

## Detta är syftet med Psykologisk första hjälp:

- Skapa mänsklig kontakt på ett empatiskt och icke-påträngande sätt.
- Ge den drabbade en omedelbar säkerhet och fysisk och känslomässig trygghet
- Lunga drabbade som är känslomässigt överväldigade och utom sig
- Hjälpa drabbade att uttrycka sina akuta behov samt inhämta ytterligare information
- Erbjud praktiskt stöd och information för att hjälpa de drabbade att ta itu med sina behov
- Så snart som möjligt koppla samman drabbade med nätverk för socialt stöd, inklusive familjemedlemmar, vänner, grannar och kommunala och andra hjälpinsatser
- Stödja självhjälp genom att berömma och stödja de drabbades starka sidor och hanteringsförmåga, samt att uppmuntra vuxna, barn och familjer att ta aktiv del i sin återhämtning.

**SMEDJEBÄCKEN**  
*smedjebacken.se*

---

# POSOM

## Du som hjälper



## Smedjebackens/Söderbärke

---

## Psykologisk första hjälp

### Grundläggande principer för krisstöd har som mål:

1. Förstärka den drabbades känsla av säkerhet och trygghet
2. Bidra till att lugna
3. Stärka känslan av självförtroende och förtroende till samhällets förmåga
4. Stärka samhörigheten med andra drabbade och närstående
5. Stärka de drabbades känsla av hopp.

### Försök inte trösta

Säg vem du är, gör klart att din hjälp är ett erbjudande. Ord som "det är inte så farligt" "jag förstår hur du känner" blir ofta jobbiga för den drabbade.

### Var nära och var närvarande

Inrikta samtalet på den drabbades aktuella problem. Visa att du finns - att du ställer upp och att du deltar.

### Lyssna aktivt

Lyssna mer än du pratar själv. Lyssna, ta in och bekräfta känslan. Var Delaktig.

### Rätta till

Hjälプ den drabbade att se realistiskt på sin situation. Rätta till missuppfattningar. Hjälプ den drabbade att acceptera hjälп.

### Var inte rädd för gråten

Det är kroppens eget sätt att uttrycka en stark känsla. Acceptera den drabbades känslor, hjälп henne/honom att uttrycka dem.

### Ge stöd med orden

Vad du säger och vilka ord du använder är inte det viktigaste. Du kan försiktigt fråga, vad som hände vad hon gjorde, hur hon tänkte och hur det kändes. Detta är ett stöd för den drabbade att aktivera sig.

### Var ärlig

Omformulera eller försköna inte sanningen.

### Kom igen

Lämna gärna ditt telefonnummer till den drabbade och visa att du finns kvar även efteråt. Om det inte går att träffas, skriv gärna ett litet kort.

### Var dig själv

Förmedla en positiv grundställning. Här är det bara medmänsklighet, medkänsla och inlevelseförmåga som gäller. Erkänn din egen begränsning som hjälpare.

### Uppmuntra

Aktivering är en viktig del i det första stödet. Försök att behålla vanliga rutiner.