

Handbok för krisstöd och krisstödjare



Svenska Röda Korset

En handbok för dig som är frivillig,
förtroendevald eller kretsanställd

TIPS!

Prenumerera på Beredskapsnytt

Är du intresserad av beredskapsfrågor, är frivillig inom krisstöd, förstahjälpen, insatsledare eller insatsansvarig och vill ha uppdaterad information och nyheter? Prenumerera på Beredskapsnytt – anmälan hittar du på Rednet.

Har du synpunkter på handboken?

Välkommen att dela dina synpunkter med oss.

Skicka dina kommentarer till **info@redcross.se**

Version: 2.0

Fastställd datum: 2023-12-11

Fastställd av: Ylva Jonsson Strömberg, Enhetschef Krishantering och Beredskap

Ansvar för uppföljning och revidering: Verksamhetsutvecklarna inom beredskap på enheten Krishantering och beredskap

Foto framsida: Tomas Ärlemo

Röda Korset är världens främsta katastroforganisation. Vi finns på plats före, under och efter konflikter, naturkatastrofer och andra kriser. Vi ska förhindra och lindra mänskligt lidande var och när det förekommer, skydda liv och hälsa och säkerställa respekt för varje människas värde, särskilt under tider av väpnad konflikt och andra nödsituationer. För att kunna agera vid olika kriser har Svenska Röda Korset utvecklat och stärkt sin krisberedskap. Genom detta bidrar vi till att fler människor i akut kris får relevant stöd i att återgå till en så normal vardag som möjligt.

Vid en akut situation organiseras stöd med utgångspunkt i Psykologisk första hjälpen. Fokus är att ge stöd kring de behov människor uttrycker, och ska bidra till att främja trygghet, lugn, samhörighet, tillit och hopp.

Planering, förberedelser, utbildning och övning är viktiga för att krisstödet ska organiseras som en naturlig del av krisberedskapsplanerna. Svenska Röda Korset har en tydlig uppdragsprofil för den som vill agera som krisstödjare. Rollen innebär att du som frivillig förbereder dig för uppdraget genom att gå Röda Korsets grundutbildningar samt den verksamhetsspecifika kursen Att vara krisstödjare. Genom detta får du grunderna du behöver för att agera på ett tryggt och säkert sätt för både dig och den du möter.

Den här *Handboken för krisstöd och krisstödjare* är ett vägledande dokument för hur rollen som krisstödjare hänger samman med Svenska Röda Korsets lokala krisberedskapsplan. Handboken är ett komplement till Handboken för lokal krisberedskap.

Tillsammans bygger vi upp en krisberedskap som möter de förväntningar vi och andra har på Svenska Röda Korset när en kris inträffar.

Lycka till!

Innehåll

1. Definitioner	5
2. Krisstöd i Sverige	6
2.1 Utgångspunkt för krisstöd	7
2.2 Reaktionen och behov	7
3. Utgångspunkt för Röda Korsets krisstöd	8
3.1 Generellt antagna nyckelbegrepp för krisstöd	8
3.2 Etiskt förhållningssätt för krisstöd	9
3.3 Principen om att inte skada	9
Fördjupning – Organisering av Röda Korsets psykosociala insatser	10
4. Krisstöd från vardag till kris	12
4.1 Rollen krisstödjare	13
4.2 Organisering i vardag och kris	13
5. Att förbereda för en krisstödsinsats	14
5.1 Frivilligroller och utbildning	14
5.1.1 Frivilliga med utbildning för flera roller	14
5.1.2 Ansvarsfördelning	15
5.2 Samverkan	15
5.3 Säkerhet och utrustning	15
5.4 Västar och personkort	15
5.5 Utdrag ur belastningsregistret	15
5.6 Tystnadslöfte	16
5.7 Frivilliga med yrkeslegitimation	16
5.8 Lokaler och utrustning	16
5.9 Materiellt bistånd	16
6. Att agera i kris	17
6.1 Stöd för hållbara uppdrag	17
6.2 Före en insats	18
6.2.1 Initiering av insats	18
6.2.2 Insatsledning	18
6.2.3 Initialt möte	18
6.2.4 Passens arbetslängd	18
6.3 Under en insats	18
6.3.1 Psykologisk första hjälpen	18
6.3.2 När du möter barn i kris	19
6.3.3 Dokumentera insatsen löpande	20
6.3.4 Kommunicera insatsen	20
6.4 Efter en insats	20
6.4.1 Behov av fortsatt stöd och eventuell hänvisning	20
6.4.2 Stöd till dig som ger stöd	20
6.4.3 Deltagande i uppföljning av insats	20
7. Urval av källor	21
8. Bilagor och checklistor	22
9. Material	35

1. Definitioner

Frivilligledare för krisstödjare: Frivilligledaren ansvarar för frivilliggruppen i vardagen, det vill säga ansvarar för rekrytering, utbildning och grupp-sammanhållning. För att leda krisstödjare vid insats behövs dock särskild utbildning – se definitioner för gruppledare och insatsansvarig. Vid en kris kan frivilligledaren ändå ha en viktig roll i att stötta insatsansvarig med exempelvis bemanning.

Förstahjälpare: Person som är utbildad av Svenska Röda Korset inom första hjälpen och psykologisk första hjälpen och ingår i Svenska Röda Korsets Första hjälpen-grupper.

Gruppledare för krisstödjare: En frivilligledare med kompletterande utbildning för att leda krisstödjare vid insatser. Om både gruppledare och insatsledare finns, är insatsledaren den som leder det operativa arbetet.

Insatsansvarig: En person som ingår i den lokala krisledningen och har genomgått kursen Att leda en krisinsats. Insatsansvarig har det högsta beslutsmandatet i en lokal insats.

Insatsledare: En person som ingår i den lokala krisledningen och har genomgått kursen Att leda en krisinsats. Insatsledaren har det operativa ansvaret på händelseplatsen under en kris, det vill säga leder och fördelar arbetet för Röda Korsets krisstödjare. Insatsledaren samverkar även med övriga insatsaktörer som exempelvis POSOM.

Krisstöd: Kan förklaras som praktiskt, psykologiskt och socialt stöd som olika samhällsinstanser förmedlar i samband med allvarliga händelser. Psykosocialt stöd, medmänskligt stöd och krisstöd är olika benämningar på samma verksamhet.

Krisstödjare: Är hos Röda Korset en frivillig som har genomgått den särskild utbildningen Att vara krisstödjare och kan ingå i kretsarnas lokala krisberedskap.

Lokal krisberedskap: Svenska Röda Korsets krisberedskap utgår från förmågan som kretsarna byggt upp och organiserat lokalt. Detta kan ske på egen hand eller i samverkan med andra kretsar i närområdet. Förmågan utgörs av kretsarnas frivilliga samt materiella resurser. Därutöver kan kretsen ha nätverk av företag och organisationer som tillsammans bidrar med sina resurser för att stödja ansvariga myndigheter att hantera krisen.

Lokal krisledning: Den funktion som leder insatsen lokalt. I krisledningen ingår insatsansvarig, eventuell lokal stab och insatsledaren.

POSOM: Förkortning för psykiskt och socialt omhändertagande. Många kommuner har så kallade POSOM-grupper som kan kallas in för att stötta drabbade och närstående vid större händelser. Stödet består ofta av stöd till individer och familjer, eller upprättande av informations- och stödcentrum. I vissa kommuner kallas dessa grupper i stället för krisstödsgrupper.

Psykologisk första hjälpen: En metod med syfte att skapa lugn, trygghet, tillit, samhörighet och hopp i det akuta skedet av svåra händelser. Metoden används för att hjälpa någon att sänka stressnivån och stärka förmågan att hantera det inträffade. I praktiken handlar det om att tillgodose grundläggande behov. Det ingår även att ge tillförlitlig information, att hjälpa drabbade att få kontakt med närstående, och kunna informera om andra aktörers stödinsatser.



Foto: Niklas Björting

2. Krisstöd i Sverige

Som krisstödjare i Röda Korset är du en del i Röda Korsets uppdrag att ha en stödjande roll till myndigheter och aktörer som ansvarar vid kriser. Röda Korsets roll är att komplettera samhällets resurser när de behöver förstärkas.¹ Svenska Röda Korset kan dessutom, utifrån sin självständighet och egna behovsbedömning, agera med krisstöd även på andra platser. I praktiken innebär det att du i rollen som krisstödjare kan möta människor efter olika slags händelser och på olika platser.

Krisstödet, precis som hela Sveriges krisberedskap, vilar på ansvarsprincipen, närhetsprincipen och likhetsprincipen. Det betyder i praktiken att kommunerna har en central roll i att organisera krisstödet. Kommunerna kan organisera stödet på olika sätt, men många skapar krisstöds-/POSOM grupper som aktiveras vid större händelser. Även regionerna

organiserar krisstöd till drabbade som kommer i kontakt med hälso- och sjukvården. Dessa leds av Psykosocial Katastrofledning (PKL). Som krisstödjare inom Röda Korset har du nytta av att känna till hur dessa aktörer organiserar sig på den plats där du ska agera.

Vid större händelser kan många aktörer bli delaktiga i att ge krisstöd. Det kan tillkomma aktörer från företagshälsovård, elevhälsan, studenthälsan, trossamfund och frivilligorganisationer (som Röda Korset). Länsstyrelsens roll är att samordna insatser både före, under och efter en kris. Länsstyrelsen kan aktiveras både när en kommun ber om stöd eller när händelsen berör fler kommuner. Vid riktigt stora händelser kan även resurser tillkomma från myndigheter på nationell nivå.

¹ Vill du lära dig mer? Se kurs *Introduktion till krisberedskap och totalförsvaret i Sverige* på Learnster

Samordning är viktig för att skapa ordning och tydlighet för både drabbade och aktörer. När Röda Korset samverkar behåller vi vår roll som neutral, opartisk och självständig. Därför kan Röda Korsets verksamhet inte underordnas kommunal eller regional ledning.² Däremot söker vi alltid samordning med andra aktörer.

På många platser samverkar lokala aktörer redan innan krisen. Detta underlättar arbetet när krisen inträffar och gemensamma krafter behövs för att möta behoven. Kretsens arbete kring krisberedskapsplanen är ett utmärkt tillfälle att orientera sig kring andra lokala aktörer.

Under själva insatsen behöver sannolikt insatsledare avsätta tid för att samverka med andra krisstödsaktörer.

2.1 Utgångspunkt för krisstöd

Människor har en stor egen förmåga att hantera påfrestande händelser. Krisstödet roll är att stödja drabbade att få tillbaka känslan av kontroll över sin situation. Stödet ska hjälpa människor återgå till en så meningsfull och normal tillvaro som möjligt.

En akut händelse kan påverka allt från enskilda individer till ett stort antal människor. Som krisstödjare kan du möta:

- Direkt drabbade – exempelvis den som blir bostadslös efter en brand.
- Indirekt drabbade – exempelvis en vän till den som drabbats eller någon åskådare som ser branden.

Drabbade har i första hand nytta av stöd från sitt vanliga sociala nätverk. Hit räknas stödet från familj, släkt, vänner, arbetskamrater, grannar och alla andra människor som utgör personens naturliga nätverk. Samhällets stöd kompletterar individens nätverk, utan att ersätta det. Som krisstödjare kan du därför behöva stödja nätverket runt den drabbade, för att de ska kunna stödja den drabbade.

2.2 Reaktioner och behov

Vi människor reagerar olika vid akuta situationer. Det finns en stor variation av normala krisreaktioner. Som krisstödjare behöver du hitta det sätt som passar

bäst för att dämpa stress och oro hos personen du möter. Ditt bemötande behöver uppfattas som socialt och kulturellt korrekt för att inte öka på stressen. De flesta reaktioner kommer att försvinna över tid, men för vissa personer kan reaktionerna bli mer långvariga.³

Människors förmåga att återhämta sig påverkas av flera faktorer. Några faktorer som påverkar är: vilken slags händelse som inträffat; vilken slags fara personen varit utsatt för, och individuella faktorer. Det finns även skyddande faktorer⁴, som stärker förmågan till återhämtning. Exempel på sådana faktorer är:

- stöd från det sociala nätverket
- god fysisk och mental hälsa
- att få relevant och korrekt information
- att de första stressreaktionerna sänks kort efter krissituationen
- att den som drabbats möts med värdighet, blir lyssnad på och engageras i beslut som rör den.

För att krisstödet ska bli bra behöver vi ta hänsyn till människors mångsidiga behov. Behoven kan se olika ut och vara:

- biologiska (mat, dryck, värme, kläder)
- sociala (närhet och kontakt med närstående, familj)
- psykologiska (behov som på sikt kan behöva behandling)
- socialpsykologiska (påverka relationer mellan människor)
- existentiella (exempelvis ensamhet, sorg, skuld)
- andliga (tankar om mål, mening, värde).

Som krisstödjare behöver du möta behoven inom ramarna du fått i Röda Korsets utbildningar. Behov som du identifierar och som inte rymms inom dessa ramar behöver du dela med insatsledaren/gruppledaren. De behöver då i sin tur bedöma om annan aktör behöver kontaktas.

Eftersom människors reaktioner och behov varierar finns inte en enskild metod som hjälper alla. Däremot finns fem grundläggande nyckelbegrepp som du alltid kan använda dig av. Dessa nyckelbegrepp går att anpassa efter individ och sammanhang och beskrivs i nästa stycke. Vi ska titta närmare på dem i nästa avsnitt.

2 Vill du lära dig mer? Se webbkursen *Samverkan i kris* på Learnster

3 Vill du lära dig mer? Se webbkurs *Vem behöver mer stöd?* på Learnster

4 Se Checklista 5 – *Vem behöver mer stöd?*

3. Utgångspunkt för Röda Korsets krisstöd



Röda Korsets krisstöd utgår från forskning och antagna riktlinjer för hur stödet får bästa nytta för människor som är med om svåra händelser. Grunden är de fem nyckelbegreppen för krisstöd som ligger till grund för krisstödsarbetet runtom i världen. De fem begreppen stärker tillsammans människor under och efter en kris, utan att riskera att göra skada.⁵

När du agerar som krisstödjare kompletteras nyckelbegreppen med ett etiskt förhållningssätt som utgår från Röda Korsets grundläggande principer. De blir din etiska kompass.

Till din hjälp har du sedan Psykologisk Första Hjälp (PFH) som fungerar som den verktygslåda du kan använda. Du kan läsa mer om psykologisk första hjälpen under 6.3.1.

3.1 Generellt antagna nyckelbegrepp för krisstöd

När du jobbar utifrån följande fem nyckelbegrepp främjar du de grundläggande behoven efter en svår händelse.

Främja trygghet – Ett av de största behoven vid svåra händelser är att få vara tillsammans med personer vi känner oss trygga med, på en plats där vi känner oss trygga.



Hur? Säkerställ grundläggande behov, en trygg och säker plats samt relevant information.

Främja tillit – Det finns risk att en svår händelse skapar en känsla av kontrollförlust, som kan leda till att personen tappar tillit till sin egen och samhällets förmåga.



Hur? Ge hjälp till självhjälp, hjälp personen att sortera och prioritera behov. Identifiera gap mellan resurser och behov. Skapa tillit till samhällets funktioner genom att informera om de insatser som görs

Främja lugn – Bidra till att så snart som möjligt sänka stressnivån, och vid behov, hjälp till att hantera uttalade reaktioner



Hur? Lugn smittar av sig så bidra med ditt lugn! Du kan även behöva ge förslag på aktiviteter som sänker stress, eller med information som uppmuntrar att behålla vardagliga rutiner för att skapa förutsägbarhet i den nya vardagen.

Främja samhörighet – Människor behöver andra människor för att må bra i vardag och kris. Vid svåra händelser återhämtar vi oss bäst tillsammans med andra.



Hur? Underlätta kommunikation och relationer med närstående och andra drabbade. Uppmuntra kontakt med andra viktiga människor, och länka till annat stöd i samhället.

Främja hopp – Att främja hopp är ett resultat av de andra principerna. Ju mer akut situationen är, desto mer i närtid handlar hoppet om. I det mest akuta skedet kan hoppet handla om att de närmaste minuterna, timmarna eller dagarna ska fungera eller vara uthärdliga.



Ingen situation är identisk med en annan. Insatserna behöver därför vara flexibla och anpassas efter omständigheterna. Röda Korset använder Psykologisk första hjälpen för att omsätta principerna i handling (se 6.3.1)

⁵ Hobfoll et.al 2007

3.2 Etiskt förhållningssätt för krisstöd

Etiska principer är centrala när det gäller krisstödsarbete. När du är på uppdrag för Röda Korset står du bakom alla de grundprinciper som Röda Korsets verksamhet vilar på. I ditt uppdrag som krisstödjare kan du använda grundprinciperna som etisk kompass i ditt förhållningssätt.

Humanitet handlar om att förhindra och lindra mänskligt lidande. I Psykologisk första hjälpen är målet att lindra effekten av en kris. När du skapar trygga möten kan risken minska för att stressreaktioner blir onödigt långvariga. Uppträd respektfullt. Respektera den drabbades säkerhet, värdighet och rättigheter. Låt människor påverka i frågor som berör dem. Det är viktigt att få vara aktör i sitt eget liv. Var ärlig och pålitlig. Kom ihåg att humaniteten även inkluderar att ta hand om sig själv i samband med ett uppdrag, och att bidra till god kommunikation under insatsen.

Opartiskhet innebär att vi inte gör åtskillnad på människor och i första hand stöttar de mest nödställda. För att säkra att vi stöttar människors främsta behov så inventerar och prioriterar vi behoven. Låt dig inte styras av vad du tror är människors viktigaste behov, utan fråga drabbade och låt svaren guida insatsen.

Neutralitet handlar om att vi inte tar ställning i konflikt eller meningsskiljaktigheter. Du har ett verktyg i Psykologisk första hjälpen för att lyssna utan att värdera. Anpassa stödet till individens kulturella bakgrund.

Självständighet visar att vi är en oberoende humanitär aktör som samtidigt kan samverka med andra. Som krisstödjare bär du alltid väst eller annat funktionsplagg med Röda Korsets logotyp. Detta visar vem du representerar och underlätta för drabbade och samverkansaktörer.

Frivillighet innebär att det är frivilligt att både ge och ta emot hjälp. I mötet med drabbade är den enskildes önskan viktig. Respektera den som inte vill prata eller inte vill ha stöd. Respektera människors integritet och rätt att fatta egna beslut.

Enhet innebär att Röda Korset är en förening öppen för alla. Vi är ett rödakors, oavsett genom vilken verksamhet du är aktiv. Alla rödakorsare får genom grundkurserna en gemensamt grund i att arbeta och organisera krisstöd utifrån Psykologisk första hjälpen.

Universalitet visar på att vi är en världsomspännande organisation med samma ansvar och skyldigheter. Psykologisk första hjälpen används av Röda Korset i hela världen för att stödja människor som drabbas av kriser.

3.3 Principen om att inte skada

Principen om att inte göra skada, do no harm, är grundläggande för all verksamhet i Röda Korset som stödjer människor i utsatta situationer. Det finns risk att vi, trots goda intentioner, gör oavsiktlig skada genom att agera ogenomtänkt. Därför behöver du, även vid kriser, vara vaksam så att du:

- inte lovar något du inte kan hålla
- bidrar till att skapa miljöer där människor kan känna sig lugna och trygga;
- bara agerar inom ramarna som Röda Korset anger för ditt uppdrag
- bygger på människors egna förmågor och kapaciteter och på den samhörighet som finns. Var vaksam så att du inte underminerar människors egna förmågor eller omedvetet splittrar människor och grupper.

Fördjupning



Organisering av Röda Korsets psykosociala insatser

Inom Röda Korset, nationellt och internationellt, används en pyramid med fyra nivåer för att beskriva hur psykosociala insatser organiseras. Nivåerna kompletterar varandra för att möta olika grupperns behov. Svenska Röda Korset ger stöd på samtliga nivåer.

Pyramiden illustrerar det stöd som behövs för att möta behov hos individer, familjer och lokalsamhället kring psykisk hälsa och psykosociala behov. Den horisontella pilen under pyramiden beskriver andel i behov av stöd. Andel personer som behöver stöd minskar för varje nivå. Pilen till höger om pyramiden visar hur innehållet i stöd och behandling ändras för varje nivå. På samma sätt beskriver pilen till vänster om pyramiden att kravet på utbildning, vägledning och

struktur för den som ska ge stödet ökar för varje nivå.

Cirkeln som omger triangeln påminner om vikten av att stärka den fysiska, psykiska och emotionella säkerheten på alla nivåer.

Grundläggande psykosocialt stöd – pyramidens nedersta del.

Vad: Aktiviteter på denna nivå bidrar till att förbättra den självupplevda hälsan. Aktiviteterna främjar psykisk hälsa och psykosocialt välbefinnande, stärker individens resurser och förmågor samt bidrar till social sammanhållning. Mycket av detta görs i Röda Korsets vardagsverksamheter, exempelvis vid mötesplatser, barn och ungdomsgrupper, språkträning och sociala och kulturella aktiviteter. Här ingår även att ge grundläggande samhällsinformation.

Grundläggande psykosocialt stöd är en del i att främja lugn, trygghet, samhörighet, tillit och hopp.

Vem: Det grundläggande psykosociala stödet ges av frivilliga, tjänstepersoner, och spontanfrivilliga som gått Röda Korsets grundutbildningar.

Vid kris: Många av Röda Korsets vardagsverksamheter är minst lika viktiga vid kris! Vi använder psykologisk första hjälpen för att identifiera de grundläggande behoven (exempelvis mat, kläder, tak över huvudet, eller sjukvård). Vi låter drabbade vara aktiva och medbestämmande i det som påverkar dem för att upprätthålla integritet och värdighet. På denna nivå behövs ofta praktiskt stöd, som exempelvis information om andra aktörer, normala krisreaktioner och tips om hjälp till självhjälp.

Fokuserat psykosocialt stöd – det andra nivån.

Vad: Aktiviteter på denna nivå främjar psykisk hälsa och psykosocialt välbefinnande. De förebyggande aktiviteterna riktar sig till grupper, familjer eller individer som identifierats vara extra utsatta för risken att få försämrad psykisk hälsa.

Vem: Frivilliga och tjänstepersoner med särskild utbildning för vissa rödakorsuppgifter. Här ingår exempelvis de som gått Att vara krisstödjare, samt häktes- och förvarsbesökare eller frivilliga i annan besöksverksamhet.

Vid kriser: Det är viktigt att så långt som möjligt fortsätta med centrala vardagsaktiviteter med dessa grupper även vid andra större kriser. Behåll i den mån det går att mötas på invanda trygga platser. Svåra händelser kan även identifiera nya målgrupper som behöver fortsätta träffas. Aktiviteter på denna nivå riktar sig både till drabbade och närstående.

Psykologiskt stöd – pyramidens tredje nivå.

Vad: Aktiviteterna på denna nivå riktar sitt stöd till personer med identifierade behov. Det kan vara personer med psykologiska utmaningar som behöver ytterligare stöd i att hantera stress, sömnsvårigheter och självmordstankar. Här inkluderas förebyggande insatser och behandlingsåtgärder till individer och familjer som uppvisar mer komplicerade psykiska problem, samt personer som riskerar att utveckla psykiska besvär. Exempel på åtgärder är psykologiska insatser som rådgivning eller psykoterapi, något som vanligtvis ges i hälso- och sjukvårdsinrättningar med åtföljande uppsökande arbete.

Vem: Aktiviteter på denna nivå sker inom ramen för en anställning och är inte ett frivilliguppdrag. I Röda Korset sker detta främst via vår Vårdförmedling och våra Center för krigsskadade och torterade. Frivilliga och tjänstepersoners uppdrag är främst att genom säkra hänvisningar säkerställa att personer med dessa behov kommer till aktörer med rätt/adekvat kompetens.

Människor som **i eller efter kriser** behöver mer fokuserat stöd ska hänvisas till exempelvis primärvård. I de fall när det upprättas stödcentraler för en specifik händelse kan även detta vara en möjlighet.

Specialiserad psykiatrisk vård – pyramidens översta skikt.

Vad: Aktiviteter på denna nivå omfattar specialiserad klinisk vård och behandling av personer med kroniska psykiska tillstånd, som lider av svår ångest eller har en sådan varaktighet att det hämmar deras dagliga liv.

Vem: Vård och behandling på denna nivå ges inom ramen för professionell behandling av specialister, exempelvis inom psykisk ohälsa eller drog- och alkoholproblem. I Röda Korset sker detta vid våra Center för krigsskadade och torterade.

Vid kris ska behov av behandling och traumafokuserad vård hänvisas till psykiatri, primärvård, barn och ungdomspsykiatri eller motsvarande privata aktörer.

4. Krisstöd från vardag till kris

Handboken för Lokalt krisberedskap beskriver Röda Korsets krisorganisation utifrån de olika roller som aktiveras vid en kris eller vid väpnad konflikt. I det här avsnittet tittar vi närmare på områden som är viktiga att känna till utifrån ett krisstödjarperspektiv: roll och organisation.

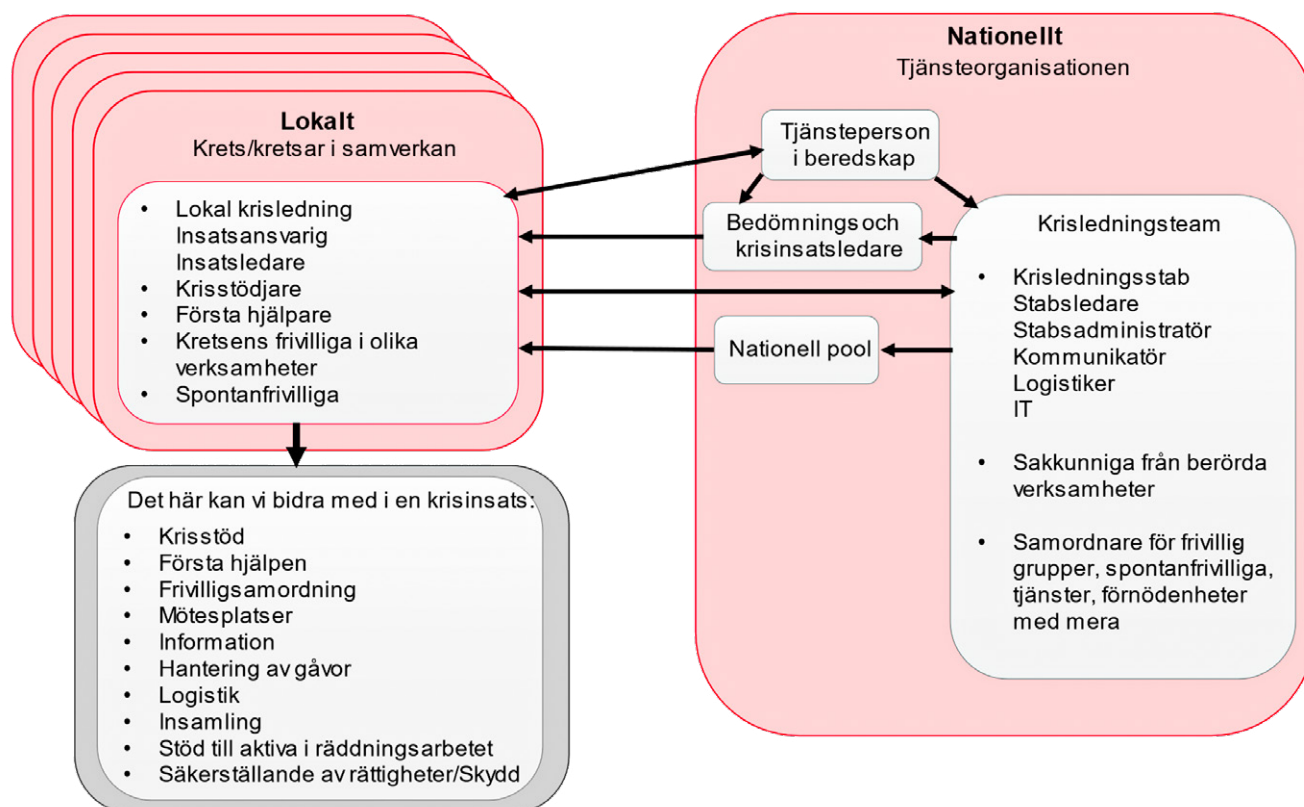
Röda Korsets krisberedskap utgår från den kompetens och kapacitet som finns i vardagsverksamheten. Genom Röda Korsets *grundutbildningar*⁶ får frivilliga en grund i att ge krisstöd kopplade till sina vardagsuppdrag.

När kretsen aktiverar den lokala beredskapsplanen behöver verksamhet ställas om för att möta de behov

som uppstår. Vissa vardagsuppdrag kan vara viktiga att fortsätta med även när planen aktiveras. Det kan vara aktiviteter som stärker den sociala gemenskapen eller vänder sig till redan utsatta grupper. När den lokala krisberedskapen aktiveras kan olika särskilda roller aktiveras. En av dessa särskilda roller är krisstödjare.

På bilden nedan visas en sammanfattning över Röda Korsets krisberedskapsorganisation. I det övre vänstra hörnet visas kretsens arbete utifrån sin fastställda krisberedskapsplan. Vid en insats kan kretsen få olika stöd via tjänsteorganisationen. I rutan till höger visas hur detta stöd kan se ut. Tillsammans arbetar vi som ett rödakors för att möta de behov som uppstår.

Svenska Röda Korsets krisberedskapsorganisation:



⁶ Se Utbildningstrappan för krisstödjare under 5.1

4.1 Rollen krisstödjare

Är du intresserad av att bli krisstödjare? Börja med att prata med din krets. Kretsen behöver bekräfta att det behövs krisstödjare utifrån planeringen i kretsens krisberedskapsplan. Tackar du därefter ja till uppdraget så bekräftar du att du vill agera utifrån förväntningarna i frivilligprofilen för krisstödare (Bilaga 1).

I rollen som krisstödjare förväntas du:

- vara en frivillig stödperson i samband med extraordinära händelser
- ge stöd enligt metoden Psykologisk första hjälpen till personer som drabbats av en kris
- alltid arbeta tillsammans med minst en annan krisstödjare
- kunna samarbeta med andra
- hålla dig uppdaterad på manualer, checklistor, rutiner och material
- fortsätta delta aktivt i utbildningar, kurser, och i erbjuden fortbildning för uppdraget
- utifrån ditt uppdrag ingå i Svenska Röda Korsets krisberedskap och vara beredd att öka ditt engagemang vid kris
- svara på möteskallelser och kommunikation från frivilligledare
- meddela din krets om du inte längre kan vara aktiv i uppdraget.

Utöver att gå Svenska Röda Korsets grundutbildningar behöver du gå kursen Att var krisstödjare. Du hittar mer information om kursen under 5.1.

4.2 Organisering i vardag och kris

Kretsar organiserar krisstödjare på olika sätt före, under och efter en insats. Den som är krisstödjare rekommenderas att ha ett vardagsuppdrag i kretsen, exempelvis som Rödakorsvärd i sjukvården, läsläsare eller inom besöksverksamheten. På det sättet får du erfarenheter i ditt vardagsuppdrag som blir en resurs in i krisberedskapen.

Genom att organisera krisstödjare så att de träffas regelbundet och övar tillsammans byggs gemenskap och förtroende. Detta blir en värdefull grund för att ge stöd till varandra vid en insats och bibehålla det psykiska välmåendet.

Vissa kretsar har i vardagen en frivilligledare som ansvarar för en grupp krisstödjare. Andra kretsar har så kallade krisberedskapsgrupper. I dessa kan det ingå frivilliga med utbildning i de olika särskilda rollerna. Precis som kretsens övriga frivilliggrupper leds gruppen i vardagen av en frivilligledare som svarar till kretsstyrelsen. Vid en kris leds i stället frivilliga, oavsett grupptillhörighet i vardagen, av en insatsledare/gruppleddare.

Kretsen väljer om den vill utbilda frivilligledare till att kunna agera som insatsansvarig/ insatsledare/ gruppleddare vid en kris. Utbildningarna är en viktig del i att säkerställa att frivilliguppgiften genomförs i enlighet med Röda Korsets värderingar och riktlinjer.

TIPS!

Med ett vardagsuppdrag där du möter människor i olika skeden, får du värdefulla erfarenheter du har användning av som krisstödjare.

5. Att förbereda för en krisstödsinsats

För att en krisinsats ska bli ett hjälpsamt stöd till drabbade behöver den grundläggande planeringen vara på plats redan innan krisen. Både organisationen och du som ska agera som krisstödjare behöver förberedelser för uppdraget. I det här avsnittet ska vi gå igenom de grundläggande delar som behöver vara på plats innan en insats påbörjas.

För att tydliggöra ansvarsfördelningen så inleds styckena nedan med om förberedelserna är viktiga att känna till för kretsen, den frivillige eller för alla.

Om du undrar hur just din krets planerar kring krisstödsinsatser behöver du prata med din frivilligledare/gruppleddare eller insatsansvarig.

5.1 Frivilligroller och utbildning

Alla: Röda Korset har många vardagsverksamheter som ger psykosocialt stöd till människor i olika delar av livet. Alla som gått Röda Korsets grundutbildningar har en grund i att ge stöd kopplade till sina vardagsuppdrag.

Vid en större allvarlig händelse kan kretsen aktivera sin lokala krisberedskap. Krisstödjare är en av de särskilda rollerna som kan aktiveras för att bidra till att främja trygghet, lugn, tillit, samhörighet och hopp till drabbade. För uppdraget finns en frivilligprofil, en handbok och en utbildning.

För att agera som krisstödjare behöver du först gå grundutbildningarna och därefter den verksamhetsspecifika kursen Att vara krisstödjare (ny sedan 2021) med dess förberedande kurser. Utbildnings-trappan visar hur kurser tillsammans bygger grunden du behöver som krisstödjare i Röda Korset. Till höger om trappan beskrivs hur de olika kurserna rustar dig för uppdraget. Kurserna behöver genomföras i ordning, med start vid grundkurserna.

Den som ska leda krisstödjare vid en kris behöver gå insatsledarutbildning och därefter bygga på med Att leda krisstödjare för att bli gruppleddare för krisstödjare. Samma utbildningskrav gäller för den som vill vara krisstödjare i nationella poolen, eftersom det där kan förekomma uppdrag där du behöver kunna leda dig själv och andra.

5.1.1 Frivilliga med utbildning för flera roller

Alla: Grundregeln vid insatser är att rödakorsare arbetar två och två. För frivilliga med de särskilda rollerna innebär det att förstahjälpare går med förstahjälpare, och krisstödjare går med krisstödjare. Denna struktur finns på plats för att den frivillige alltid ska kunna få stöd av en annan frivillig med samma utbildningskompetens.

Sedan 2023 finns specifika funktionskläder för insatsledare, förstahjälpare och krisstödjare med tillhörande rollmärken som kan fästas på väst eller poncho.



Att leda krisstödjare



Jag är utsedd av min krets att vara gruppleddare för krisstödjare och tränad att leda krisstödjare. Jag kan agera som krisstödjare i nationella poolen.

Att leda en krisinsats

Jag är utsedd av min krets att vara insatsledare och insatsansvarig. Utifrån kretsens krisberedskapsplan har jag mandat att starta upp, leda, samordna och avsluta Röda Korsets krisinsatser.

Fördjupningskurser



Jag är krisstödjare och vill fördjupa mina kunskaper. Jag är krisstödjare med avtal och behöver fördjupningskurser för mitt uppdrag.

Att vara krisstödjare



Jag är krisstödjare och kan använda psykologisk första hjälpen när kretsens krisberedskapsplan aktiveras

Svenska Röda Korsets grundkurser

Jag är frivillig och kan använda psykologisk första hjälpen i mina vardagsuppdrag

För frivilliga med utbildning i två särskilda roller gäller:

- Två frivilliga kan gå i par vid insats med olika rollmärken, om båda är behöriga förstahjälpare och gått utbildningarna Att vara krisstödjare. Båda personerna ska bära första hjälpen-uniform för att vara redo att kunna agera i båda rollerna.
- Två frivilliga kan inte gå i par med olika rollmärken om bara den ena är dubbelutbildad i Att vara krisstödjare eller Att vara förstahjälpare.
- Rollen som insatsledare går inte heller att kombinera på liknande sätt. Insatsledare som även är förstahjälpare och/eller krisstödjare har insatsledning som sitt huvudansvar, och kan därför inte kan låsas upp i uppgifter som krisstödjare och/eller förstahjälpare utför. Insatsledare kan, till skillnad från övriga särskilda roller, agera ensam i sin roll. Det är dock alltid rekommenderat att insatsledare arbetar tillsammans med ytterligare minst en person som kan hjälpa till i arbetet. Denne behöver inte vara utbildad insatsledare.

5.1.2 Ansvarsfördelning

Kretsen: Kretsen ansvarar för att rekrytera frivilliga, se till att frivilliga går rekommenderade utbildningar och är redo för uppdrag. Kretsen ansvarar även för att frivilliga ges möjlighet att träffas och öva regelbundet.

Frivillig: Som krisstödjare ansvarar du för det som nämns under 4.1.

5.2 Samverkan

Alla: Vid en kris behövs ofta samverkan inom Röda Korset samt med andra aktörer för att den drabbade ska få stödet den behöver. Hur samverkansformerna ser ut kommer variera beroende på händelse och plats.

Krets: En bra förberedelse innan något inträffar är att identifiera lokala aktörer. Kommunen har det yttersta ansvaret för krishantering vid en lokal händelse. Därför är det bra att etablera kontakt med kommunens krisstödsplanering redan före en händelse. Kommuner organiserar sig på olika sätt, men på många håll är krisstöds-/POSOM-gruppen, säkerhetschefen eller kommunens Tjänsteperson i Beredskap (TiB) en kontaktväg. Flera kretsar som etablerat kontakter med sina kommuner finns representerade i POSOMgrupper. Det finns också en mängd andra lokala aktörer som är värdefulla samverkanspartners, exempelvis Rädda Barnen, Svenska kyrkan och andra trossamfund.

5.3 Säkerhet och utrustning

Alla: Säkerhet är central för att skapa trygga och lugna miljöer. Den som behöver stöd ska kunna känna sig fysiskt och psykiskt säker. Även den som har en stödjande roll ska känna sig säker under hela uppdraget. Därför är det viktigt att:

- alla frivilliga gått webbkursen Var försiktig 2022 på Learnster;
- du som krisstödjare inför varje uppdrag går igenom självbedömningsformuläret (Bilaga 2).
- att du före, under och efter ditt uppdrag tänker på säkerheten;
- du som krisstödjare arbetar två och två, som stöd och uppsikt över varandra i paret;
- du rapporterar till insatsledare om något känns osäkert.

Frivillig: För din och andras säkerhet ska du planera din personliga utrustning inför en insats. Utrustningen du behöver varierar beroende på uppdraget. När du gått kursen Att vara krisstödjare får du en ryggsäck. Du kan förbereda den med grundutrustning du ser att du behöver. I *Checklista 3 – Förbered dig för ditt uppdrag* får du förslag på vad du kan behöva.

5.4 Västar och personkort

Alla: Personer som verkar inom Röda Korsets lokala krisberedskap ska vara lätta att identifiera som rödakorsare. Som krisstödjare är du med och upprätthåller förtroendet, både mot drabbade och andra aktörer.

Krets: Kretsen ansvarar för att den frivillige har den utrustning som behövs för uppdraget. Finns inte personlig utrustning så ansvarar gruppleddare/insatsledare för att frivilliga får en väst vid insatsen. Kretsen ansvarar även för att frivilliga har ett giltigt personkort (där ”beredskap” är i kryssad). Personkort finns att beställa i Föreningsbutiken.

Frivillig: Vid en insats bidrar du genom att:

- bära röd väst med Röda Korsets logotyp eller andra funktionskläder med väl synlig logotyp. Du som slutfört Att vara krisstödjare erbjuds funktionskläder för krisstödjare med specifika rollmärken;
- bära giltigt personkort.

5.5 Utdrag ur belastningsregistret

Alla: Människor vi möter i våra verksamheter ska känna sig trygga. Därför ska ett skyddsperspektiv inkluderas i all verksamhet, även vid insatser. Som en del i detta ska kretsen begära utdrag ur polisens

belastningsregister av alla som har en roll inom den särskilda krisberedskapen, däribland krisstödjare. När och hur kretsarna begär in detta kan variera. Rekommendationen är att göra det vid rekrytering och sedan med viss regelbundenhet utifrån uppdragen som planeras. Som frivillig ska du få information om detta i samband med rekryteringen till uppdraget.

5.6 Tystnadslöfte

Alla: Som rödakorsare kan du få du del av människors liv, erfarenheter, utsatthet och livsberättelser. För att bibehålla förtroendet för både dig som frivillig och för Röda Korset som organisation är det viktigt att du är varsam med den information du fått.

Krets: Ordna så att den frivillige undertecknar tystnadslöfte vid rekrytering.

Frivillig: Du behöver underteckna ett tystnadslöfte innan du deltar vid insatser. Tystnadslöftet är inte juridiskt bindande men innebär:

- att du med obehöriga, inklusive media, inte kommenterar eller diskuterar personliga omständigheter som du fått del av under uppdraget. Detta gäller även efter att uppdraget avslutats
- att endast vid behov av samråd med krisstöds-kamrat, gruppleddare eller insatsledare dela information för rådgivning eller stöd kopplade till insatsen
- att du fortfarande kan lämna uppgifter till ambulans, räddningstjänst, polis eller någon annan aktör när det finns rapporteringsbehov

5.7 Frivilliga med yrkeslegitimation

Alla: Legitimerade yrkesgrupper exempelvis läkare, sjuksköterskor, psykologer och sjukvårdskuratorer är välkomna i frivilliguppdrag inom Röda Korset men får inte agera i sina respektive yrkesroller i dessa frivilliguppdrag. Som frivillig ska du bara agera inom fastställda ramar för frivilliguppdraget och utifrån kunskap som delas på utbildningar. För att alla frivilliga ska känna till uppdragets ramar och gränsdragning är det viktigt att även frivilliga med yrkeslegitimation går Röda Korsets fastställda utbildning för krisstödjare.

5.8 Lokaler och utrustning

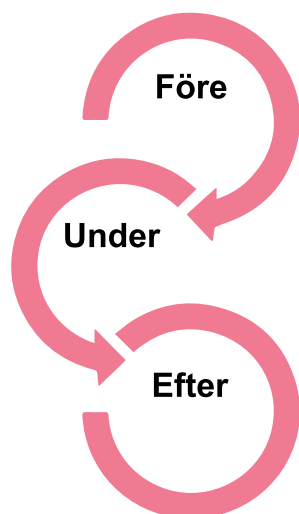
Alla: Det finns inte krav på att kretsar ska ha ett krisberedskapsförråd eller särskilda lokaler för kriser. Däremot kan krisberedskapsplanen användas för att ange hur resurser som finns kan ställas om vid kris. Där kan ni på förhand tänka igenom vilka resurser kretsen har och hur de kan komma till användning. Kanske finns filter, kläder och leksaker via second hand-butiker eller mötesplatser? Ni kan även tänka igenom hur lokalerna kan organiseras om för att bättre främja trygghet, lugn, tillit, samhörighet och hopp.

5.9 Materiellt bistånd

Krets: Riksstämman beslutade 2019 om nya riktlinjer kring materiellt bistånd. Röda Korset kan i en särskild situation ge materiellt bistånd till enskild person för att möta grundläggande humanitära behov som kan uppkomma vid exempelvis akut kris. Insatsledaren beslutar om när detta ska ges. Ordna så att mottagaren så långt det går kan påverka i vilken form biståndet ges. På detta sätt stärks känslan av egenmakt och kontroll

Frivillig: Som krisstödjare kan du bidra till att det materiella biståndet förmedlas på ett sätt som stärker känsla av värdighet och integritet, och därmed välmående.

6. Att agera i kris



För att en krisstödsinsats ska bli så bra som möjlig för drabbade och för de som ger stöd, finns flera viktiga delar att tänka igenom. I förra avsnittet tog vi upp vad vi kan förbereda innan krisen kommer. I det här avsnittet tittar vi på viktiga steg för krisstödet i före, under och efter en krisinsats.

6.1 Stöd för hållbara uppdrag

Att delta som stödare vid ett uppdrag kan ge nya erfarenheter och utgöra en källa till personlig tillfredsställelse. Men det kan samtidigt vara fysiskt och psykiskt utmattande. Därför är det viktigt att rätt stöd är på plats före, under och efter ett uppdrag. Röda Korset fokuserar på fyra olika områden som spelar in på frivilligas välmående: organisationen, uppdraget, gruppen och personliga faktorer.

Till *organisationens* ansvar hör exempelvis:

- den frivilliges koppling till krets
- riktmärke att arbeta två och två
- tydliga förutsättningar för uppdrag och roller
- erbjuda lättillgängliga och tydliga informationskanaler
- förbereda och informera inför uppdrag.

Till *verksamhetens* ansvar hör förutsättningar som ges för att bibehålla välmående under uppdraget.

Hit hör exempelvis:

- möjligheter till paus
- regelbundna möten i gruppen och kontakt med ledare
- regelbunden uppdatering av information

Gruppen har en viktig roll för välmåendet under hela insatsen. Alla bidrar till att skapa en god gemenskap i teamet. En god gemenskap gör det lättare att stötta varandra och upptäcka om någon i gruppen behöver mer stöd.

Hit hör exempelvis:

- att ha en samling i början och slutet av varje arbetspass
- att känna sig välkomnad och väl bemött av ledare och andra frivilliga
- att konflikter i gruppen hanteras
- att ledare och frivilligas reaktioner på stress eller utbrändhet uppmärksammas och tas om hand.

När arbetspasset är slut rekommenderas en samling för att sätta ord på vad alla upplevt under insatsen. Ingen ska bära med sig tunga tankar hem utan att få möjlighet att dela dem med någon. I vissa situationer är det svårt att synkronisera en gemensam start och avslut på varje pass, och då behövs en flexibilitet till formerna. Den avslutande samlingen leds med fördel av frivilligledare/gruppleadare eller insatsledare.

Som krisstödare har du ett *eget ansvar* för att även ta hand om dig själv före under och efter ett uppdrag⁷. Du behöver exempelvis tänka på:

- Är jag idag redo för ett uppdrag?
- Har jag realistiska förväntningar på mig själv och på vad uppdraget kan åstadkomma?
- Hos vem tar jag hjälp att hantera moraliska och etiska dilemman
- Har jag tagit hand om mina behov av vila, mat och sömn för att kunna vara ett gott stöd till någon annan?

Du kan använda checklisten *Stöd till stödjaren* (Bilaga 8) för att få tips vad du ska tänka på.

Ibland räcker inte det stöd som kan ges av grupp eller ledare. Som frivillig har du möjlighet att få stöd via Falck Healthcare. Du ringer kostnadsfritt måndag–fredag kl. 08.00–17.00 på telefonnummer 020-021 63 00. Uppge Röda Korset och koden ”Volontär”.

⁷ För mer information se *Psykosocialt stöd till rödakorsare* (Rednet)

6.2 Före en insats

Handboken för lokal krisberedskap går igenom de initiala steg som genomförs innan beslut tas om att agera i en insats. Som underlag för beslutet att starta en insats tittar kretsen på lägesbilden, säkerhetsfrågor, behovsbedömning och resurser. När beslut har tagits om att genomföra en insats är nästa steg att titta på vilka frivilliga som behövs. Det är i detta skede som gruppleddare/insatsledare och krisstödjare kan få en förfrågan om att delta.

6.2.1 Initiering av insats

Som krisstödjare kan du bli tillfrågad att delta vid en insats på olika sätt. Vanligast är att du får ett larm via de kontaktuppgifter du lämnat till kretsen. Du kan även bli kontaktad av Röda Korsets Tjänsteperson i beredskap (TiB). Röda Korsets TiB är bemanad dygnet runt, årets alla dagar, och kan fungera som ett bollplank till kretsen med råd och stöd. TiB fungerar dock aldrig som insatsledare för krisstöd, utan efter en inlarmning tar en insatsledare över ansvaret. När du får larmet förväntas du svara på om du kan eller inte kan delta. Du får samtidigt information om var och när du i så fall ska inställa dig.

6.2.2 Insatsledning

Vid en krisinsats leds det operativa arbetet på plats av insatsledare. Den insatsansvarige har huvudansvar för insatsen och sköter det administrativa arbetet och beslutsfattandet i staben. De krisstödjare som arbetar vid en krisinsats arbetar under insatsledaren. Kontakt med andra aktörer skall gå genom insatsledaren. Insatsledaren har en särskild utbildning för att leda krisinsatser och ska alltid finnas med så fort fler än fyra frivilliga engageras i en insats. Gruppleddare kan utses för att i insatsen stödja insatsledaren, genom att leda krisstödjare som insatsledarens förlängda arm.

6.2.3 Initialt möte

När du kommer till en insats får du information av insatsledare/gruppleddare. Informationen utgår från informationsdokumentet (Bilaga 3). Det är sällan all önskad information finns på plats i det initiala skedet. Informationen du får ska hjälpa dig att förbereda dig för uppdraget och få en första inriktning kring tider, plats, grupp och målgrupp.

6.2.4 Passens arbetslängd

Under insatsen säkerställer insatsledaren/gruppleddaren att frivilliga har tid för raster och återhämtning. Var och en har dock ett eget ansvar för att meddela ansvarig insatsledare om eventuellt behov av ytterligare raster, vila eller återhämtning.

6.3 Under en insats

Allvarliga händelse brukar inledningsvis omges av osäkerhet och ovisshet kring information. Ibland kan det dröja många timmar eller dygn innan säker och bekräftad information kan lämnas om händelseförloppet, om orsaken till vad som inträffat, om vilka som drabbats, och identitet på eventuella omkomna. Krisstödjarens uppgift är att främja trygghet, lugn, samhörighet, tillit och hopp under insatsen. Till vår hjälp finns fyra centrala områden vi ska titta närmare på:

- Psykologisk första hjälpen
- Tips när du möter barn
- Dokumentation
- Kommunikering av insats

6.3.1 Psykologisk första hjälpen

Psykologisk första hjälpen är en forskningsbaserad metod som är framtagen för att vara praktiskt användbar. Den går att anpassa till alla åldersgrupper och kulturer omedelbart efter en händelse. Målet med Psykologisk första hjälpen är att sänka människors stressnivåer och främja den egna återhämtningsförmågan. När du använder psykologisk första hjälpen arbetar du samtidigt för att stärka de fem nyckelbegreppen för tidigt krisstöd (se 3.1). Låt metodens följande delmål guida ditt praktiska handlande. I bilaga 6 Checklista Psykologisk första hjälpen kan du läsa mer om metoden.

■ Kontakt och engagemang

Ta kontakt på ett respektfullt sätt och respektera att inte alla vill eller behöver din hjälp. Att etablera kontakt är grunden för att kunna ge stöd. Ofta handlar det om korta kontakter men viktigt närvaro.

■ Säkerhet och trygghet

Arbeta för att den fysiska miljön är och upplevs trygg. Bidra till att den drabbade återfår kontroll och värdighet i situationen. Även när den fysiska miljön är trygg så kan personer uppleva en känslomässig otrygghet. Stabila vuxna ger trygga barn.

■ Stabilisering

Människor reagerar olika vid akuta situationer. Ta hänsyn till den variation av reaktioner som kan uppstå. Att lugna och dämpa stress minskar risken för att människor tar skada. Uppmärksamma individer som verkar vara känslomässigt överväldigade av händelsen. Observera att tecken på detta både kan vara personer med uttalade reaktioner och personer som verkar starkt frånvarande och drar sig undan. Under avsnitt 9 finns tips på material som kan vara användbart.

■ Behovsinventering

Identifiera omedelbara behov och resurser. Var flexibel när du planerar och förmedlar stödet. Ställ de frågor du behöver för att ta reda på vad personen vill och behöver, men var vaksam så att det inte blir en intervju. Var lyhörd inför frågor och oro som behöver få svar.

■ Praktiskt stöd

Att engagera sig i praktiska problem ingår i att ge socialt stöd. Identifiera praktisk hjälp på omedelbara behov och problem samt erbjud din hjälp. Aktiviteter som individer gör till vardags är lugnande att själv utföra. De ger värdighet och återupprättar en normalitet i det onormala och en känsla av kontroll. Praktiska handlingar är ett sätt att göra situationen begriplig. Tänk alltid på att göra aktiviteten tillsammans med deltagarna, inte för dem.

■ Socialt stöd

Hjälptill att etablera kontakt med andra stödpersoner. Andra stödpersoner är i första hand närstående och vänner, men kan även vara samhällets andra hjälpinstanser. Uppmuntra den drabbade att ta stöd av omgivningen men även till att ge stöd till andra. Att ge stöd bidrar till känsla av sammanhang och meningsfullhet. Uppmuntra därför drabbade att ta hand om varandra.

■ Information och bemästring

Ge information om vanliga stressreaktioner och ge stöd i att hantera dem. Förmedla information om vad som händer och vad som kommer att hända. Var noggrann så att informationen kommer från säkra källor. I anslutning till en händelse är det vanligt med spekulationer och rykten. Om barn är bland de drabbade eller närstående, se till att informationen som lämnas är anpassad till deras ålder.

■ Fortsatt stöd

Hjälptill att orientera drabbade i vilket stöd som finns att få. Ibland kan det behövas stöd för att etablera kontakt med nästa stödinstans. Samverka därför både inom organisationen samt med aktörer i lokalsamhället för att inte skapa parallella verksamheter. Ta hjälp av en annan krisstödjare om du behöver. Prata med insatsledare/gruppleddare för att förmedla extern kontakt. Var noga med att avsluta kontakten respektfullt.

Ibland upprättar kommunen eller regionen stödcentrum efter större händelser. På dessa platser organiseras stöd till drabbade, ibland för att pågå under längre tid. Stödcentrum kan fungera som en länk mellan den drabbade och organisationer eller myndigheter. Därför kan det vara en bra instans för fortsatt stöd.

■ Stöd till dig som ger stöd

I psykologisk första hjälpen ingår även att ta hand om dig själv och dina kollegor. Läs mer under 6.1.

6.3.2 När du möter barn i kris

När något skrämmande inträffat behöver ofta barn och unga, precis som vuxna, hjälp för att må bättre. Om barn får hjälp och känner att det finns vuxna som bryr sig och hjälper dem att lösa problem kan det minska risken för att barnet börjar må dåligt och behöver professionell hjälp.

Svenska Röda Korset har tillsammans med Rädda Barnen tagit fram webbkursen *Krisstöd till barn*. Kursen riktar sig till frivilliga och tjänstepersoner i våra organisationer. Webbkursen kompletterar Röda Korsets andra grundläggande utbildningar i krisstöd till vuxna och barn. Kursen ger däremot i sig själv inte tillräckligt grund för att agera med krisstöd i Röda Korset.

Här följer några generella tips från kursen.

- Presentera dig själv och berätta vad du kan hjälpa till med.
- Stötta föräldern, eller för barnet annan viktig vuxen, att själv ta hand om sitt barn.
- Prata med vardagliga ord. Undvik att använda starka beskrivningar och skrämmande ord som till exempel "fruktansvärt", "panik" och "hemskt".
- Bekräfta och lugna känslor. Hitta gärna en lugn plats där barn och föräldrar kan ställa frågor och berätta vad de behöver hjälp med.
- Ta dig tid att lyssna om ett barn vill prata.
- Förklara för barn och den vuxne att reaktioner efter en händelse kan se olika ut, och att det är normalt.
- Ta reda på vad som brukar fungera i vardagen för att lugna barnet.
- Avlasta från skuld.
- Uppmuntra barnets spontana positiva strategier.

Vid vissa händelser behöver det skapas en lugn och säker plats för barn. Utrusta platsen med material som är lämpligt för olika åldrar. I Krisstöd till barn får du tips på vad ni som krets kan förbereda i en krisstödsväska till barn. Platsen som skapas ska bidra till att skapa förutsägbarhet och gemenskap i nuet.

Vid misstanke om brott eller oro för att barn far illa ska detta anmälas enligt Rutiner för verksamhet där barn deltar (Rednet).

6.3.3 Dokumentera insatsen löpande

För att vi ska kunna utvärdera insatsen och lära oss av den behöver aktiviteter loggföras. Avgörande beslut, tagna kontakter och genomförda aktiviteter behöver skrivas ner, förslagsvis enligt mallen i Bilaga 4 Logg. Insatsledare/gruppleddare ansvarar för att detta görs löpande, men kan delegera uppgiften till någon annan.

6.3.4 Kommunicera insatsen

Kommunikation är en viktig del i Röda Korsets arbete både före, under och efter insatser. Vi vet att bilder och vittnesmål från den faktiska platsen är viktiga för att effektivt berätta om vårt arbete. Samtidigt vet vi att människor i kris kan behöva skydd mot att exponeras för frågor och att delta på bilder. Insatsledaren är den som avgör hur och vad som kommuniceras vidare.

Som krisstödjare ska du inte uttala dig i media om en pågående eller avslutad insats. Hänvisa all media till insatsledaren eller till Röda Korsets pressjour på telefonnummer 08-452 48 20. Medier kan på detta nummer nå Röda Korsets pressjour dygnet runt under årets alla dagar.

6.4 Efter en insats

Innan det beslutas om att avsluta insatsen, behöver det vägas in hur behoven ser ut utifrån ett krisstödsperspektiv. Behov av krisstöd finns ofta kvar långt efter att övriga delar av en insats har avslutats.

Det finns tre centrala områden som behöver uppmärksammas efter att insatsen avslutats.

- Finns behov av fortsatt stöd eller hänvisningar?
- Finns behov av stöd till de som varit med i insatsen?
- Vem behöver delta vid utvärderingar?

Dessa ska vi titta på nu.

6.4.1 Behov av fortsatt stöd och eventuell hänvisning

Målet med insatsen är att främja drabbades förmåga till egen återhämtning. Efter att Röda Korset avslutar sin del i insatsen kan det finnas individer som är i behov av fortsatt stöd. Det är viktigt att dessa behov fångas upp och förs vidare till insatsledare/gruppleddare. Insatsledaren/gruppleddaren behöver bedöma vart fortsatta behov ska hänvisas. Ibland kan det innebära att försäkra sig om att en annan aktör, exempelvis kommun, får kännedom om behoven. Ibland kan det innebära att en ny vardagsverksamhet behöver skapas inom Röda Korset föra att möta behoven. När behoven ligger utanför Röda Korsets mandat eller resurser så behöver vi hänvisa det vidare på ett tryggt sätt. Du kan ta stöd av åtta steg för hänvisning i dokumentet Handbok för säkra hänvisningar för att hänvisa till andra aktörer eller myndigheter

6.4.2 Stöd till dig som ger stöd

Under 6.1 kan du läsa om vikten av att planera för stödet till stödjaren genom hela insatsen. Där ingår att avsluta arbetspassen eller uppdrag med en samling för att stämma av måendet och tankar innan var och en går hem. Utöver detta har även var och en ansvar för att se över sitt eget mående. Stress i sig är inte farligt, men stress utan återhämtning belastar. Därför är det viktigt att vara extra snäll mot sig själv tiden efter en insats. Se till att exempelvis:

- planera in tid för ledighet! Inget mer extraarbete
- gör saker som du tycker om: lyssna på musik, ät en god middag, umgås med vänner
- om du vill och behöver prata, gör det med personer du är trygga med
- var med på sådant som får dig att skratta
- ta promenader, eller gör annan fysisk aktivitet som du är van vid.

6.4.3 Deltagande i uppföljning av insats

När insatsen är avslutad följer arbetet med att utvärdera händelsen och samla lärdomar inför framtida händelser. Här fyller den ifyllda loggen en central funktion. Dessutom kan du som frivillig bli tillfrågad att delta i uppföljningen av hur en insats fungerat.

7. Urval av källor

Five essential elements of immediate and midterm mass trauma interventions: Empirical evidence. Hobfall et al (2007)

Handbok i Lokal krisberedskap, Svenska Röda Korset (2021)

IASC Mental Health and Psychosocial support in Emergency (2007)

Krisstöd vid allvarlig händelse, Socialstyrelsen (2018)

Lugna, stärk, lyssna. Psykologisk första hjälpen för barn i akut kris. Rädda Barnen (2020)

Psykologisk första hjälpen. Handbok för stödpersoner. Kunskapscenter för katastrofpsykiatri. Uppsala universitet (2017)

Psykosocialt stöd för människor på flykt. Stödmetoder för frivilliga och anställda vid Rädda Barnen, Röda Korset och Svenska kyrkan (2015)

8. Bilagor och checklistor

Bilaga 1

Uppdragsbeskrivning och frivilligprofil: krisstödjare

En akut krissituation, som en olycka eller en svår händelse, innebär för de flesta människor stort lidande och stor stress. Krisstödet utgår från Psykologisk första hjälpen är ett socialt, praktiskt och psykologiskt stöd och en del i vår krisberedskap. Det kan rädda liv och ge kraft till att återfå en så meningsfull och normal tillvaro som möjligt på längre sikt.

Uppdragsbeskrivning

Du förväntas:

- vara en frivillig stödperson i samband med extraordinära händelser
- ge psykosocialt stöd och psykologisk första hjälpen till personer som drabbats av en kris
- alltid arbeta tillsammans med minst en annan krisstödjare
- kunna samarbeta med andra
- hålla dig uppdaterad på manualer, checklistor, rutiner och material för krisstödjare
- delta aktivt i kurser, erbjuden fortbildning, arrangerade möten och övningar för uppdraget
- svara på möteskallelser och kommunikation från frivilligledare
- utifrån ditt uppdrag ingå i Svenska Röda Korsets krisberedskap och vara beredd att öka ditt engagemang vid kris
- meddela din krets om du inte längre kan inneha rollen.

Omfattning

Du åtar dig att:

- i dialog med kretsstyrelse, frivilligledare eller tjänsteperson komma överens om omfattningen av uppdraget så det passar både den tid du kan ge och vad verksamheten behöver
- delta i avstämningar och stödjande insatser som erbjuds.

Är det här du?

Vi förutsätter att du delar Svenska Röda Korsets människosyn och humanitära värderingar. Röda Korsets grundprinciper är vägledande i allt

frivilligarbete. Inom ramen för uppdraget skriver du under ett tystnadslöfte och genomgår de obligatoriska utbildningarna/ introduktioner som krävs för uppdraget.

Inom Svenska Röda Korset ser vi mångfald som en stor tillgång i arbetet. Människor med olika bakgrund, etnicitet, könsidentitet, ålder och funktionsvariation breddar vår kompetens och förmåga att utföra vårt uppdrag.

För att kunna utföra uppdraget behöver du:

- vara öppen, trygg och handlingskraftig i mötet med människor, direkt drabbade eller närstående
- har praktisk erfarenhet och intresse av att stödja människor i svåra situationer
- gärna ha dokumenterad erfarenhet av och kompetens i att möta människor i kris
- kunna reflektera över dina egna och andras insatser
- kunna skilja på egna behov och andras.

Därutöver ser vi gärna att du

- är lugn, trygg i dig själv, lyhörd och flexibel
- kan ta ansvar och kan arbeta såväl självständigt som i grupp
- är stresstålig
- har en bakgrund i något människovårdande yrke men det är inte ett krav.

Introduktion och kurser inför uppdraget

- Röda Korsets grundkurser
- Introduktion till krisberedskap och totalförsvar i Sverige
- Psykologisk första hjälpen
- Fem principer för tidigt krisstöd
- Stöd till stödjaren

Kurser för uppdraget

- Att vara krisstödjare (lanserad 2021)
- Du har också möjlighet att gå relevanta fördjupningskurser.

Bilaga 2

Självbedömningsformulär

Detta är en självbedömning (checklista) för rödakorsare innan ett arbetspass.

Namn: _____ Datum: _____

Nr.	Kunskap och förståelse av situationen/individuell beredskap	Nej	Lite	Ja
1	Förstår jag Röda Korsets grundprinciper?			
2	Vet jag vem jag rapporterar till?			
3	Vet jag vilka jag ska tjänstgöra med?			
4	Vet jag vilka jag ska samverka med? (extern personal)			
5	Är jag helt klar över min uppgift idag?			
6	Vet jag hur Röda Korsets anseende är på platsen?			
7	Har jag något på mig som synligt och tydligt identifierar mig som rödakorsare?			
8	Har jag fått en säkerhetsgenomgång?			
9	Är jag insatt i det aktuella säkerhetsläget på den plats jag ska vara?			
10	Har jag kollat om jag har på mig något som skulle kunna vara provocerande?			
11	Har jag all utrustning jag behöver?			
12	Har jag en fullt laddad telefon?			
13	Har jag telefonnummer till: Röda Korsets insatsledare och Tjänsteperson i beredskap (TiB)?			
14	Har jag telefonnummer till polisen och räddningstjänsten?			
15	Vet jag hur jag ska bete mig om någon är våldsam?			
16	Vet jag vart jag ska bege mig i ett utsatt läge?			
17	Vet jag var återsamlingsplatsen är?			
18	Känner jag mig helt förberedd för dagens insats?			
19	Känner jag mig lugn?			

Rekommendationer med hänsyn till svaren ovan.

Om du har svarat ”Nej” eller ”Lite” på någon punkt så behöver du fråga/diskutera/uppdatera dig på denna/dessa punkter med dina kollegor eller den du rapporterar till innan du börjar.

Bilaga 3

Informationsdokument

Insats xxxx, datum xx-xx-xx

Information om Röda Korsets insats

Bakgrund till insatsen

Vad är det som har hänt? Vad vet vi fram till denna stund?

Varför är Röda Korset på plats?

Agerar på egen hand/i dialog med andra aktörer exempelvis kommun, polis eller andra frivilligorganisationer

Vad gör Röda Korset på plats?

- *Exempelvis: Röda Korsets frivilliga erbjuder första hjälpen och psykologisk första hjälpen (krisstöd) vid behov.*
- *Exempelvis: Röda Korsets insats är planerad i samverkan med Polisen.*

Vilka samverkar vi med?

Beskriv aktörer

Hur länge kommer Röda Korset vara på plats?

Hur många är ni som är här?

Besvara utifrån vad vi som är känt fram till denna stund.

Vad är ditt uppdrag?

Beskriv uppdraget

Vem ska du möta och var ska ni träffas?

xxxx

Säkerhetsaspekter

- *Information från andra aktörer som sådan finns, tex räddningstjänst eller polis*
- *Information från Röda Korsets säkerhetsanalys om en sådan är gjord*

Utrustning att ta med:

Något särskilt frivilliga behöver ha med?

Resor och logi:

Om aktuellt: Hur bokas resor?

Vart kommer frivilliga att sova?

Mat och dryck:

Behöver frivilliga ha med mat och dryck?

I så fall för hur länge?

Utlägg och ersättning:

- *Frivilliga som deltar vid krisinsatser får idag ingen ekonomisk ersättning för nerlagd tid.*
- *Ersättning utgår för kost, resor och logi (ersätts i första hand av kretsen)*

Försäkringar:

Alla rödakorsfrivilliga täcks av Röda Korsets försäkringar:

- Kollektiv olycksfallsförsäkring
- Kollektiv motorfordonsförsäkring
- Ansvarsförsäkring

Kontaktuppgifter:

- *Insatsledare: Namn och telefonnummer*
- *Andra uppgifter*
- *Röda Korsets pressjour: 08-452 48 20*
- *TiB: 08-452 46 50*

Förklaring: Kursiverade text byts ut med aktuell information, se texten som en vägledning i vilken information att fylla i. Börja fylla i den information som finns tillhanda och fyll på allteftersom insatsen förtydligas

Logg

[illegible]

Checklista 1

Detta gör/gör inte en krisstödjare

✓ Som krisstödjare inom Svenska Röda Korset **ska** du under en krisinsats

- Förmedla praktiskt och medmänskligt stöd med utgångspunkt från psykologisk första hjälpen.
- Vara beredd att lyssna på de som vill prata om sina upplevelser. Samtalet kan ske på en plats utsedd av den lokala krisberedskapen eller överenskommen med annan aktör.
- Lämna vidare information kring händelsen som du får från insatsledare, polis, räddningstjänst eller annan förstahandskälla.
- Lämna information om normala krisreaktioner, gärna både i muntligt och i skriftlig form.
- Engagera drabbade och närstående i enklare uppgifter, exempelvis att bre sin smörgås eller hjälpa till att ställa i ordning stolar och bord.
- Hjälpa drabbade som vill hjälpa till att hitta något de kan bidra med.
- Uppmuntra drabbade att få i sig vätska och energi. Det tar energi att vara i kris.
- Underlätta social samvaro mellan drabbade.
- Hjälpa barn och föräldrar att skyndsamt återförenas om de kommit ifrån varandra.
- Hjälpa drabbade att få kontakt med närstående. Låt så långt det är möjligt personen själv prata och informera sina närstående.
- Hjälpa till med praktiska göromål, om dina resurser i stunden behövs bäst till det.
- Rådgöra med din krisstödkollega eller insatsledare om du blir osäker kring någons behov.
- Vara försiktig med fysisk beröring till personer du inte känner. Att beröra underarm, överarm och axel är en bra början. Var vaksam på hur personen reagerar. Krama endast den som själv tar initiativ till en kram.
- Länka vidare till mer kvalificerat stöd när individer:
 - 1) är i sådan obalans att de inte kan ta hand om sig själva eller sina barn,
 - 2) kan komma att skada sig själva,
 - 3) kan komma att skada andra.

✓ Som krisstödjare inom Svenska Röda Korset **kan du vid särskilda situationer** under en krisinsats

- Kommunicera alla ovanstående ”ska” uppgifter på personens första språk om det underlättar.
- Mer aktivt behöva kontakta närstående/annat stöd å drabbades vägnar.

✓ Som krisstödjare inom Svenska Röda Korset **får du inte** göra följande under en krisinsats

- Du ska inte vara påträngande genom att exempelvis be personer berätta om sina upplevelser. Var däremot beredd att lyssna om någon väljer att berätta.
- Du ska inte befatta dig med drabbades pengar.
- Du får inte ge råd om vård, behandling eller medicinering.
- Du får inte dela ut medicin.
- Du ska inte berätta om dina egna erfarenheter.
- Du ska inte agera tolk till myndigheter som vill kommunicera med en drabbad.
- Du ansvarar inte som krisstödjare när polis eller hälso- och sjukvård lämnar dödsbud.
- Du ska inte fotografera drabbade och uttala dig för media.



Checklista 2

Psykologisk första hjälpen användarinstruktion 1/4

Detta är en användarinstruktion du kan använda för att prioritera och agera i det akuta skedet av svåra händelser. Handlingsplanen är anpassad för att möta stora grupper. Tankesättet går även att använda i mötet med enskilda personer.

1. Kontakt och åtagande
2. Säkerhet och trygghet
3. Stabilisering
4. Behovsinventering
5. Praktiskt stöd
6. Socialt stöd
7. Information om reaktioner och bemästring
8. Fortsatt stöd
9. Stöd till dig som ger stöd

1. Kontakt och åtagande

Ta kontakt på ett respektfullt sätt och respektera att inte alla vill eller behöver din hjälp. Att etablera kontakt är grunden för att kunna ge stöd. Även en kort kontakt kan bli en viktig närvaro.

Tänk på att

- presentera dig själv och din roll
- fråga efter akuta behov
- anpassa nivån av kontakt efter hur stressad personen är
- respektera kulturella skillnader
- behålla konfidentialiteten i kontakten.

2. Säkerhet och trygghet

Arbeta för att den fysiska miljön både är och upplevs trygg och bidrar till att drabbade återfår kontroll och värdighet i situationen.

Tänk på att

- identifiera och åtgärda säkerhetsrisker
- låt människor vara med och påverka i frågor som rör dem
- följa utvecklingen i media och i sociala medier i syfte att uppmärksamma eventuella rykten
- skydda från exponering av det som påminner om händelsen
- bidra till känslomässig trygghet
- agera inom ramarna för den utbildning och träning du fått
- bygga vidare på det positiva du ser som förenar människor.

Checklista 2

Psykologisk första hjälpen användarinstruktion 2/4

3. Stabilisering

Uppmärksamma om det finns individer som verkar vara känslomässigt överväldigade av händelsen. Kom ihåg att detta kan visa sig både med uttalade reaktioner och genom att personen verkar starkt frånvarande och drar sig undan.

Tänk på att

- vara lugn! Lugn smittar av sig
- ta kontakt och uteslut eventuella medicinska behov
- ta, om möjligt, reda på om något speciellt gör att det är särskilt jobbigt just nu. Ibland är det dock hela situationen som är överväldigande. Ge erkänsla för det
- inte lämna personen ensam
- hjälpa drabbade att komma i kontakt med nuet igen genom exempelvis ”grundning”
- dela information om vanliga stressreaktioner
- uppmuntra till att behålla/skapa rutiner och förutsägbarhet i den nya vardagen
- när det inte går att stabilisera – hänvisa till vidare hjälp.

4. Behovsinventering

Identifiera omedelbara behov, och samla sedan ytterligare information om du behöver för att förmedla Psykologisk första hjälpen. Var vaksam på att det inte bli en intervju utan, se till att behovsinventeringen görs i dialog med den drabbade. Du behöver vara flexibel.

Ta reda på

- Hur upplever personen det som hänt?
- Finns närstående eller annan person som behöver kontaktas?
- Vilken information efterfrågar den drabbade?
- Har personen särskilda behov, till exempel funktionsvariationer, sjukdom och behov av medicin eller särskilda språkbehov?
- Utrycker personen vilja att hjälpa till?
- Vilka resurser finns bland drabbade och kan de komma till användning?

Checklista 2

Psykologisk första hjälpen användarinstruktion 3/4

5. Praktiskt stöd

Erbjud praktiskt stöd till drabbade. Låt människor vara delaktiga och engagera sig i omedelbara behov. Att engagera sig i praktiska behov innebär att ge socialt stöd. Ibland finns en missuppfattning att de som "endast" ger praktiskt stöd inte behöver särskilda kunskaper om krisstöd.

Tänk på att

- identifiera de mest akuta behoven
- vid behov hjälpa till att sortera och prioritera bland individens behov
- involvera drabbade i beslut som rör dem samt i hur behov ska hanteras
- aktivt deltagande kan bryta passivitet och bidra till att människor blir aktörer i sina egna liv
- genom att bryta ned situationen i hanterbara enheter kan den närmaste tiden upplevas hanterbar. Vardagliga aktiviteter som vi normalt ägnar oss åt lugnar, ger värdighet och återupprättar en normalitet i det onormala
- praktiska handlingar hjälper till att göra situationen begriplig. Samtidigt kan det aktivera smärta eftersom det blir ett bevis på hur situationen är och ger en föräning om framtiden. Att exempelvis fylla i ett formulär om sin försvunna dotter eller informera andra närstående är smärtsamma bevis på att det som hänt har hänt.

6. Socialt stöd

Etablera kontakt med andra stödpersoner inklusive närstående, nätverk och andra stödinsatser i samhället. Att ge socialt stöd kan innebära att

- bidra till känsla av tillhörighet
- vara en del av ett sammanhang/gemenskap
- skapa känsla av att vara behövd
- bli försäkrad om sitt eget värde
- visa att det finns människor att lita på
- att ge relevant information och råd
- vänner och omgivningen ger praktiskt och materiellt stöd.

Tänk på att

- ge emotionellt stöd av närhet genom att lyssna först och sedan förmedla känslor av acceptans
- underlätta och uppmuntra kontakt med närstående och nätverk, tillhandahålla telefon, sociala medier etc
- uppmuntra den drabbade till att både söka stöd av omgivningen och ge stöd till sin omgivning. Det bidrar till känsla av sammanhang
- hålla ihop familjer och grupper
- du som stödperson är en betydelsefull vägvisare i hur socialt stöd kan förmedlas, både för drabbade och i kontakter med deras nätverk.

Checklista 2

Psykologisk första hjälpen användarinstruktion 4/4

7. Information om reaktioner och bemästring

Normalisera vanliga stressreaktioner och ge stöd i att hantera dem.

Tänk på att

- förmedla grundläggande information om vanliga stressreaktioner
- förmedla informationen genom att tala lugnt och använda enkla ord
- beskriva vad som händer och vad som kommer att hända
- endast dela information från bekräftade källor
- du kan möta olika känslouttryck som ilska, frustration och aggression
- vara beredd på att möta känslor av skuld och skam, och andra starka negativa känslor
- stödja personen i att uppmärksamma vad den finner vila i och mår bra av
- lyfta fram det som personen gjort bra, exempelvis hjälpt någon annan eller tagit hand om sig själv
- det är vanligt att sova dåligt första dagarna efter en svår händelse. Håll besvären i sig mer än 1 vecka behöver personen söka vård
- vara vaksam efter riskbruk av droger.

8. Fortsatt stöd

Stöd drabbade i att orientera sig i vilket stöd som kan vara aktuellt nu och framöver, samt hur de får tillgång till stödet.

Tänk på att

- förbereda dig på uppdraget genom att känna till tillgängligt stöd i den region och kommunen där du agerar (sjukvård, juridisk hjälp, kurator, krisstöd)
- det kan finnas patient- eller anhörigföreningar som den drabbade kan ha nytta av
- vid behov länka vidare till religiösa företrädare
- vara noga med att avsluta kontakten på ett bra sätt.

9. Stöd till dig som ger stöd

För att du ska vara ett bra stöd till någon annan behöver du komma ihåg att ta hand om dig själv och dina kollegor. Uppmärksamma behov i den egna gruppen.

Tänk på att

- fundera på vad som motiverar dig att möta människor i de olika situationer du kan hamna i vid uppdraget
- allt kan du inte ändra på! Det är gott nog med det du gör
- alltid arbeta i par eller i grupper
- se till att ha regelbunden kontakt med kollegor och ledare under uppdraget
- delta på erbjudna förberedande och avslutande träffar för uppdraget
- utveckla flexibilitet, tålamod och tolerans
- ha i samband med uppdrag regelbunden kontakt med dina närstående och vänner så att de kan ha koll på dig
- avsätt tid för egen återhämtning och kroppsvård.



Checklista 3

Förbered dig för ditt uppdrag

För din egen och andras säkerhet ska du planera din personliga utrustning inför en insats. Förvara din utrustning i en väska som är lätt att transportera.

Du kan behöva olika utrustning till olika uppdrag. Den här listan kan vara bra att utgå ifrån:

- giltig ID-handling
- material för uppdraget
- väst eller andra specifika kläder för att vara lätt identifierbar som rödakorsare
- mobiltelefon och laddare
- betalningsmedel
- vattenflaska
- hygienartiklar
- personliga mediciner
- anteckningsmaterial
- klädombyte
- promenadvänliga och bekväma skor med ombyte
- strumpor, eventuellt stödstrumpor med ombyte.

Gå igenom självbedömningsformuläret inför varje uppdrag.

Är du rätt person för uppdraget utifrån uppdraget och din dagsform?

Checklista 4

Ta hand om dig själv

Som krisstödjare har du ett eget ansvar för att ta hand om dig själv, före under och efter ett uppdrag. Följande råd och tips kommer från Psykosocialt stöd – förebygga och hantera stressreaktioner (Rednet).

FÖRE

Innan ett uppdrag

- Ta reda på vad som förväntas av dig, vilket stöd och utbildningar som finns tillgängliga för dig.
- Fråga efter en uppdragsprofil för det aktuella uppdraget.
- Fundera igenom hur mycket tid du kan avsätta och gör en plan.
- Berätta om uppdraget för din familj och vänner – det underlättar deras förståelse för att du avsätter tid och gör det lättare att tala om uppdraget tillsammans.

UNDER

Under uppdraget

- Behåll kontakt med vänner och familj, berätta för dem om ditt uppdrag.
- Var en god kollega och utnyttja själv stödet från kollegor. Undvik ensamarbete.
- Var medveten om dina begränsningar: Vad du orkar med och vad som är viktigt för dig.
- Håll regelbunden kontakt med frivilligledare och kollegor.

EFTER

Efter avslutade pass eller uppdrag

- Stress i sig är inte farligt, men stress utan återhämtning belastar. Därför är det viktigt att vara extra snäll mot sig själv tiden efter insats.
- Planera in tid för ledighet! Inget mer extraarbete.
- Gör saker som du tycker om: lyssna på musik, ät en god middag, umgås med vänner.
- Om du vill och behöver prata, gör det med personer du är trygg med.
- Var med på sådant som för dig att skratta.

Checklista 5

Vem behöver mer stöd?

En person du möter vid en insats kan uppfylla flera riskfaktorer och ha få skyddande faktorer. Då behöver du fråga dig om personen behöver uppföljning eller länkas vidare.

Hur ser händelsen ut?

- Kraftigt exponerad.
- Upplevt livshot.
- Förlorat en närstående.
- Blivit skild från en närstående/anhörig.
- Blivit fysiskt skadad vid händelsen.
- Händelsen är orsakad av människor (hot/våld).

Vilka reaktioner har individen?

- Reaktionerna är väldigt starka.
- Reaktionerna håll i sig väldigt länge.
- Person drar sig tillbaka eller är svår att få kontakt med.
- Personen utgör fara för sig själv eller för andra.

Individuell faktorerna

- Barn eller ung vuxen.
- Äldre med sjukdom.
- Psykisk ohälsa.
- Påverkad av alkohol eller droger.
- Funktionsnedsättning.
- Behov av tolk.
- Person saknar socialt nätverk.

Vilka stödjande sociala faktorer finns?

- Arbete/skola.
- Familj.
- Släkt.
- Vänner.
- Professionella kontakter.

Checklista 6

Väska för barnkrisstöd

Tips när kretsen vill förbereda en väska som kan underlätta att stötta barn i kris.

Tänk på att

- väskan behöver vara lätt att transportera om ni behöver förflytta er från era lokaler
- ni kan möta barn i olika åldrar, från spädbarn till tonåringar, och behöver därför ha saker som passar för olika åldersgrupper.

Exempel på saker att ha med i väskan

- Små gosedjur.
- Såpbubblor.
- Pixie-böcker.
- Papper, pennor, kriter och något hårt underlag att rita på.
- Kortlek, exempelvis Uno och Skip-bo.
- Spel som inte tar så stor plats och passar äldre barn och tonåringar, exempelvis Yatzy.
- Mobilladdare och powerbanks.
- Filtar.
- En picknickfilt med vattenavvisande baksida (ifall marken är blöt).
- Informationsmaterial.

För mer information om krisstöd till barn, se kurs på Learnster: *Krisstöd till barn*.
Kursen har tagits fram gemensamt av Röda Korset och Rädda Barnen.

I kursen hittar du förslag på material och appar att lämna till barn och föräldrar.
Du kan även hitta materialet på Rednet under Material om psykosocialt stöd i dokumentet:
Användbart material – *Krisstöd till barn*.

9. Material

Material

Det finns material att hämta och använda under Material om psykosocialt stöd på Rednet.

Tips och råd kring psykisk ohälsa

På www.rodakorset.se under Vår hjälp i Sverige – Psykisk hälsa och psykisk ohälsa finns lätt information och tips som kan delas med drabbade och närstående.

Krisstöd till barn

Som komplement till webbkursen Krisstöd till barn finns ett samlingsdokument med olika appar och länkar som är till hjälp för att ge krisstöd till barn. Du hittar dokumentet under Material om psykosocialt stöd på Rednet.

