

Så kan du ge ett bra stöd



Svenska Röda Korset

**Till dig som
engagerar dig för andra**

Så här kan du vara ett bra stöd för människor i utsatta situationer

Det är betydelsefullt att vara del i att dämpa människor stress i utsatta situationer. Ett bra stöd kan aldrig sudda bort det som hänt. Ändå kan stödet göra skillnad. Det kan hjälpa människor att hantera det svåra. I en svår situation är det svårt att ensam få en överblick. Ett värdefullt stöd kan därför innebära både att ge känslomässig, och praktisk hjälp.

Vi människor har stor förmåga att hantera påfrestande händelser. I mycket hotfulla situationer bli vårt beteende till stor del styrt av automatiska tankar. Vår hjärna tar in information och agerar för att överleva. Hur vi reagerar beror på många olika faktorer. Stödet från vår omgivning är en viktig del som påverkar hur vi agerar. Det finns fem grundläggande principer som vi vet hjälper människor. Principerna kan vi anpassa efter individ och sammanhang:

Främja upplevelse av trygghet

- Ge enkel information om vilken hjälp som finns att få.
- Var uppmärksam och ta hänsyn till kulturella skillnader
- Säkerställ tillgång till samhällsinformation och kunskap om, samt tillgång till olika former av stöd och hjälp.
- Se till att den fysiska miljön är trygg för alla
- Uppmärksamma barns särskilda behov av trygghet och säkerhet

Främja lugn

- Ha tålmod, visa respekt och förståelse inför olika typer av reaktioner, exempelvis ilska och frustration.
- Lyssna till dem som vill dela med sig av sina historier och känslor med uppmärksamhet och intresse. Kom ihåg att det inte finns några rätta eller felaktiga känslor.

- Undvik påträngande frågor som kan öka stressen.
- Uppmuntra till och ge stöd till aktiviteter som är möjliga i situationen.
- Kom ihåg att fysisk aktivitet och vardagliga rutiner hjälper till att dämpa och reglera stress i kroppen.

Främja samhörighet

- Hjälp människor att hålla kontakt med sina närstående och familjemedlemmar.
- Ge människorna du möter bekräftelse.
- Skapa tillfällen för att mötas, samtala och göra saker tillsammans.
- Uppmuntra till frivilliginsatser och att stödja andra människor.
- Samverka med andra aktörer för att koordinera stödet.

Främja tillit till sig själv och samhället

- Arbeta för att situationen ska upplevas som begriplig och hanterbar
- Underlätta kontakter med myndigheter och andra aktörer.
- Stöd människors egen förmåga att lösa problem.
- Vid behov, gör en plan tillsammans och ge stöd i att prioritera.

Främja hopp

Att främja hopp är ett resultat av de andra principerna. I det mest akuta skedet kan hoppet handla om att de närmaste minuterna, timmarna, dagarna ska fungera eller vara uthärdliga.

- Var tålmodig och långsiktig i din insats.
- Visa tilltro till andra människors egna resurser och förmågor.

Röda Korset arbetar efter sju grundprinciper:

Röda Korsets uppdrag är att förhindra och lindra mänskligt lidande (**humanitet**).

Vi gör ingen skillnad på personer – vi diskriminerar inte när det gäller nationalitet, etnicitet, religion, samhällsställning eller politiska åsikter (**opartiskhet**).

Vi tar heller inte ställning i konflikter eller menings-skiljaktigheter (**neutralitet**).

Röda Korset är självständigt och kan inte styras, vi samråder och samverkar med andra, om dessa accepterar att vi arbetar utifrån våra grundprinciper (**självständighet**).

Att engagera sig i Röda Korset är frivilligt – att ta emot hjälp från Röda Korset är också frivilligt (**frivillighet**).

I varje land kan det endast finnas en nationell förening, vi är Svenska Röda Korset (**enhet**).

Vi tillhör en världsomfattande rörelse där vi hjälper varandra (**universalitet**).

