

## Att hjälpa en människa i kris

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. Hjälpt att stå ut med smärtan, utan att fly eller bli självdestruktiv.
7. Hjälpt att ta in, i sin egen takt, vad som hänt.
8. Hjälpt att förstå reaktionen i ljuset av sitt "bagage".
9. Hjälpt 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*?
  - Rädda självkänslan, dämpa skam- och skuldkänslor 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. Hjälpt till en fungerande vardag.
12. Stötta sunda bemästringsstrategier.
13. Motverka negativa bemästringsstrategier och självdestruktiva vanor.

*Michael Rangne*

2016-03-22