

HJÄLP FÖR HJÄLPARE

Minneslista för diskussionstillfällets ledare efter en övning eller hjälpsituation

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.

SPR/Kotimaan valmius



Röda Korset

HJÄLP MED DIN HJÄLP

1. Avlastningssamtals start

I inledningsfasen presenterar man sig och kommer överens om principerna med hjälp av ledaren.

- **presentation**
- **principerna under mötet**

2. Fortsättningsfas

I genomgångsfasen berättar varje deltagare kort om sina egna erfarenheter och sina spontana reaktioner.

- **fakta, tankar och reaktioner**
- **fri diskussion**

3. Avslutningsfasen

I avslutningsfasen sammanfattar ledaren diskussionen och stöder deltagarna i att möta vardagen.

- **information och sammandrag**
- **normalisering av situationen**
- **metoder att klara stress**
- **fortsatta åtgärder**

Ledaren ser till att avlastningssamtalet har en tydlig inledning, fortsättning och avslutning. Varje deltagare får tillfälle att tala. I avlastningssamtalet går man inte vidare med en djupare behandling av känslorna.


Röda Korset

HJÄLP MED DIN HJÄLP