



Att hjälpa någon i kris, kort version

1. Var medmänniska.
2. Rekrytera stammen.
3. Försök inte ta bort känslorna.
4. Hjälp den drabbade att stå ut.
5. Hjälp att ta in och förstå vad som hänt.
6. Hjälp till en fungerande vardag.
7. Hjälp att dra rätt slutsatser och rita rätt kartor.
8. Följ genom krisen, "watchful eye".
9. Var observant på tecken till outhärdligt lidande, psykisk sjukdom, dåligt leverne.



Att hjälpa någon i kris, lång version

1. *Gör inte ingenting!*
2. Rekrytera flocken.
3. Medmänsklighet - var närvarande, prata, omtänksamhet, kom med ett erbjudande.
4. Visa att du bryr dig, erbjud din hjälp, fråga hur du kan hjälpa.
5. Försök inte förhindra den normala krisreaktionen.
6. Försök inte ändra eller få bort de svåra känslorna. Bekräfta och normalisera dem istället. Hjälp att stå ut med smärtan, utan att fly eller bli självdestruktiv.
7. Hjälp att ta in, i sin egen takt, vad som hänt.
8. Hjälp att förstå reaktionen i ljuset av sitt "bagage".
9. Hjälp att landa på fötterna - dra rimliga slutsatser, rita nya och korrekta kartor.
 - Vilken *betydelse* har det inträffade? Vilken är innebörden för mig? Hur blir det *nu*?
 - Rädsla självkänslan, dämpa skam- och skuld känslor så gott det går.
 - Förhindra tillitsförlust och isolering.
10. Följ den drabbade genom krisen och dess konsekvenser, och försök ingripa om det ser ut att gå åt fel håll. Var observant på tecken till utveckling av psykisk sjukdom.
11. Hjälp till en fungerande vardag.
12. Stötta sunda bemästringsstrategier.
13. Motverka negativa bemästringsstrategier och självdestruktiva vanor.