

## Hjälp att stå ut

- ❑ **Känslorna går inte att få bort** just nu, de måste genomlevas. Man måste igenom känslorna, man kan inte "runda" dem.
- ❑ **Hjälp den drabbade att uthärda lidandet** så gott det går, att stå ut med smärtan, utan att fly eller bli självdestruktiv.
- ❑ **Den drabbade ska inte hjälpas till en annan känsla.** Inga känslor ska ändras - de ska tvärtom upplevas och uttryckas fullt ut just så som de är.
- ❑ **Uppgiften är att bekräfta och normalisera känslorna.**



Medmänsklighet måste verkställas



8

Hjälp patienten rekrytera stöd och hjälp från sin egen flock

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapins gåva av Irvin D Yalom

Träffa andra personer som är viktiga för din patient

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapins gåva av Irvin D Yalom

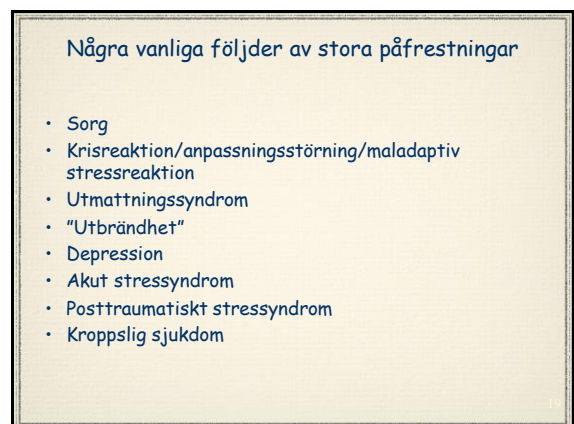
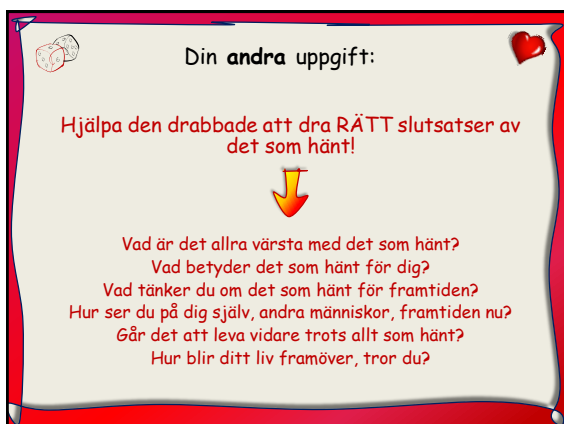
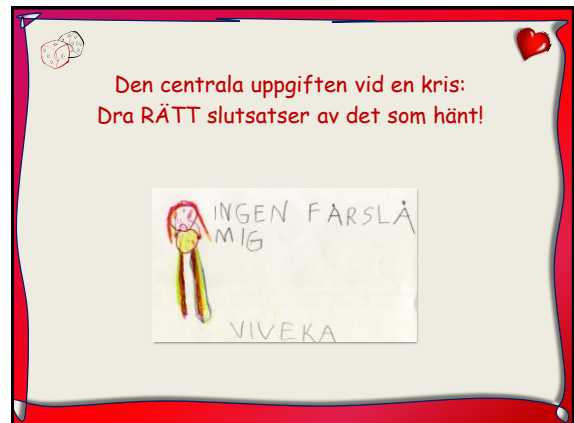
## Att hjälpa någon i kris

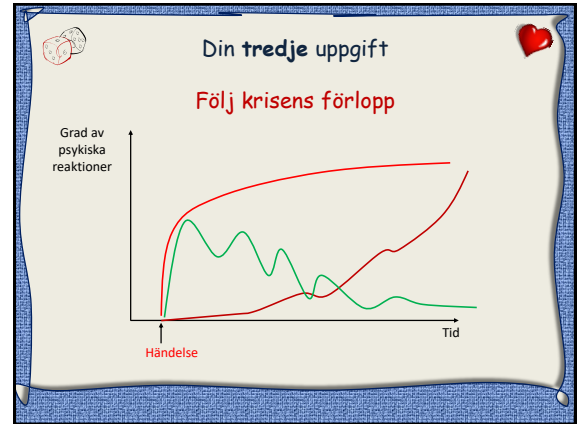
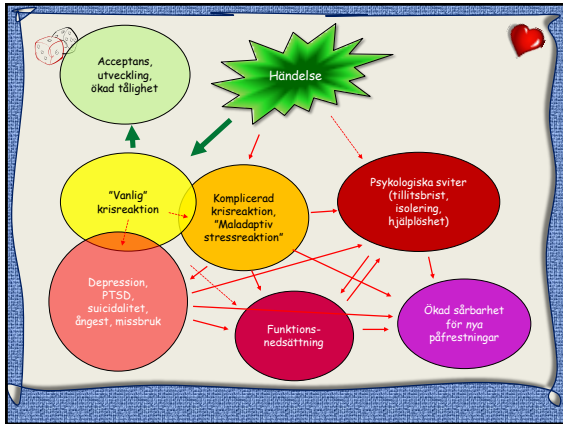
Vilken **betydelse** har det inträffade för den drabbade?

Frågan hen ställer sig är:  
hur blir det **nu**?

Vilka **förväntningar** har gått i kras?







### Undvik tillfälliga lättnader

- ❑ Alkohol och psykofarmaka
- ❑ Mat
- ❑ Arbete och träning
- ❑ Shopping
- ❑ Sex
- ❑ Ilska

### Att hjälpa någon i kris, kort version

1. Var medmänniska.
2. Rekrytera flocken.
3. Försök inte ta bort känslorna eller avbryta reaktionen.
4. Hjälp att ta in och förstå vad som hänt.
5. Hjälp att dra rätt slutsatser.
6. Stöd till en fungerande vardag.
7. Följ genom krisen, "watchful eye".

### Att hjälpa någon i kris, medellång version

1. **Gör inte ingenting.**
2. Var medmänniska.
3. **Var inte rädd för att prata.**
4. **Observans på den andres reaktioner hjälper dig att göra "rätt".**
5. Rekrytera flocken.
6. Försök inte ta bort känslorna eller avbryta reaktionen.
7. Hjälp den drabbade att uthärda.
8. Hjälp att ta in och förstå vad som hänt.
9. Hjälp att landa på fötterna; dra rimliga slutsatser och rita rätt kartor.
10. **Rädda självkänslan.**
11. Hjälp till en fungerande vardag.
12. Följ genom krisen, "watchful eye".
13. **Var observant på tecken till outhärdligt lidande, psykisk sjukdom, destruktivt leverne.**