

Psykiskt stöd för vänner



Mål

- Kan möta och stödja vänklienter i olika livssituationer
- Känner till sina egna resurser och gränser, får hjälp med att orka och verka som vän
- Kan söka hjälp i olika situationer och hänvisa en vänklient vidare, vid behov till professionell hjälp

Livskriser

Utvecklingskriser

Plötsliga kriser

Även glada händelser
såsom ett barns födelse kan utlösa en kris.



Bild: Pixapay

Vilka händelser kan utlösa en kris?

- Ensamhet
- Depression
- Fattigdom
- Flytt till en ny ort eller ett nytt land
- Sjukdomar och skador, närståendevårdssituationer
- Förlust av ekonomiska och materiella resurser
- Olyckor
- Förlust av förälder, barn, vän, livskamrat eller någon annan viktig person
- Sexuellt, fysiskt eller psykiskt våld
- Att bevittna en annan människas lidande
- Brott
- Annat, vad?

Det är naturligt att reagera

anpassning

acceptans

tillbakadragande

förvirring

skuld

aggressivitet

överbeskyddande beteende

känsla av tomhet

känsla av överklighet

hat

irritation

misstro

osäkerhet gällande vad som borde göras

oförmåga att ta sig ur sängen

hopplöshet

nedstämdhet

chock

påbörjande av vanliga vardagssysslor

rädsla

gråt

darrningar

illamående och yrsel

huvudvärk

nervositet

magsmärtor

muskelvärk och -spänningar

sömnpöb

trötthet

svettning

Syftet med psykiskt stöd är att stärka

- Trygghet
- Lugn
- Samhörighet
- Initiativförmåga
- Hopp



Bild: Joonas Brandt

Det som stöder människan att klara sig

- Trygg och lugn omgivning
- Positiv och hälsobefrämjande vardagsliv
- Erfarenhet av det stöd som samfundet ger
- Tron på sin överlevdnadsförmåga och sina kraftkällor
- Positivt tänkande och övertygelser , såsom religiös eller andlig övertygelse
- Möjlighet att upprätthålla normala rutiner och återkomma snabbt till dem

Behovet av stöd varierar från person till person

- En kris kan förändra människans uppfattningar om livshantering, trygghet, förtroende, makt, närhet och självständighet.
- Behovet av stöd kan inte bedömas utifrån händelsen i sig eller utifrån vilka den berör. Det avgörande är vad händelsen innebär för individen. **Behovet av stöd varierar från person till person.**



Bild: Joonas Brandt

Aktivt lyssnande

- Ögonkontakt
- Visa empati
- Lyssna mer än du talar
- Upprepa med egna ord
- Tolka inte
- Avbryt inte
- Döm inte
- Sammandrag
- Förtydligande frågor, öppna frågor



Bild: Joonas Brandt

- Man ger alltför färdiga lösningar.
 - Man strävar efter att vänklienten själv ska hitta lösningar på sina problem.
 - Hur har du agerat tidigare i motsvarande situationer?
- Man hakar upp sig på egna åsikter eller bisaker.
- Problemlösning kan ta mer tid än vi tror.
- Önskad hjälp är ofta onödig. Man försöker ofta ge råd även om de inte behövs.
- Inte så här:
 - "Du tror att du har problem, låt mig berätta om mina."
 - "Så här ska du göra."
 - "Oroa dig inte, jag fixar allt."
 - "Jag har själv haft ett liknande problem."
 - "Jag vet hur det känns."
 - "Tiden läker alla sår."

När ska man föra sin oro på tal?

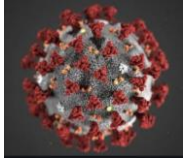
- När en vänklient verkar orolig, ångestfylld, frånvarande.
- När du själv noterar någonting onormalt.
- När en vänklient helt tydligt försöker berätta någonting, men inte får det sagt.
- När du upplever någonting som oroar.
- När någon annan för fram oro över sin vänklient.

- **Vad om din kundvän är orolig över att hen möjligen insjuknat i smittan?**
- Du kan föreslå att hen ringer till corona infotelefonen, var de kan hjälpa henne vidare. På många orter finns lokala stödtjänster, som det är bra att känna till. Nationella råd och telfonnummer hittar du på följande sida:
- <https://valtioneuvosto.fi/sv/information-om-coronaviruset/per-telefon-och-chatt>
- **Vart tar jag kontakt , om jag är orolig över kundvännens situation?**

Såsom i normala fall, kan du med kundvännens tillstånd beroende på situationen göra en orosanmälan till den lokala social- och hälsovården. Du kan även anonymt göra en orosanmälan till socialvården och i akuta fall ringa nödnumret. Var alltid i dylika fall också i kontakt med den lokala vänförmedlingen.

Varför är man orolig för Corona?

- Mycket framme i media och i tal
- Oro över sin egen och anhörigas situation kan bekymra – oron är motiverad.
- Vardagsrutiner skapar trygghet, men de har ändrats totalt, när trygghetskänslan minskar, ökar känslan av nöd
- Sociala kontakter är viktiga, därför är det svårt att vara ifrån varandra
 - Det är viktigt att vara tillsammans på annat sätt, då man inte kan vara det face to face
 - Hur kan jag veta när oron är normal och när behöver jag stöd?
 - Då ångesten är svårhanterlig eller känns outhärdlig
 - Då den påverkar ens funktionsförmåga, tex. svårt att sova under en längre tid
 - Om de frivilligas hjälp inte räcker till, hänvisar man till annan hjälp tex. kristelefonen



Aktuellt om coronaviruset på nätet

- Coronavirus: Små gärningar kan ha stor betydelse
<https://www.youtube.com/watch?v=zBStC2jYAq0>
- Coronavirus: Hur motverka ensamhet?
<https://www.youtube.com/watch?v=UIEywGmCKgI>
- Coronavirus: Att följa medierna
https://www.youtube.com/watch?v=zULWo37gD_4
- Coronavirus: Kom ihåg vardagsrutinerna
<https://www.youtube.com/watch?v=5ZplLZHo81w&t=8s>
- Coronavirus: Hur ska vi tala om coronaviruset med ett barn?
<https://www.youtube.com/watch?v=U2g8iuKvB5E>

Då du känner oro – så här sköter du om dig själv och dina anhöriga

- Vardagsrutinerna är viktiga
- Bli inte ensam med dina bekymmer, håll kontakt till dina nära
- Minska på tiden som du tillbringar vid media, även social media, om du upplever att nyheterna skapar oro hos dej
- Hämta info från tillförlitliga källor, såsom THL:n (Institutet för hälsa och välbefinnande)
sjukvårdsdistriktens och WHO:s nätsidor
- Lugna ditt sinne, undvik droger för att minska på stress
- Använd de kunskaper, som tidigare har hjälpt dej att komma över olika motgångar.
- Stöd och lyssna på barnet
- Upplever du ditt mående mycket svårt, diskutera med hälsovårdspersonal.

Vardagsrutinerna är viktiga

- Om du måste stanna hemma, upprätthåll hälsosamma vanor och vardagens goda rutiner:
 - Ät hälsosamt
 - Sov tillräckligt
 - Motionera hemma eller ute i naturen
 - Håll kontakt med telefonen eller via nätet
- Vi har alla ett stort ansvar: Viktigt att sköta om hygien och hålla kontakt med varandra

Hur tar jag hand om mitt eget välbefinnande?



- Hjälparen identifierar sig starkt med den hjälpbehövandes situation.
- Alla hjälpare upplever empatistress. Det är en normal reaktion som går över genom återhämtning och vila.
- Långvarig empatistress kan bli till empatiutmattning, då glädjen och förmågan att hjälpa försvinner.

- Det räcker att vara närvarande och kunna lyssna. Vännen finns där och ger stöd här och nu.
- Kan hänvisa till hjälp, därefter ligger ansvaret hos klienten.
- Vännen ansvarar inte för vänklientens val – den frivilliga kan ge hjälp och stöd, men den andra personen ansvarar ALLTID för sina egna val. Även dåliga val.
- Gränser – att känna till och respektera sina egna resurser.

Man kan alltid stärka
sina överlevnadsstrategier

ÖVERLEVARENS SEGEL

FYSIOLOGISK

- Jag far ut på löp-
rundor och vistas
utomhus.
- Jag utövar min
favoritidrottsgren.
- Jag kopplar av.
- Jag äter bra.
- Jag sover tillräckligt.

SJÄLSLIG

- Jag söker skydd
och hopp i
religionen,
ideologier och
värderingar.
- Jag funderar
på meningen
med livet.
- Jag ber,
mediterar och
blir stilla.

INTELLEKTUELL

- Jag skaffar
mer information.
- Jag gör upp
planer.
- Jag skriver ner
saker och ting.
- Jag löser
problem.
- Jag gör upp listor.

KREATIV

- Jag använder
min fantasi.
- Jag tänker
positivt.
- Jag lyssnar
på mig själv.
- Jag söker
efter nya sätt
att agera.

EMOTIONELL

- Jag skrattar, gråter
och är glad.
- Jag berättar
om mina känslor.
- Jag uttrycker
mig själv och
mina känslor:
jag dansar, spelar,
ritar, målar,
snickrar och lagar
mat.

SOCIAL

- Jag tillbringar
tid med mina
vänner.
- Jag utövar
fritidsintressen
i grupp.
- Jag tar emot
stöd och stöder
även andra.
- Jag delar med
mig av mina
erfarenheter
till andra.

mieli

Föreningen för
Mental Hälsa i Finland



Med tanke på
det egna
orkandet,
skulle det
vara bra att
hitta källor
till
välbefinnand
e från flera
olika "lådor".

Sund egoism

- Våga ta tid för dig själv
- Gör sådant du tycker om
- Lär dig säga NEJ
- Våga njuta av det du tycker om
- Värdesätt dig själv och ditt kunnande
- Lär dig stå ut med konflikter
"Man kan inte göra alla nöjda"
- Lär dig stå ut med "misslyckanden"
"Personkemin funkar inte alltid"
- Sund egoism sårar inte andra



Bild: Pixapay

- Kontinuerligt uppdaterade anvisningar för frivilliga gällande beredskap inför coronavirus: <https://rednet.rodakorset.fi/node/59211>
- Aktuellt om coronaviruset:
<https://thl.fi/sv/web/infektionssjukdomar/aktuellt/aktuellt-om-coronaviruset-covid-19>
- <https://www.mabra.com/coronaviruset-6-satt-att-hantera-din-oro/>
- Ferdinand Garoff (på finska)
<https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/koronavirus-psykososialiset-vaikutukset>
- Vanhustyön keskusliitto (på finska):
<https://www.epressi.com/tiedotteet/sosiaaliset-kysymykset/vinkkilista-pidetaan-huolta-ikaihmisista.html>

Tack!

