

Avlastningsmetod som en del av hjälpberedskapen

Frivillighjälparen behöver avlastningssamtal

Medverkan som frivillighjälpare vid olyckor och katastrofer är en psykiskt krävande uppgift. Händelsen ger ofta likadana reaktioner och känslor som hos de hjälpta och för att klara situationen behövs ett avlastningssamtal.

Avlastningssamtal bör genomföras alltid efter en psykiskt påfrestande händelse som försvårar personens återgång till normal dagordning. Efter avlastningssamtalet kan senare erbjudas debriefing.

Avlastningssamtalet är en teknik för att bearbeta stressreaktioner och upplevelser, stärka det sociala nätverket och motverka isolering. Målet är att personen så snabbt och smärtfritt som möjligt kan återgå till vardagen. Under avlastningssamtalet bedöms behovet av eventuell debriefing.

(SHM: traumaattisten tilanteiden psykososiaalinen tuki ja palvelut, duplikat 1998:1, 48-49)

Som resultat av avlastningssamtalet skapas en enhetlig bild av de fakta som anknyter till händelsen. Meningen med detta är att varken värdera eller kritisera den egna eller någon annan medverkandes insats under händelsen. Ett bra avlastningssamtal ger en känsla av trygghet, möjlighet att dela upplevelsen och stärka samhörigheten.

Genomförande av avlastningssamtal och dess faser

Avlastningssamtal rekommenderas för alla frivillighjälpare som varit med om händelsen. Gruppstorleken kan gärna vara rätt liten, så att alla får utrymme för sina upplevelser och tankar i samma utsträckning under samtalets gång.

Avlastningssamtalet genomförs under ledning av en i tekniken utbildad person som inte själv varit med om händelsen. Det är också viktigt att samtalsledaren får handledning och stöd i verksamheten.

Ibland kan det löna sig att utse två ledare för avlastningssamtalet, så att den andra följer situationsutvecklingen och vid behov övertar ledningen av samtalet. Har gruppen två ledare bör de sinsemellan komma överens om sina roller, innan avlastningssamtalet inleds. Under samtalet görs inga anteckningar, om inte annat bestäms.

Avlastningssamtalet förs med en smågrupp, som arbetat tillsammans, så snabbt som möjligt efter händelsen, helst senast inom åtta timmar, i långvariga situationer ibland till och med under händelsens gång. Bättre dock sent än aldrig.

Avlastningssamtalet genomförs planerligt och ledaren ser till att det har en tydlig introduktion, genomgång och avslutning. Tekniken kan indelas i tre faser.

1) Introduktionsfas (5–10 min)

Vid introduktionen skapas en trygg och öppen atmosfär för avlastningssamtalet. Presentation sker i ledarens regi och man kommer överens om principerna och förtroendet för samtalet. Personliga känslor och tankar stannar inom gruppen och sprids inte vidare.

2) Genomgångsfas (10–30min)

Under genomgångsfasen får varje gruppmedlem kort redogöra för sina upplevelser och första känslor under och efter händelsen. Ledaren styr samtalet så att var och en får möjlighet att yttra sig och även de mer tystlåtna uppmuntras att uttala sig. Meningen är inte att man går på djupet med sina känslor men alla tillåts komma fram med dem.

3) Avslutningsfas (5–10 min)

Ledaren sammanfattar avslutningsvis samtalet samtidigt som man reflekterar över mötet med framtiden och vardagen efter händelsen. Har upplevelsen varit psykiskt påfrestande för någon, måste behovet av tilläggsstöd, exempelvis i form av ett personligt samtal, bedömas. Till sist omtalar ledaren vem medlemmarna i gruppen kan vända sig till om de inte kan få händelsen ur tankarna.

Minneslista för samtalsledaren

1. Välj en lugn plats för samtalet. Sätt er i ring, så att alla har ögonkontakt med varandra.
2. Kom överens om förtroendet, de personliga känslorna och tankarna stannar inom gruppen och förs inte vidare.
3. Gå genom händelsen, så att varje medverkande redogör för sin egen insats under händelsen och hur han eller hon upplevde sin roll och hela situationen.
4. Var och en ger uttryck för sina känslor och tankar under och efter händelsen eller övningen.
5. Ledaren avrundar samtalet i ett sammandrag. Om någon har svårt att bearbeta händelsen eller har upplevelsen varit psykiskt extra påfrestande, måste behovet av ytterligare stöd värderas, till exempel i form av personligt samtal.
6. Informera till sist vem gruppmedlemmen kan vända sig till, om han inte får händelsen eller den egna rollen ur tankarna.

Sammanställd av:

FRK/Nationell beredskap/SV & AH