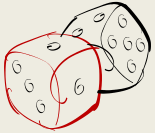


Ny

## Att hjälpa någon i kris, ultrakort version



1. Minska den akuta stressen.
2. Hjälp att uthärda lidandet så gott det går. Försök inte ändra känslorna.
3. Hjälp att förstå vad som hänt, vad det innebär för henne, och att dra rimliga slutsatser som inte skadar hennes möjligheter till ett bra liv.
4. Stöd till en fungerande vardag.



## Att hjälpa någon i kris, ultrakort version

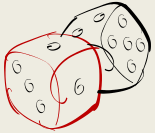
1. Hjälp den drabbade att uthärda lidandet så gott det går. Känslorna går inte att få bort just nu, de måste genomlevas. Den drabbade ska inte hjälpas till en **annan** känsla. Inga känslor ska ändras - de ska tvärtom upplevas och uttryckas fullt ut just så som de är. **Uppgiften är att bekräfta känslorna - inte att ändra dem!**
2. Hjälp personen att förstå vad som hänt, vad det innebär för honom, och att dra rimliga slutsatser som inte skadar honom.
3. Stöd till en fungerande vardag.



## 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".**

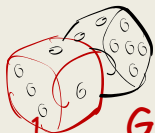


## Att hjälpa någon i kris, medellång version



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.**

# Att hjälpa någon i kris, lång version



1. Gör inte ingenting, och var inte rädd för att prata.
2. Rekrytera flocken, och prata med dem om hur de kan stödja den drabbade.
3. Medmänsklighet - var närvarande, prata, omtänksamhet.
4. Visa att du bryr dig, erbjud din hjälp, fråga hur du kan hjälpa.
5. Observans på den andres reaktioner hjälper dig att göra "rätt".
6. Försök inte förhindra den normala krisreaktionen.
7. 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. **Man måste igenom känslorna, man kan inte "runda" dem.**
8. Hjälp att ta in, i sin egen takt, vad som hänt.
9. **Hjälp att förstå reaktionen i ljuset av sitt "bagage".**
10. 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?
  - Rädda självkänslan, dämpa skam- och skuldkänslor så gott det går.
  - Förhindra tillitsförlust och isolering.
11. "Watchful eye". 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 outhärdligt lidande, självdestruktivt beteende och utveckling av psykisk sjukdom.
12. Hjälp till en fungerande vardag.
13. Stötta sunda bemästringsstrategier.
14. Motverka negativa bemästringsstrategier och självdestruktiva vanor.