

# Emotionell första hjälp

## När det oväntade inträffar

- Skaffa dig information om vad som inträffat, från en trovärdig källa.
- Behöver du råd och stöd, kanske mer hjälp, informera sockenchefen enligt de planer ni har.
- Ta det lugnt. Be de inblandade berätta vad som hänt.
- Kolla så att inte andra kamrater eller vänner kontaktar de/den drabbades anhöriga via mobiltelefon eller annat, innan ni vet vad som skett. Obehagliga besked och information skall alltid framföras personligt.

## Var nära och var närvarande

Visa att du finns - att du ställer upp och att du deltar.  
Våga visa din egen bestörtning och sorg.  
Tveka inte att ta kontakt, var lite offensiv.

## Försök inte trösta

Ord som ”det är inte så farligt eller det ordnar sig” blir lätt ett hån i en sorg.  
Hjälp den sörjande att sörja istället för att försöka trösta.

## Lyssna aktivt

Det finns inga, aldrig så välmenande råd som hjälper.  
Men lyssna, ta in och bekräfta känslorna. Var delaktig utan att värdera eller ifrågasätta det som sägs.

## Sök gärna kroppskontakt

När det inget finns att säga, räcker det långt med att hålla en hand eller kramas.

## Var inte rädd för gråten

Det är kroppens eget sätt att uttrycka en stark känsla.  
Håller du tillbaka den stoppar du känslan, och den kommer att dyka upp senare – ibland efter många år.

## Ge hjälp med orden

Fråga försiktigt hur det var, vad som hände, hur det kändes  
Ett sätt att få ur sig en del av sorgen är att klä den i ord.  
Samtidigt är det starten av en bearbetning, som senare hjälper en vidare.

## Svik inte

Se till att du finns tillgänglig. Visa att du är beredd att fortsätta samtalet och avsätta tid till detta.



### **Samla gruppen**

Informera sakligt i gruppen om vad som faktiskt skett. Ta upp rykten och missförstånd. Låt alla komma till tals och berätta vad de sett och gjort. Berätta lite om hur vi människor brukar reagera vid sådana här tillfällen, att det är normalt och ofarligt.

### **Var dig själv**

Försök inte vara psykolog, läkare eller diakon – om du inte är det. Vi gömmer oss ofta bakom våra yrkesroller, medvetet och omedvetet.

Här är det bara medmänsklighet, medkänsla och inlevelseförmåga som gäller.

□

# Krisscenarier

## Luciabrand i kyrkan

Barnkören har övat in ett luciaprogram som ska framföras i kyrkan för inbjudna föräldrar och syskon. Kyrkan är full till bristningsgränsen. Folk sitter på golvet i gångarna och framför första bänkraden framme vid podiet. Kyrkan har tagit in många fler besökare än vad den enligt brandmyndigheterna är dimensionerad för. Det blir mycket varmt med alla tända stearinljusen och mitt under ”Goder afton...” svimmar en tärna. Hennes brinnande ljus råkar få fäste i den närmaste kompisens långa hår. Det finns naturligtvis en vattenhink i närheten, men på grund av trängseln och den panik som uppstår välter hinken så att det mesta av vattnet rinner ut ...

## Dödsbud under utflykten

Juniörerna har gjort en heldagsutflykt till en av ledarnas sommarställe som ligger på en ö i skärgården. Kalle 4 år har fått följa med sin storebror Wilgot 8 år, eftersom deras mamma är på en utlandsresa och pappa jobbar extraskift. Meningen är att han ska komma och hämta vid kajen när juniörerna kommer tillbaka. Man leker kurra-gömma när en ledare får ett telefonbud om att poj-karnas pappa råkat ut för en olycka på jobbet och omedelbart omkommit ...

## Scoutolycka under hajk

Scouterna är på hajk och ska bygga sig ett vindskydd att övernatta i. Patrullen har delat upp sig så att några är ute tillsammans med ledaren och samlar grankvistar för att fläta till tak på vindskyddet, medan tre scouter är kvar vid lägerplatsen för att bygga en stomme till vindskyddet. De spettar en grop som de sen ska slå ner en påle i för att förankra taket. En av scouterna håller i pålen och den andra tar yxan för att slå ner den med baksidan av yxan. Just då kommer den tredje scouten upp bakom honom bakänges släpande på en nyligen fälld ungbjörk. Han råkar stöta till scouten med yxan så att den scout som håller i pålen får yxan rakt i huvudet ...

## Tonåringar i bilolycka

Tonårsgruppen ska åka till stan och gå på konsert en fredagskväll. Det är så många som ska åka med att en ledare och den äldsta tonårstjejen kör var sin bil. Hon är den enda i gruppen som hunnit ta körkort och alla vill åka med henne i den läckra röda sportbil som hon fått låna av sin äldre bror. På vägen till stan kör hon om de andra bilarna och försvinner i fjärran. När den andra bilen, som är en minibuss kommer bakom ett backkrön ser de en långtradare stå på tvären och den röda sportbilen ligga upp och ner i diket ...

- Vad skulle ni göra i dessa situationer?
- Hur prioriterar man?
- Vem skulle göra vad?