkar stor och skyddande” och tillägger ”Vi gör en massa nu för att vi ska vara säkra.”</p>
<p><u>Allmän ängslighet</u> Förskolebarn kan bli mer rädda för att vara ensamma, vara i badrummet, gå till sängs eller att vara ifrån sin förälder. Barn vill tro att deras föräldrar kan skydda dem i alla situationer och att andra vuxna som lärare och poliser är där för att hjälpa dem.</p>	<p>► Var så lugn som du rimligtvis kan. Undvik att ventilera din egen rädsla inför barnet. ► Hjälp barnet att återvinna tron på att du inte ska lämna det och att du kan skydda det. ► Påminn dem om att det finns folk som jobbar med att familjerna ska vara trygga och att din familj kan få mer hjälp om det behövs. ► Om du måste lämna barnet en stund, försäkra barnet om att du kommer tillbaka. Ange en realistisk tid på ett sätt som barnet förstår och var tillbaka då. ► Hjälp barnet att berätta om sina rädslor för dig.</p>	<p>► Undvik att ditt barn hör dig uttrycka rädsla när du talar med andra eller i telefon. ► Säg saker som: ”Det är ingen fara för oss längre och många människor jobbar för att det ska bli bra.” ► Säg: Om du börjar blir rädd kom då och håll min hand. Då vet jag att du behöver prata med mig.”</p>
<p><u>Oklarheter kring om faran är över</u> Förskolebarn kan höra saker från vuxna, från lite äldre barn eller se på TV eller bara få för sig att faran inte är över och att allt obehag kommer tillbaka. De tror att faran är närmare även om det hände längre bort.</p>	<p>► Ge enkla, upprepade förklaringar, vid behov kanske varje dag. Säkerställ att barnet uppfattat de ord du använder. ► Försök att få barnet att berätta andra saker som det hört och som behöver förklaras. ► Om ni är en bit ifrån faran är det viktigt att låta barn veta att faran inte är nära.</p>	<p>► Fortsätt att förklara för ditt barn att faran är över. ► Rita en teckning eller visa på en karta hur långt bort från faran ni är och att ni är säkra på den plats ni befinner er. ”Se här, händelsen inträffade här och vi är här borta på en säker plats.”</p>

# Tips för stöd till förskolebarn efter allvarliga händelser

Reaktioner eller beteenden	Din respons	Exempel på vad man kan göra eller säga
<p><u>Barnet pratar inte</u> Barnet är tyst eller har svårt att berätta vad som bekymrar.</p>	<p>► Sätt namn på vanliga känslor hos barn som ilska, ledsenhet och oro för föräldrars, vänners och syskons säkerhet. ► Tvinga inte barnet att tala men låt det förstå att det kan tala med dig när som helst.</p>	<p>► Rita ansikten med olika känslouttryck och säg något om varje känsla: "Kommer du ihåg när vattnet steg och vi var oroad, precis som det här ansiktet?" ► Sägn något som: "Barn kan bli riktigt ledsna när deras hem blir översvämmade." ► Ge möjlighet för barn att rita och teckna för att kunna uttryck sig själva. Använd känslord för att kolla hur de känner sig: "Det är en lite skrämmande teckning, var du rädd när vattnet steg?"</p>
<p><u>Rädsla för att den svåra händelsen ska återkomma</u> När man blir påmind, när man ser, hör eller på annat sätt känner något som påminner om händelsen.</p>	<p>► Förklara skillnaden mellan att själva händelsen inträffade och saker som bara påminner om den. ► Skydda barnen mot sådant som påminner dem, så gott du kan.</p>	<p>► "Även om det regnar nu så är det för lite för att det ska bli översvämning igen." ► Försök att hålla barn borta från TV, radio eller datorer där man talar om eller visar bilder av händelsen och som kan återväcka rädsla för att det ska hända igen.</p>
<p><u>Sömnpromblem</u> Rädsla för att vara ensam på natten, sova ensam, vakna och vara rädd, eller ha mardrömmar.</p>	<p>► Försäkra barnet att det är på en trygg plats. Avsätt mer "tyst" tid tillsammans med barnet vid sänggåendet. ► Låt barnet sova med någon lampa tänd eller låt det sova med dig under en tid. ► En del barn kan förstå skillnaden mellan drömmar och verkliga händelser.</p>	<p>► Se till att det blir lugna aktiviteter innan det är sängdags. Berätta en historia eller saga som har ett tröstande tema. ► Vid sänggåendet kan du säga: "Du får sova med oss i natt men imorgon kommer du att åter kunna sova i din egen säng." ► "Mardrömmar kommer från tankar inom dig om att vara rädd och inte från verkliga händelser."</p>
<p><u>Återgång till tidigare beteenden</u> Suga på tummen, sängvätning, prata som en baby, ökat behov av att sitta i ditt knä.</p>	<p>► Fokusera inte för mycket på sådant beteende även om det fortgår en tid efter den svåra händelsen.</p>	<p>► Om ditt barn åter börjar sängvåta, byt sängkläder utan att kommentera det hela. Låt ingen kritisera barnet eller få det att skämmas genom att till exempel säga: "Du är som en liten baby."</p>
<p><u>Inte förstå vad död innebär</u> Förskolebarn förstår inte att det inte går att komma till baks efter att man dött. De kan ha lite "magiskt tänkande" och kan få för sig att deras tankar orsakat dödsfall. Förlusten av ett husdjur kan vara väldigt svårt för ett barn.</p>	<p>► Ge förklaringar om döden på ett sätt som överensstämmer med barnets ålder och som inte inger falska förhoppningar. ► Förminska inte barnets förlustkänslan när det gäller husdjur eller en speciell leksak som försvunnit. ► Utgå från vad barnet undrar över, svara enkelt och fråga efter fler funderingar.</p>	<p>► Tillåt barn att delta i begravningar och andra kulturyttringar. ► Hjälプ dem att finna egna vägar att ta farväl genom att rita ett trevligt minne, tända ljus eller något annat. ► "Nej, Laban kommer inte tillbaka men vi kan tänka på honom, prata om honom och komma ihåg vilken tokrolig hund han var." ► "Brandmännen berättade att det inte var möjligt att rädda Laban och det var inte ditt fel. Jag vet att du saknar honom mycket."</p>

# Tips för stöd till barn i skolåldern efter allvarliga händelser

Reaktioner eller beteenden	Din respons	Exempel på vad man kan göra eller säga
<u>Oklarheter kring vad som hänt</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ge tydliga förklaringar till vad som hänt när ditt barn undrar. Undvik detaljer som kan skrämma barnet. Korrigera eventuell information som är oklar för ditt barn när det gäller om faran är över eller inte.</li> <li>▶ Påminn barnet om att det finns personer som jobbar för att familjer ska vara trygga och att man kan få mer hjälp om det behövs.</li> <li>▶ Låt ditt barn veta vad som pågår.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ”Jag vet att andra barn har sagt att vattnet kommer att stiga ytterligare men vi är nu på en säker plats.”</li> <li>▶ Fortsätt att svara på dina barns frågor utan att bli irriterad och försäkra att familjen är på en säker plats.</li> <li>▶ Berätta om vad som pågår och speciellt om var och när man kan börja skolan igen och var man ska bo.</li> </ul>
<u>Känslor av ansvar och skuld</u> Barn i skolåldern kan oroas för att de gjort något fel eller att de skulle kunna ha påverkat det som skett. De kan också tveka inför att berätta om detta inför andra.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ge möjlighet för barn att tala med dig om sin oro.</li> <li>▶ Berätta och försäkra dem om varför det inte var deras fel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tala enskilt med ditt barn. Förklara att: ”Efter en allvarlig händelse som denna kommer många barn – och vuxna med – att tänka: Vad kunde jag gjort annorlunda?” Eller ”Jag skulle ha gjort något då. Det betyder inte att de har gjort något fel.”</li> <li>▶ ”Kom ihåg vad brandmannen sa, att ingen kunde rädda Laban och att det inte var ditt fel.”</li> </ul>
<u>Rädsla för att händelsen skall ske igen eller rädsla för reaktioner om man blir påmind</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hjälp barnet att känna igen sådant som påminner: människor, platser, ljud, lukter, känslor, tid på dygnet, och klargör skillnaden mellan själva händelsen och påminnelserna som kommer efter den.</li> <li>▶ Försäkra barnen så ofta det behövs att de är säkra nu.</li> <li>▶ Skydda barnen från medias bevakning av händelsen eftersom det kan öka rädslan för att det ska ske igen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ När barn blir påmind på något sätt, säg: ”Försök att tänka – Jag blir rädd för att jag påminns om översvämningen för att det regnar, men det är ingen översvämning nu och jag är på en säker plats.”</li> <li>▶ ”Jag tror vi ska vila lite från TV-tittandet just nu.”</li> </ul>
<u>Återberättar händelsen eller upprepar lekar om händelsen flera gånger</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tillåt barnet att prata och agera ut dessa reaktioner. Låt det veta att det är normalt.</li> <li>▶ Uppmuntra positiv problemlösning i lekar eller i samband med att de tecknar eller ritar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ”Jag ser att du ritar flera bilder av händelsen. Vet du att många barn gör så?”</li> <li>▶ ”Det kunde kanske hjälpa att rita hur du skulle vilja att din skola blev återuppbyggd för att den ska vara säker.”</li> </ul>

## Tips för stöd till barn i skolåldern efter allvarliga händelser

Reaktioner eller beteenden	Din respons	Exempel på vad man kan göra eller säga
<u>Rädsla för att överväldigas av sina känslor</u>	► Ordna en bra plats där de kan uttrycka sina rädslor, ilska, ledsenhet mm. Tillåt barnen att gråta eller vara ledsna; förvänta inte av dem att de ska vara modiga eller starka.	► "När skrämmande saker händer, kommer människor att få starka känslor, som att vara arg på alla eller att vara väldigt ledsna. Vill du sitta här på filten tills det känns bättre?"
<u>Sömnpblem</u> Bestående av mardrömmar, rädsla för att sova ensam, krav på att få sova med föräldrarna.	► Låt barnet berätta om sina mardrömmar. Förklara att det är normalt med mardrömmar och att de kommer att försvinna. Be inte barnet om att berätta om detaljer i drömmen. ► Det är inget problem att göra tillfälliga förändringar när det gäller var barn ska sova men kom överens med barnet om att det snart ska återgå till det vanliga.	► "Det låter om en skrämmande dröm. Vi kan väl tänka på några bra saker du kan drömma om så ska jag massera dig på ryggen tills du somnar." ► "Du kan sova här hos oss, i vårt sovrum ett par nätter. Sedan kommer jag att vara med dig i din säng innan du somnar. Om du skulle bli rädd igen kan vi prata om det."
<u>Oroar sig och är bekymrade</u> Kring deras egen och andras säkerhet.	► Hjälp dem att berätta som sin oro och ge realistisk information.	► Skapa en "bekymmerlåda". Låt barnen skriva om sina bekymmer och lägga lapparna i lådan. Bestäm en tid när ni ska ta itu med dem, komma på lösningar och hantera bekymren.
<u>Förändrat beteende</u> Ovanligt aggressivt eller rastlöst beteende.	► Uppmuntra barnet att vara med i olika aktiviteter och övningar för att få utlopp för känslor och frustration.	► "Jag vet att du inte tänkte på att du slog i dörren. Det måste vara jobbigt att känna sig så arg." ► "Vad säger du om en promenad? Ibland hjälper att hantera starka känslor om man får röra på kroppen."
<u>Kroppsliga reaktioner</u> Huvudvärk, ont i magen, muskelvärk där man i övrigt inte finner någon annan orsak.	► Klarlägg om det är orsakat av någon sjukdom. Om inte, förmedla trygghet och försäkringar om att det är normalt. ► Var faktainriktad; att ge dessa icke-medicinska klagomål för mycket uppmärksamhet kan öka dem.	► Se till att barnet sover tillräckligt mycket, äter och dricker ordentligt och får tillräckligt med fysisk aktivitet. ► "Slå dig ner här ett tag. Säg till när du känner dig bättre så kan vi spela kort."
<u>Är väldigt uppmärksam på föräldrarnas sätt att hantera situationen och dennes återhämtning</u> Vill inte störa föräldern med sin egen oro eller sina bekymmer.	► Ge barn möjlighet att tala om sina känslor såväl som dina egna. ► Var så lugn som du möjligen kan för att inte öka på barnets oro.	► "Ja, min fot är bruten, men det känns bättre efter att sjuksköterskan satte bandage om den. Jag tänker att det måste varit otäckt för dig att se mig bli skadad, eller hur?"
<u>Bekymrar sig för andra drabbade och familjer</u>	► Uppmuntra konstruktiva aktiviteter tillsammans med andra utan att belasta barnet med orimligt ansvar.	► Hjälp barn att hitta projekt som är anpassade för deras ålder och meningsfulla som till exempel att hjälpa till att städa skolgården efter att den varit översvämmad.



# Tips för stöd till tonåringar efter allvarliga händelser

Reaktioner eller beteenden	Din respons	Exempel på vad man kan göra eller säga
<u>Likgiltighet, skuld och skam</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Avsätt tid med din tonåring för att diskutera händelsen och dennes känslor. ▶ Understryk att dessa känslor är vanliga och korrigera självpåtagen skuld genom att ge realistiska beskrivningar av vad som kunde ha gjorts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ”Många barn och vuxna känner som du, de är arga och tar på sig skuld för att de tycker de kunde ha gjort mer. Det är inte ditt fel – kom ihåg; även personalen från räddningstjänsten sa att det inte fanns något mer vi kunde ha gjort.”</li> </ul>
<u>Självmedvetenhet</u> Om sina rädslor, sin sårbarhet och rädsla för att bli betraktad som onormal	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hjälpt tonåringen att förstå att dessa känslor är vanliga.</li> <li>▶ Uppmuntra tonåringen att vara tillsammans med familjen och sina vänner för att få stöd under återhämtningen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ”Jag kände på samma sätt. Jag var rädd och kände mig hjälplös. De flesta människorna känner så när man är med om en allvarlig händelse, även om de ser lugna ut på utsidan.” ▶ ”Mobiltelefonen fungerar igen, ta och ring till din vän Peter och kolla hur det är med honom.”</li> <li>▶ Tack för att du tog dig tid med att leka med din lillasyster, det hjälpte henne.”</li> </ul>
<u>Utagerande beteende</u> Använder alkohol eller droger; agerar ut sexuellt eller genom risktagande beteende.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hjälpt tonåringen att förstå att utagerande beteende är ett farligt sätt att uttrycka starka känslor, till exempel ilska, över vad som hände. ▶ Begränsa möjligheterna till åtkomst av alkohol eller droger. ▶ Tala om farorna med sexuellt högriskbeteende. ▶ Begär att under en begränsad tid få veta var de tänker ta vägen och vad de tänker göra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ”Många tonåringar - och en del vuxna känner att de tappat kontrollen och är arga efter en händelse som den här. De tror att dricka alkohol eller ta droger skulle hjälpa på något sätt. Det är rimligt att känna så – men det är ingen bra idé att agera på det viset.” ▶ ”Det är viktigt nu, när det är som det är, att jag vet vart du är och hur jag ska få tag på dig.” Försäkra att denna extrakontroll bara är tillfällig tills situationen har stabiliserat sig.</li> </ul>
<u>Rädsla för att händelsen skall ske igen eller rädsla för reaktionerna om man blir påmind</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hjälpt till att känna igen sådant som påminner: människor, platser, ljud, lukter, känslor, tid på dygnet, och klargör skillnaden mellan själva händelsen och påminnelserna som kommer efter den. ▶ Förklara för tonåringar att medias bevakning av händelsen kan öka rädslan för att det ska ske igen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ”När något påminner dig om händelsen skulle du kunna säga till dig själv: – Jag blir rädd för att jag påminns om översvämningen för att det regnar, men det är ingen översvämning nu och jag är på en säker plats.”</li> <li>▶ Föreslå: ”Att titta på nyheterna kan göra saker värre eftersom de visar samma bilder om och om igen. Vad sägs om att stänga av TV nu?”</li> </ul>

# Tips för stöd till tonåringar efter allvarliga händelser

<b>Reaktioner eller beteenden</b>	<b>Din respons</b>	<b>Exempel på vad man kan göra eller säga</b>
<p><u>Snabba förändringar av förhållanden till andra människor</u> Tonåringar kan dra sig undan från föräldrar, familjer och även från vänner. De kan reagera starkt på föräldrars reaktioner i kriser.</p>	<p>► Förklara att det är förväntat att relationer kan bli ansträngda i situationer som denna. Understryk att man ändå behöver familjen och vänner för stöd under tiden man återhämtar sig. ► Uppmuntra tolerans för familjemedlemmars olika sätt att återhämta sig på. ► Ta ansvar för dina egna känslor.</p>	<p>► Avsätt mer tid för att betona familjens betydelse för hur det går för var och en. Säg: "Hör ni, det faktum att vi är stingsliga mot varandra är egentligen normalt med hänsyn till vad vi gått igenom. Jag tycker vi klarar det här jättebra. Det är tur att vi har varann." ► Du kan säga: "Det var bra att du var så lugn igår kväll när din lillebror skrek så. Jag förstår att han väckte dig med." ► "Jag vill be om ursäkt för att jag var så irriterad igår. Jag ska jobba mer på att hålla mig lugn."</p>
<p><u>Dramatiska förändringar i attityder</u></p>	<p>► Förklara att det är vanligt att människor ändrar attityd efter en allvarlig händelse men att man hittar tillbaka till sig själv igen efteråt.</p>	<p>► "Vi är alla hårt pressade nu. När människors liv drastiskt påverkas på det här sättet kan vi alla bli rädda, arga och hämndlystna. Det kanske inte känns så just nu men vi kommer alla att tycka att det blir bättre när vi kan återgå till våra vanliga rutiner."</p>
<p><u>Vill snabbt bli vuxen</u> Till exempel, vill omedelbart sluta skolan.</p>	<p>► Uppmuntra uppskjutandet av stora framtidsbeslut. Försök att hitta andra vägar för att få tonåringen att återfå någon känsla av kontroll över saker och ting.</p>	<p>► "Jag förstår att du vill sluta skolan för att börja jobba men det är viktigt att du inte fattar sådana stora beslut just nu. Kristid är inte bästa tillfället för att göra stora förändringar."</p>
<p><u>Bekymrar sig för andra drabbade och familjer</u></p>	<p>► Uppmuntra konstruktiva aktiviteter tillsammans med andra utan att belasta tonåringen med orimligt ansvar.</p>	<p>► Hjälp tonåringar att hitta projekt som är anpassade för deras ålder och meningsfulla som till exempel att hjälpa till med penninginsamlingar för den svåra händelsens offer.</p>

# Tips för vuxna efter allvarliga händelser

Bilaga 8. Sid. 1(2)

Reaktioner eller beteenden	Din respons	Exempel på vad man kan göra eller säga
<p><u>Hög ångestnivå eller hyperkänslighet</u> Spänningar och ångest är vanligt efter en allvarlig händelse. Vuxna kan uppvisa uttalad oro för framtiden, ha svårt att sova, svårt att koncentrera sig och kan känna sig lättskrämde och nervösa. Reaktionerna kan också bestå av hjärtklappning och svettningar.</p>	<p>► Använd andningsövningar eller avslappningstekniker.</p>	<p>► Avsätt tid under dagen för att lugna dig själv genom avslappningsövningar för att göra det lättare för dig att sova och för att hitta mer energi. ► Gör följande andningsövning: Andas in långsamt genom näsan och fyll dina lungor ända ned till magen, samtidigt som du säger till dig själv, ”Min kropp är fylld med lugn.” Andas ut långsamt genom munnen och töm dina lungor samtidigt som du säger till dig själv, ”Min kropp släpper spänningarna.” Upprepa detta långsamt fem gånger och genomför denna övning så många gånger per dag som behövs.</p>
<p><u>Oro eller skamkänslor</u> Över sina egna reaktioner. Många människor får starka reaktioner efter en allvarlig händelse: rädsla, ångest, svårigheter att koncentrera sig, skamkänslor över hur man reagerat och kan känna skuld för något. Det är förväntat och förståeligt att uppfyllas av många olika känslor efter en allvarlig händelse.</p>	<p>► Hitta ett lämpligt tillfälle att diskutera dina reaktioner med någon anhörig eller förtrogen vän. ► Kom ihåg att dessa reaktioner är vanliga och att det kan ta tid för dem att försvinna. ► Korrigera dina självanklagelser med en mer realistisk värdering av vad som egentligen var möjligt att göra.</p>	<p>► När du vill tala med någon, försök då finna en lämplig plats och tidpunkt och fråga om det är okej att pratat om dina känslor. ► Påminn dig själv om att dina känslor är förväntade och att du inte håller på att bli psykiskt sjuk och att du inte har förorsakat den svåra händelsen. ► Om reaktionerna fortsätter över en månad så kan det finnas anledning att söka professionell hjälp.</p>
<p><u>Känner sig överväldigad</u> Av allt som måste ordnas: boende, mat, försäkringshandlingar, barnomsorg, och att själv ta hand om barnen.</p>	<p>► Klara ut de viktigaste prioriteringarna. ► Ta reda på vilka inrättningar som är tillgängliga för att hjälpa dig att hantera dina behov. ► Gör en plan som bryter ned problemen i hanterbara enheter.</p>	<p>► Gör en lista över det du måste hantera och bestäm vad du ska ta itu med först. Ta sedan en sak i taget. ► Ta reda på vilka samhällsinrättningar som kan hjälpa dig med dina behov och hur du ska komma i kontakt med dem. ► Beroende på vad som är lämpligast, luta dig mot anhöriga, vänner och kommunala tjänster för att få praktisk stöd.</p>
<p><u>Rädsla för att händelsen ska inträffa igen och för sådant som påminner om händelsen</u> Det är vanligt att drabbade är rädda för att händelsen ska upprepas och att man reagerar på sådant som påminner om den svåra händelsen.</p>	<p>► Var medveten om att du kan påminnas av människor, platser, ljud, lukter, känslor och tiden på dygnet. ► Kom ihåg att mediebevakningen kan påminna och trigga rädsla för att allt ska inträffa igen.</p>	<p>► Om du påminns, försök då att säga till dig själv: ”Jag är orolig därför att jag påminns om den svåra händelsen men skillnaden är att händelsen inte inträffar nu och jag känner mig trygg.” ► Ta kontroll över och begränsa ditt bevakande av nyhetsprogram så att du får den information du behöver.</p>
<p><u>Förändrad attityd, syn på omvärlden och på sig själv</u> Det är vanligt med stora förändringar i människors attityder efter en allvarlig händelse. Det kan handla om att man ifrågasätter sina andliga övertygelser, och sitt förtroende för samhällsinrättningar. Man kan också oroa sig för sina egna förmågor och beredskap att hjälpa andra.</p>	<p>► Skjut upp större förändringar i livssituationen den närmaste tiden. ► Kom ihåg att hanterandet av en allvarlig händelse också kan öka din känsla av mod och effektivitet. ► Bidra till och delta i kommunens ansträngningar för återuppbyggnad.</p>	<p>► Kom ihåg att återgången till en mer strukturerad tillvaro kan underlätta beslutsfattande. ► Påminn dig själv om att erfarenheterna från en allvarlig händelse kan ha positiv effekt på hur man värderar olika saker i framtiden och hur man använder sin tid. ► Överväg deltagande i kommunens återuppbyggnad.</p>

# Tips för vuxna efter allvarliga händelser

Bilaga 8. Sid. 2(2)

Reaktioner eller beteenden	Din respons	Exempel på vad man kan göra eller säga
<p><u>Använda alkohol eller droger eller att ägna sig åt spel eller annat högriskbeteende</u>                      En del människor tappar kontrollen efter en allvarlig händelse och känner rädsla, hopplöshet och ilska. De kan då hänge sig åt sådana beteenden för att en stund känna sig lite bättre. Det kan var problematiskt om det funnits beroende- eller missbruksproblematik innan händelsen.</p>	<p>► Förstå att användandet av droger eller att återgå till missbruk är en farlig väg att gå för att försöka bemästra det som hänt. ► Skaffa information var du kan få stöd.</p>	<p>► Kom ihåg att användandet av beroendeframkallande medel eller missbruksbeteende leder till problem med sömnen, relationer, arbete och fysisk hälsa. ► Skaffa adekvat stöd och hjälp.</p>
<p><u>Förändringar i interpersonella relationer</u>                      En del människor kan uppleva en förändringar i sitt sätt att förhålla sig till sina närmaste och vänner. Till exempel kan de bli överbeskyddande och väldigt oroliga föra andras säkerhet, frustrerade över någon anhängs sätt att reagera, alternativt dra sig undan familj och vänner.</p>	<p>► Förstå att familj och vänner utgör det viktigaste stödet under återhämtningen. ► Det är viktigt att förstå och tolerera att det finns olika sätt som familjemedlemmar återhämtar sig på. ► Förlita dig på att det finns andra familjemedlemmar som kan hjälpa till med att ta hand om barn eller andra dagliga aktiviteter om du skulle bli för orolig eller stressad.</p>	<p>► Låt inte bli att söka stöd för att du tror att du skulle var en börda för andra. De flesta har nytta av stödet från andra efter en allvarlig händelse. ► Var inte rädd för att fråga dina vänner eller anhöriga hur de har det istället för att bara ge råd och för att få dem att "komma över det hela." Låt dem veta att du förstår och erbjud ett lyssnande öra eller en hjälpande hand. ► Avsätt tid för att tala med familj och vänner om hur de har det. Säg: "Ni förstår, att vi är lite taggiga mot varandra ibland är helt normalt, om man betänker vad vi varit med om. Jag tycker att vi ändå hanterar det här jättebra. Det är tur att vi har varandra."</p>
<p><u>Uttalad ilska</u>                      En viss grad av ilska är förståelig och förväntad efter en allvarlig händelse, särskilt om något känns orättfärdigt. Men om det leder till våldsamt beteende utgör extrem ilska ett allvarligt problem.</p>	<p>► Försök att hitta ett sätt att hantera din ilska så att det hjälper dig snarare än att det ställer till skada.</p>	<p>► Hantera din ilska genom att: ta dig tid att lugna ner dig, lämna en stressfull situation, tala med en vän om vad som gör dig arg, ägna dig åt någon fysisk aktivitet, distrahera dig själv med positiva aktiviteter eller försök att hitta andra, bättre vägar att hantera det som gör dig arg. ► Påminn dig själv om att vara arg inte hjälper dig att uppnå det du vill och att det istället kan skada viktiga relationer. ► Om du blir våldsam, skaffa hjälp omedelbart.</p>
<p><u>Sömnsvårigheter</u>                      Sömnproblem är vanliga efter allvarliga händelser eftersom människor är uppvarvade och oroar sig för kommande svårigheter samt för hur livet kommer att förändras. Det kan leda till svårigheter att somna eller frekventa uppvaknanden på natten.</p>	<p>► Skapa bra sömnrutiner.</p>	<p>► Försök att gå till sängs vid samma tidpunkt varje dag. ► Undvik koffeinhaltiga drycker på kvällen. ► Minska alkoholkonsumtionen. ► Öka mängden fysisk aktivitet på dagen. ► Slappna av innan sänggåendet. ► Begränsa sömnperioder under dagen till 15 minuter och ta ingen tupplur efter klockan 16.</p>



# Tips för avslappning

Spänningskänsla och ångest är vanligt efter allvarliga händelser. Oturligt nog kan det bidra till att det blir svårare att göra allt det man behöver göra för att återhämta sig. Det finns inga enkla lösningar för att hantera problem efter en allvarlig händelse men att ta sig tid under dagen för att lugna dig själv genom avslappningsövningar kan underlätta för dig att sova, koncentrera dig, och för att få energi för att bemästra livet. Sådana övningar kan vara muskelavslappning, andningsövningar, meditation, simning, stretching, yoga, annan fysisk träning, lyssna till lugnande musik, vara ute i naturen eller att ägna dig åt andaktsstunder om du är troende. Här följer några enkla andningsövningar som kan vara till hjälp:

## **För dig själv**

1. Andas in långsamt (räkna: ett-tusen-ett; ett-tusen-två; ett-tusen-tre osv.) genom näsan och fyll dina lungor med luft ända ned i magen.
2. Säg tyst och vänligt till dig själv: ”Min kropp är fylld av lugn.” Andas ut långsamt (räkna: ett-tusen-ett; ett-tusen-två; ett-tusen-tre osv.) genom munnen och töm dina lungor ända ned till magen.
3. Säg tyst och vänligt till dig själv: ”Min kropp släpper nu spänningarna.”
4. Upprepa fem gånger långsamt och lugnt.
5. Gör detta så många gånger dagligen som är nödvändigt.

## **För barn**

Led barnet genom en andningsövning

1. ”Vi ska pröva ett annat sätt att andas som kan hjälpa till att lugna ner våra kroppar.
2. Lagg ena handen på din mage, så här (visa)
3. Bra, nu ska vi andas in långsamt genom näsan. När vi andas in ska vi fylla på med en massa luft så att våra magar putar ut, så här (visa).
4. Sedan ska vi andas ut långsamt genom munnen. När vi andas ut, kommer magen att dras in, så här (visa).
5. Vi ska andas in riktigt långsamt medan jag räknar till tre. Jag räknar också till tre medan vi andas ut långsamt.
6. Nu övar vi tillsammans. Bra!”

Gör en lek av det hela

- Blåsa såpbubblor
- Göra bubblor med tuggummi
- Blåsa papperstussar över ett bord, vilket kan göras till ett spel!
- Berätta en historia där barnen hjälper dig att härma någon som tar djupa andetag.

# Användning av alkohol, läkemedel eller droger efter en allvarlig händelse

En del människor ökar sitt intag av alkohol, förskrivna läkemedel eller andra substanser efter en allvarlig händelse. Du kanske känner att användningen av droger och alkohol hjälper dig att hålla bort jobbiga känslor eller kroppsliga symtom såsom huvudvärk eller muskelspänningar vilka är koppade till din stress. Tyvärr kan det istället göra saker värre för dig med tiden eftersom dessa medel rubbar normal sömn, kan skapa andra hälsoproblem, ofta krånglar till relationer och ökar risken för att utveckla ett beroende. Om din användning av alkohol eller droger har ökat efter händelsen eller ställer till problem för dig är det viktigt att minska intaget eller söka hjälp för att få kontroll över användningen.

## **Hantera användningen av alkohol, läkemedel och droger**

- Var uppmärksam på förändringar i ditt användande av alkohol och/eller droger.
- Använd endast läkemedel enligt receptanvisningarna.
- Ät ordentligt, rör på dig, se till att få ordenligt med sömn och använd din familj och dina vänner för att få stöd.
- Om du märker att du överanvänder läkemedel, sök hjälp för att hantera detta.
- Sök också professionell hjälp för att på bättre sätt minska ångest, depression, muskelspänningar och sömnsvårigheter.
- Om du märker att du har svårare att hantera alkohol eller droger efter katastrofen, sök stöd för detta.
- Om du märker att du börja få problem med intag av olika substanser, ta upp det med din distriktsläkare.

## **Om du tidigare haft problem med alkohol, läkemedel eller droger**

För individer som tidigare med framgång lyckats att sluta använda alkohol eller droger kan en allvarlig händelse ibland leda till ett starkt sug efter att börja dricka eller använda droger igen. I andra fall kan det faktum att de klarat av svårigheter tidigare istället leda till att de stärks i känslan av att klara sig genom återhämtningen. Oavsett hur det är det är för dig är det viktigt att medvetet jobba för en positiv återhämtning.

- Öka din närvaro i stödgrupp för missbrukare om du är med i en sådan
- Om du får krisstöd berätta för krisstödjaren om dina tidigare problem med missbruk
- Utnyttja familj och vänner för att få stöd för att undvika användning igen
- Ta kontakt med de behandlare eller inrättningar där du tidigare fått hjälp för att hantera ditt missbruk