



INTRODUKTION TIL
**PSYKISK
FØRSTEHJÆLP**

Lommeguide til omsorg for andre og dig selv

INTRODUKTION TIL PSYKISK FØRSTEHJÆLP

Lommeuide til omsorg

Af:

Simon Durmus Kay
Christel Voldby Winther

Udgivet af:

Røde Kors
Blegdamsvej 27
2100 Copenhagen Ø

Illustrationer:

fabo.org & Umano.dk

Layout:

Judith Jønsby / By Judith ApS

Tryk:

KLS PurePrint A/S

Ophavsret:

Røde Kors
Kopiering kun tilladt i henhold til Copydans regler

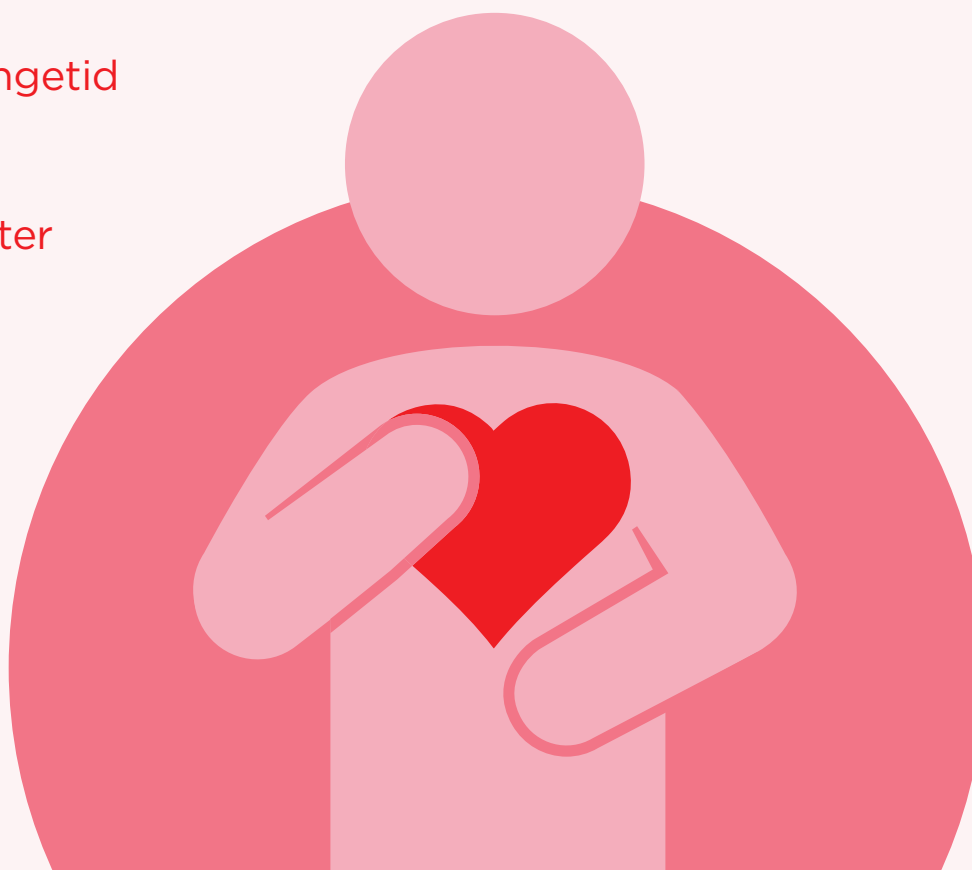
Dette guide er udarbejdet med økonomisk støtte fra Den Europæiske Union. Synspunkterne heri kan på ingen måde fortolkes som en officiel holdning fra Den Europæiske Union.



Finansieret af
Den Europæiske Union

INDHOLD

- 4** Forord
- 5** Psykisk Førstehjælp
- 6** Kriser og reaktioner
- 7** Støtte
- 7** Psykisk Førstehjælp handlingsprincipper
- 9** Psykosocial støtte
- 9** Selvomsorg
- 9** Pas på dig selv
- 11** Box breathing (4x4)
- 12** Kontrolcirklen
- 14** Søvn teknikker
- 14** Dagbog før sengetid
- 15** Min dagbog
- 16** Afsluttende noter



FORORD

Vi lever i en verden med udfordringer og usikkerheder. Evnen til at give en hjælpende hånd, lytte opmærksomt eller sige trøstende ord er en værdifuld egenskab, som vi alle besidder. I denne "Lommeguide til omsorg for andre og dig selv" finder du en introduktion til Psykisk Førstehjælp (PF) og enkle værktøjer, der hjælper dig med at være der for andre i kritiske situationer. Du vil også lære teknikker til at passe på dig selv, når du støtter andre.

Denne guide giver dig et overblik over gode metoder til Psykisk Førstehjælp under og efter katastrofer eller kritiske hændelser. Den indeholder en samling af principper og øvelser, der hjælper dig til at støtte andre.

Vi håber, at du vil finde inspiration til at hjælpe og støtte mennesker i krise!

Denne guide er inspireret af:

- The Self-Kindness Toolkit: Expert Tips to Navigate Challenging Times by the British Red Cross
- The Well-being Guide: Reduce Stress, Recharge, and Cultivate Inner Resilience by The IFRC Reference Centre for Psychosocial Support
- A Guide to Psychological First Aid by The IFRC Reference Centre for Psychosocial Support
- Psychological First Aid - An Australian Guide to Supporting People Affected by Disaster by the Australian Red Cross



PSYKISK FØRSTEHJÆLP

Hvad er Psykisk Førstehjælp (PF)?

PF er en kortvarig følelsesmæssig og praktisk støtte, der tilbydes personer, som er påvirket af kriser.

Hvad er PF ikke?

PF er ikke dybdegående samtaler om den kritiske hændelse, og det er heller ikke terapi eller rådgivning.

Hvornår skal man tilbyde PF?

PF er effektiv, når det tilbydes personer, der oplever akut stress, især under eller umiddelbart efter en kritisk hændelse.

Hvem kan yde PF?

Alle kan yde PF - du skal egentlig blot være et medmenneske i en svær situation.

Hvor tilbydes PF?

PF kan gives i næsten alle situationer, hvor mennesker oplever følelsesmæssig belastning under og efter en kritisk hændelse. Det er personens reaktioner, ikke den kritiske hændelse, der afgør behovet for PF.

KRISER OG REAKTIONER

Alle håndterer svære tider forskelligt. Når der sker noget stressende, såsom en stor forandring eller svære perioder, kan det udløse forskellige reaktioner hos os.

Vores reaktioner afhænger af vores tidligere livserfaringer, vores sædvanlige måde at tackle udfordringer på, vores personlighed og de mennesker omkring os, der støtter os.

Nogle reagerer med det samme i en kritisk situation, mens andre måske først reagerer måneder eller endda år senere. Der er ikke en 'rigtig' måde at håndtere vanskelige situationer på, men det er godt at vide, at vi alle kan opleve stærke følelser, når noget kritisk sker i vores liv. Almindelige reaktioner kan være:

FYSISK

- Kropssmerter
- Mave- og hovedpine
- Forstyrret søvn
- Lav eller høj kropsaktivitet
- Hurtig puls
- Kvalme



FØLELSER

- Frygt
- Angst
- Tristhed eller depression
- Skam, skyld, vrede eller håbløshed
- Føle sig afkoblet fra sig selv og andre



ADFÆRD

- Trække sig
- Isolation
- Undgåelse
- Negative copingstrategier som brug af alkohol eller medicin
- Impulsiv og aggressiv adfærd



TANKER

- Dårlig hukommelse
- Svært ved at løse problemer
- Koncentrationsproblemer
- Flashbacks
- Forstyrret tidsfornemmelse



STØTTE

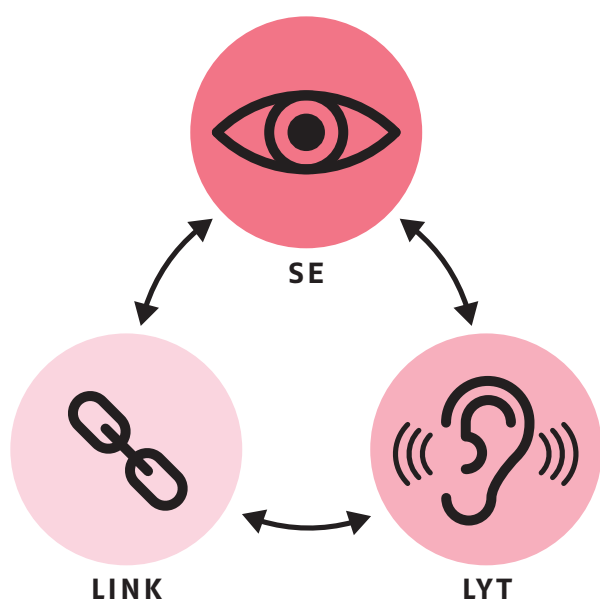
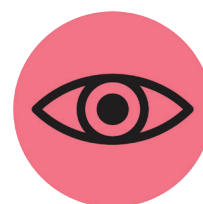
Psykisk Førstehjælp (PF) er den umiddelbare støtte på en persons behov under eller efter en kritisk hændelse. Det er kortvarig støtte, der hjælper personen til at forstå og handle på den belastning, de oplever.

PF kan også være at henvise den berørte person til andre personer eller tjenester, der kan give specialiseret støtte, hvis nødvendigt.

Tre simple handlingsprincipper kan guide dig, når du giver Psykisk Førstehjælp: **SE, LYT, LINK**.

Psykisk Førstehjælp handlingsprincipper **SE, LYT, LINK**

SE, LYT, LINK bruges altid fleksibelt og tilpasset den konkrete situation og den berørte persons behov.



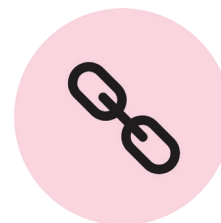
Princippet **SE** handler om at forstå, hvad der er sket, baseret på dine umiddelbare observationer.

- **SE** hvad der er sket.
- **SE** hvem der har brug for din hjælp.
- **SE** hvordan du kan forhindre yderligere skade på den berørte person, dig selv eller andre.
- **SE** efter tegn på reaktioner hos den berørte person.
- **SE** hvordan du kan hjælpe med akutte, basale behov, såsom at give et tæppe, tilbyde et glas vand eller hjælpe med et telefonopkald.



Princippet **LYT** refererer til al form for kontakt med den berørte person. Det handler om at lytte aktivt til den person, du interagerer med. **LYT** er også at stille spørgsmål for at forstå, hvad personen har brug for, og for at vise, at du oprigtigt bekymrer dig om personen.

- **LYT** er at præsentere dig selv, etablere kontakt med personen og vise et roligt kropssprog.
- **LYT** er at være til stede og omsorgsfuld.
- **LYT** er at lade den berørte person vide, at personen er i sikkerhed.
- **LYT** er at afdække praktiske behov og bekymringer - men undgå at spørge efter en detaljeret beskrivelse af situationen.
- **LYT** er at normalisere følelser og reaktioner - vi oplever alle stærke følelser og reaktioner i svære tider.



Princippet **LINK** handler om at give en hjælpende hånd ved at dele nyttig information og støtte. **LINK** er at hjælpe den berørte person med at få det, personen har brug for, til at få det bedre eller at forbinde dem med den rette form for hjælp til at komme videre.

- **LINK** til relevant information.
- **LINK** personer berørt af krise med familie, venner, lærer, kollegaer eller andre sociale netværk.
- **LINK** til specialiserede tjenester såsom lægen, rådgivning eller en hjælpelinje, hvis den berørte person har brug for mere hjælp, end du kan tilbyde.
- **LINK** til rådgivning der kan hjælpe med praktiske behov, såsom juridisk eller økonomisk vejledning.

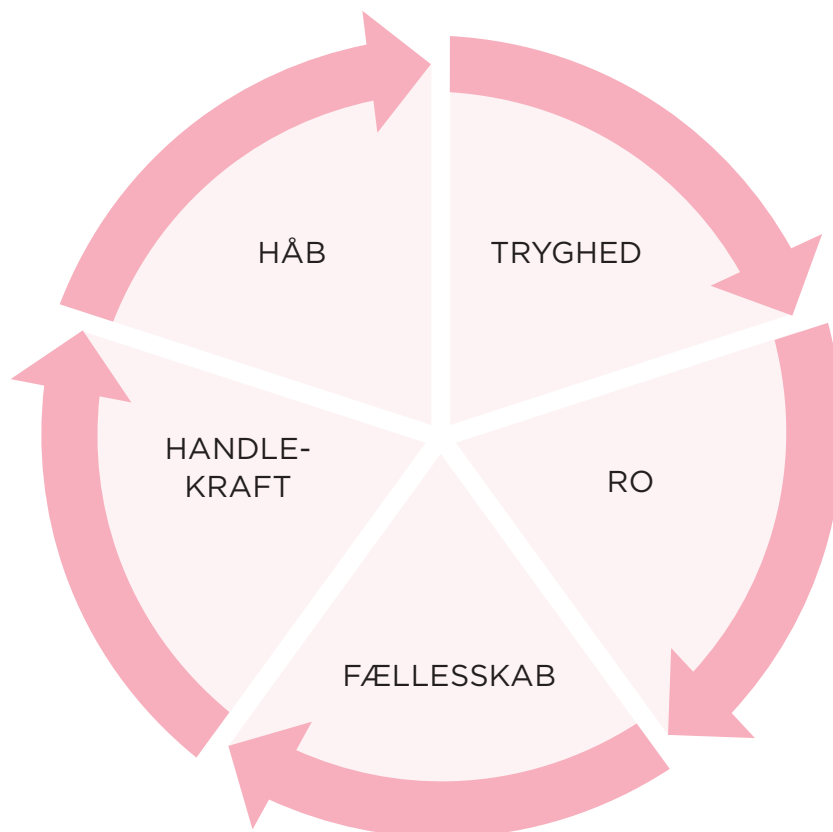


Psykosocial Støtte

Med Psykisk Førstehjælp (PF) giver vi også psykosocial støtte.

Psykosocial støtte er at fremme fem elementer: skab tryghed og ro, forbind mennesker med et fællesskab, hjælp mennesker med at tage handling i deres eget liv og giv håb for fremtiden - eller dagen i morgen.

Ud fra disse elementer kan vi fremme en persons trivsel generelt – også efter kritiske hændelser.



Inspireret af Hobfoll 2007

Selvomsorg

Når du hjælper andre med Psykisk Førstehjælp (PF), kan du blive påvirket af situationen og personens reaktioner.

Du kan bruge handlingsprincipperne **SE, LYT, LINK** til at passe på dig selv.

SE: vær opmærksom på, hvordan du har det,

LYT: til dine mentale og kropslige signaler og

LINK: bed om hjælp, når du har brug for det.



SE på din egen adfærd:

- Har du bemærket ændringer eller tegn hos dig selv, der kan give anledning til bekymring?
- Er der reaktioner, der ikke forsvinder?



LYT til dig selv ved at overveje:

- Ignorerer jeg mine basale behov?
- Er jeg for travlt til at tage en pause?
- Er jeg bekymret over, hvordan jeg håndterer situationen?



LINK med andre eller med meningsfulde aktiviteter:

- LINK med venner, kolleger, lærere, socialarbejdere eller teamledere.
- LINK med aktiviteter, der hjælper dig til at slappe af, såsom sport, gåture, at lytte til musik eller læse en bog.
- LINK til en organisation, der tilbyder specialiseret støtte, hvis dine reaktioner ikke stabiliseres.

LINK: Kontakten med venner og andre i din omgangskreds er vigtigt for din trivsel. Vi har alle brug for hjælp fra hinanden - og det forebygger endda stress, når vi hjælper andre.

Her er nogle forslag til, hvordan du kan få kontakt med andre:

- **Bevar kontakten:** Du har sandsynligvis allerede kontakt med nogen - ræk ud til dem!
- **Få en ny ven:** Deltag i aktiviteter du nyder, og tag initiativ til at tale med en ny person.
- **Bliv frivillig:** Nogen har måske brug for dig som ven - prøv at være frivillig for at møde og hjælpe andre.

Husk, at det tager tid at få venner, og at ikke alle relationer udvikler sig til nære venskaber



PAS PÅ DIG SELV

Vi vil nu introducere teknikker, der hjælper dig til at passe på dig selv ved at tage kontrol over din situation og berolige dig selv.

Teknikker fungerer bedst, når du implementerer dem i din daglige rutine
- prøv at lave en plan for, hvornår og hvordan du bruger dem.

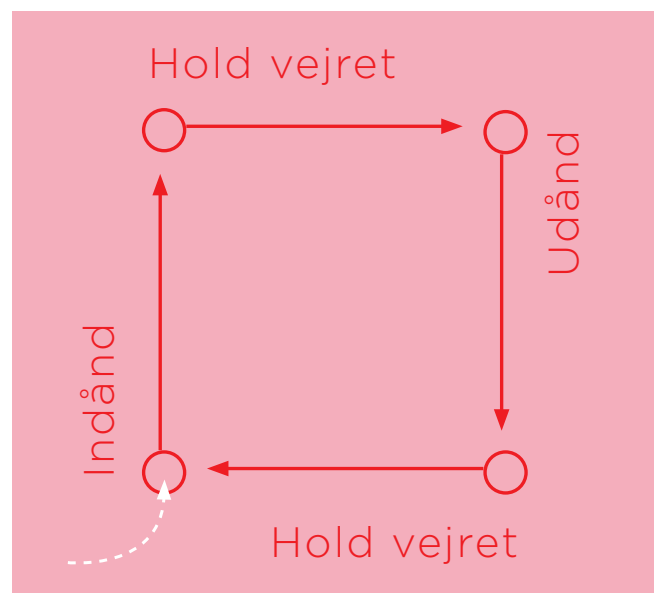
Box breathing (4x4)

Vejrtrækning hjælper din krop og dit sind med at slappe af. Box breathing, også kaldet 4x4 vejrtrækning, er en øvelse, der hjælper dig med at berolige dig selv.

Følg boksen nedenfor, mens du tæller i dit eget tempo:

- **Indånd** mens du tæller 1-2-3-4
- **Hold vejret**, mens du tæller 1-2-3-4
- **Ånd ud** langsomt, mens du tæller 1-2-3-4
- **Hold igen**, mens du tæller 1-2-3-4

Gentag denne rutine tre gange
- det vil berolige din krop og dit sind.



Kontrolcirklen

Når du er bekymret, eller din situation virker overvældende, kan det være svært at se, hvad du kan gøre ved det.

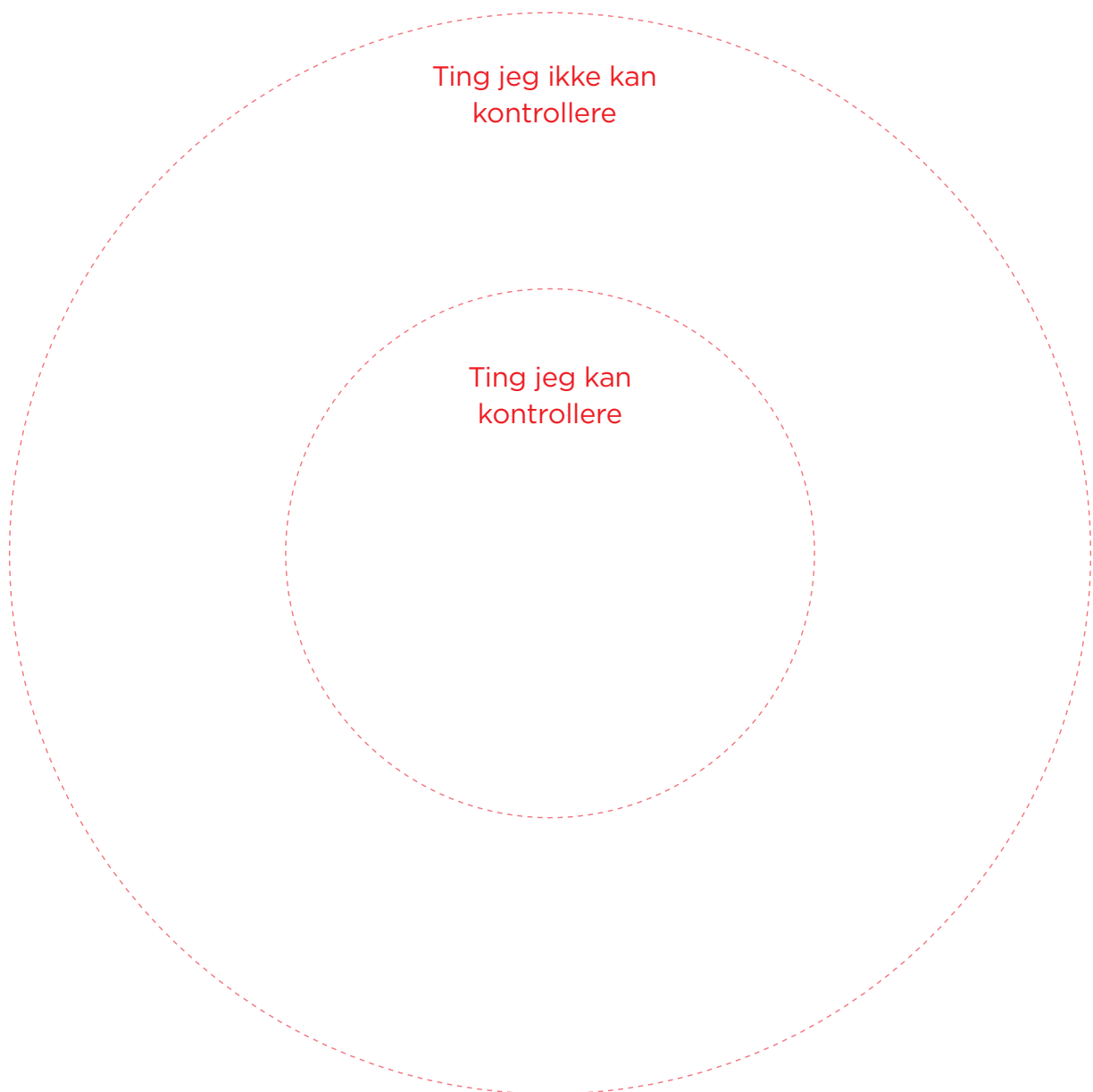
Du kan lære at fokusere på de ting, du faktisk kan kontrollere.

En teknik kaldet 'kontrolcirkler' kan hjælpe dig med at fokusere på, hvad du kan gøre i stedet for det, du ikke kan. Teknikken består af to trin:

- 1.** *Skriv alle de ting ned, du bekymrer dig om.*

2. Inddel dine bekymringer i to kategorier: ting, du kan kontrollere, og ting, du ikke kan kontrollere

- Placer de ting, **du kan kontrollere** lige, i midten af cirklen.
- Placer derefter de ting, **du ikke kan kontrollere** lige nu, i den ydre cirkel - ting, som du ikke kan ændre, fx klimaforandringer, politiske beslutninger, krig eller naturkatastrofer. Prøv ikke at stresser for meget over tingene i den ydre cirkel. De ændrer sig ikke ved, at du bekymrer dig om dem.
- Nu skal du rette fokus mod de ting i midten! Her skal du placere de bekymringer, du faktisk kan tage handling på. Gennemgå hver bekymring og brug et kort øjeblik på at lave en lille handlingsplan for at håndtere dem.





Søvn er vigtig
for vores
fysiske og men-
tale
trivsel

Søvnteknikker

Søvn er vigtig for vores fysiske og mentale trivsel. Men nogle gange er det svært at sove, selvom vi virkelig har brug for det. Prøv følgende teknikker til at slappe af og forberede dig på en god nats søvn.

Søvnråd:

- Vågn op og gå i seng på samme tid hver dag
- Undgå at bruge skærme en time før sengetid

Når du ligger i sengen:

- Lav dybe vejrtrækninger
- Lav muskelafspænding af alle kropsdele
- Tæl ned fra 1000

Dagbog før sengetid

Prøv at skrive dagbog inden sengetid! Du kan bruge en notesbog til at skrive eller tegne i – det kan være, hvordan din dag er gået, ting du har oplevet, eller hvad du tænker på. Hvis det er bekymringer, der fylder hos dig, kan du endda prøve 'kontrolcirklen'.

Her er en skabelon, du kan bruge for at komme i gang med din dagbog.

Min dagbog

I dag er jeg taknemmelig for ...

*Mine bekymringer er ...
(du kan måske bruge 'kontrolcirkler')*

De positive ting jeg har gjort i dag for andre og mig selv ...

Ting jeg ser frem til ...

Afsluttende noter

Røde Kors støtter mennesker ved at styrke deres trivsel og modstandsdygtighed.

Psykisk Førstehjælp (PF) er den umiddelbare følelsesmæssig støtte og praktiske hjælp til mennesker, der oplever svære tider eller kriser. Psykosocial støtte er vigtig for den fortsatte trivsel og omsorg for mennesker, der lever med bekymring og usikkerhed.

Ønsker du at vide mere om mental trivsel, og hvordan man håndterer stress, krisereaktioner og selvomsorg?

Besøg Røde Kors' trivselsside ved at scanne QR-koden.



Røde Kors er altid til stede. Vi yder psykosocial støtte til mennesker der har oplevet kritiske hændelser, så de styrkes i at håndtere hverdagens udfordringer, stress og bekymringer. Dette gør vi gennem vores frivillige indsats i Røde Kors' lokalafdelinger og på Røde Kors' asylcentre.