

Checklista för dig som arbetar med frivilligas välmående under insats

FÖRE

- Checka särskilt av att den som ska göra sitt första pass, har information om insatsen, arbetsuppgifter, tider, och vet vem en vänder sig till vid frågor.
- Checka av att personen gått grundläggande kurser.
- Tipsa särskilt om de korta webbmodulerna i "stöd till stödjare" och "psykologisk första hjälpen".
- Den som genomför sitt första pass: följ särskilt upp hur arbetet upplevts i slutet av passet.

UNDER

- Se till att alla bli välkomnade vid varje pass. Känsla av gemenskap ökar möjligheterna för att stötta varandra under dagen/passet, och för att upptäcka om någon i gruppen behöver utökat stöd.
- Försäkra dig om att all i gruppen känner varandra. Kör annars en presentationsrunda innan ni börjar.
- Informera kontinuerligt om insatsen så att alla sitter med uppdaterad information. Ta särskilt upp om förändringar gjorts eller kommer göras.
- Säkerställ att det finns tid för raster och pauser.
- Säkerställ så långt det är möjligt att frivilliga arbetar två och två.
- Försök att samla gruppen för en kort avstämning efter dagens slut. Syftet med stunden är att säkerställa att ingen lämnar passet med tungt sinne, med frågor eller oklarheter. Avstämningen behöver inte vara längre än 10–30 minuter. Frågor du kan använda:

Vad gjorde vi bra? Vad kunde vi gjort bättre? Vem behöver veta detta?

- Hänvisa till information på:
[Psykosocialt stöd till rödakorsare – Kunskapsbanken \(rodakorset.se\)](https://www.rodakorset.se/kunskapsbanken)

Frivilliga som slutar på obekväma tider:

- När någon slutar på obekväma tider, säkerställ innan passet slutar att personen känner sig trygg med att ta sig hem. Om fler slutar samtidigt, ta sällskap av varandra.
- Om möjligt meddela frivilligledare eller kollega att du kommit hem säkert.
- Klargör på förhand hur och när avstämning sker.

EFTER

Mellan en vecka och en månad efter att insatsen avslutats, bjud in alla som varit delaktiga [Utvärdering av krisinsats – Lokal beredskap – Kunskapsbanken \(rodakorset.se\)](https://www.rodakorset.se/utvardering):

- Ge en helhetsbild av insatsen
- Tacka
- Informera om vanliga stressreaktioner

