

This work was funded by the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS).



Förmågor för psykologisk återhämtning

Användarinstruktion - Svensk version

Förmågor för Psykologisk återhämtning

Användarinstruktion

National Center for PTSD
National Child Traumatic Stress Network

This work was funded by the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS). The views, opinions, and content are those of the authors, and do not necessarily reflect those of SAMHSA or HHS.



National Center for PTSD

VA's National Center for PTSD is a world leader in research and education programs focusing on PTSD and other psychological and medical consequences of traumatic stress. Mandated by Congress in 1989, the Center is a consortium of seven academic centers of excellence providing research, education, and consultation in the field of traumatic stress.

National Child Traumatic Stress Network

Established by Congress in 2000, the National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) is a unique collaboration of academic and community-based service centers whose mission is to raise the standard of care and increase access to services for traumatized children and their families across the United States. Combining knowledge of child development, expertise in the full range of child traumatic experiences, and attention to cultural perspectives, the NCTSN serves as a national resource for developing and disseminating evidence-based interventions, trauma-informed services, and public and professional education.

The views, opinions, and content are those of the authors and do not necessarily reflect those of SAMHSA or HHS.

Copyright © 2010 Berkowitz, S., Bryant, R., Brymer, M., Hamblen, J., Jacobs, A., Layne, C., Macy, R., Osofsky, H., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., Watson, P. (National Center for PTSD and National Child Traumatic Stress Network). All rights reserved. You are welcome to copy or redistribute this material in print or electronically provided the text is not modified, the authors and the National Center for PTSD (NCPTSD) and National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) are cited in any use, and no fee is charged for copies of this publication. Unauthorized commercial publication or exploitation of this material is specifically prohibited. Anyone wishing to use any of this material for commercial use must request and receive prior written permission from the NCTSN. Permission for such use is granted on a case-by-case basis at the sole discretion of NCTSN. If you would like permission to adapt or license these materials, please contact Melissa Brymer, Ph.D. at mbrymer@mednet.ucla.edu.



Acknowledgments

The Skills for Psychological Recovery Field Operations Guide was developed by the National Center for PTSD and the National Child Traumatic Stress Network. Members of the National Center for PTSD and the National Child Traumatic Stress Network, as well as other individuals involved in coordinating and participating in disaster response, contributed to the current document.

The principal authors (in alphabetical order) include: Steve Berkowitz, M.D., Richard Bryant, Ph.D., Melissa Brymer, Ph.D., Psy.D., Jessica Hamblen, Ph.D., Anne Jacobs, Ph.D., Christopher Layne, Ph.D., Robert Macy, Ph.D., Howard Osofsky, M.D., Ph.D., Robert Pynoos, M.D., M.P.H., Josef Ruzek, Ph.D., Alan Steinberg, Ph.D., Eric Vernberg, Ph.D., and Patricia Watson, Ph.D.

Editorial contributions to the manual were made by: Mark Creamer, Ph.D., David Forbes, Ph.D., Darryl Wade, Ph.D., and Susie Burke, Ph.D., of the Australian Centre for Posttraumatic Mental Health at the University of Melbourne, and Cynthia Whitham, L.C.S.W. of the National Center for Child Traumatic Stress, UCLA.

Some of the handouts were adapted from material from the Child & Family Traumatic Stress Intervention manual by Stephen Berkowitz, M.D. and Steven Marans, Ph.D.; the Strength After Trauma manual by William Saltzman, Ph.D., Wendy Silverman, Ph.D., Melissa Brymer, Ph.D., Psy.D., Andrea Allen, Ph.D., Christopher Layne, Ph.D., Patricia Lester, M.D., Alan Steinberg, Ph.D., and Robert Pynoos, M.D., M.P.H.; and the Cognitive Behavioral Therapy for Postdisaster Distress manual by Jessica Hamblen, Ph.D., Laura Gibson, Ph.D., Kim Mueser, Ph.D., Stanley Rosenberg, Ph.D., Kay Jankowski, Ph.D., Patricia Watson, Ph.D., and Matthew Friedman, M.D., Ph.D.

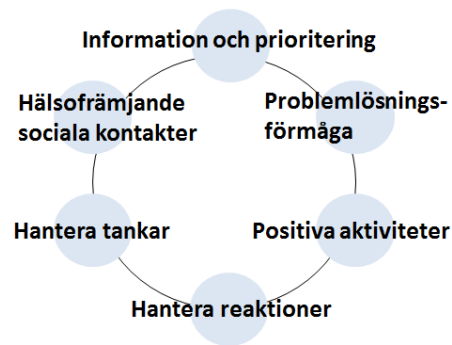
A SAMHSA-supported expert review panel was convened on September 6-7, 2007, where participants made invaluable contributions. Those attending (in alphabetical order) included: Joan Asarnow, Ph.D., Nikki Bellamy, Ph.D., Dave Benedek, M.D., Charles C. Benight, Ph.D., Paul Brounstein, Ph.D., Brenda Bruun, Denise Bulling, Ph.D., L.P.C., Victoria Childs, Steven Crimando, M.A., B.C.E.T.S., Darin Donato, Ph.D., Julie Framingham, Rachel Kaul, L.C.S.W., C.T.S., Linda Ligenza, M.S.W., A.C.S.W., Brian McKernan, M.Ed., A.C.A.D.C., Gil Reyes, Ph.D., Tony Speier, Ph.D.

For citation: Berkowitz, S., Bryant, R., Brymer, M., Hamblen, J., Jacobs, A., Layne, C., Macy, R., Osofsky, H., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., & Watson, P. (2010). The National Center for PTSD & the National Child Traumatic Stress Network, Skills for Psychological Recovery: Field Operations Guide.

Svensk översättning, maj 2014 (Swedish translation, June 2014): Per-Olof Michel, MD, associate professor. Approved by Melissa Brymer et al. 2014.

Innehåll

Introduktion och Överblick.....	6
Överväganden och förberedelser.....	10
Basala förmågor:	
1. Insamling av information och prioritering.....	15
2. Utveckla problemlösningsförmåga.....	20
3. Främja positiva aktiviteter.....	27
4. Hantera reaktioner.....	33
5. Utveckla förmåga att hantera tankar.....	47
6. Återupprätta hälsofrämjande sociala kontakter.....	56
Flera möten.....	63
Lista över bilagor	
Bilaga A: Arbetsmaterial för insamling av information och prioritering	74
Bilaga B: Arbetsmaterial för att utveckla problemlösningsförmåga.....	82
Bilaga C: Arbetsmaterial för att främja positiva aktiviteter.....	87
Bilaga D: Arbetsmaterial för att hantera reaktioner.....	93
Bilaga E: Arbetsmaterial för att utveckla förmåga att hantera tankar.....	121
Bilaga F: Arbetsmaterial för att återupprätta hälsofrämjande sociala kontakter.....	129
Bilaga G: Arbetsmaterial för fortsatt kontakt och uppföljning.....	138



Introduktion och överblick

Individer som drabbas av en allvarlig händelse, oavsett om de är överlevande, vittnen eller insatspersonal, kan komma att få ta itu med och möta nya utmaningar som följd av händelsen påföljande veckor eller månader. Även om ett fåtal individer kommer att vara i behov av att remitteras för behandling kan de flesta drabbade dra fördel av att få stöd med att utveckla förmågor för att hantera de svårigheter de går igenom. *Förmågor för psykologisk återhämtning* (FPÅ) har sitt ursprung i en genomgång av litteraturen om interventioner för hantering av traumatisk stress, erfarenheter från fältet och undersökningar som genomförts i samband med allvarliga händelser. De aktuella förmågorna är utformade för att kunna vara till stöd för att möta drabbades och insatspersonalens behov. Dessa stödåtgärder har visat sig ge goda resultat både för individer och för grupper. Stödåtgärderna är också i linje med vad som anges i litteraturen när det gäller att öka motståndskraft och understödja återhämtning efter exponering för traumatisk stress.

Vad är *Förmågor för psykologisk återhämtning*?

Förmågor för psykologisk återhämtning (FPÅ) anges vara en «evidence-informed model» (med vilket menas att åtgärder och insatser vilar på vetenskaplig grund) för stöd till barn, tonåringar, vuxna och familjer, veckor till månader efter allvarliga händelser där man tidigare genomfört stöd till drabbade enligt modellen Psykologisk första hjälp (PFH) eller när mer intensiva stödinsatser utöver PFH är aktuella. FPÅ är utformad för att stödja drabbade när det gäller att främja och utveckla förmågor för att minska aktuella svårigheter och för att mer effektivt bemästra stress och negativ påverkan. FPÅ baseras på förståelse om att drabbade kan uppleva ett spektrum av reaktioner (fysiska, psykologiska, beteendemässiga samt andliga) över olika lång tid. Medan många drabbade kommer att återhämta sig utan behov av stöd, kan några uppleva reaktioner som kan störa en anpassad bemästring. Medkännande och utbildade stödpersoner kan stödja de senare genom att göra dem bekanta med lämpliga FPÅ-förmågor.

Principerna och teknikerna för FPÅ är i överensstämmelse med fyra basala utgångspunkter:

1. Överensstämmelse med vetenskaplig evidens när det gäller riskfaktorer och motståndskraft efter allvarliga händelser
2. Användbara och praktiskt genomförbara i fältmiljö
3. Anpassade för olika utvecklingsnivåer och ålderskategorier

4. Är tillämpbara i olika kulturella sammanhang

FPÅ utgörs av förmåge-baserade åtgärder för att underlätta återhämtning och för att öka tillit till den egna förmågan. Vid genomförandet av FPÅ förstärks grundläggande förmågor som har visat sig kunna vara till hjälp efter olika traumatiska situationer. Forskning har visat att förstärkning av sådana förmågor kan vara mer effektiva än enbart stödjande samtal. FPÅ skiljer sig från olika former av behandling på så sätt att det inte förutsätts föreligga någon sjuklighet, istället ligger tyngdpunkten på att stödja drabbade att återvinna känslan av kontroll och förmågan att klara sig. Även om FPÅ inte primärt är utformat för att hantera svårare mental ohälsa kan förmågorna förstärkas av behandlingar som är inriktade på det.

Hur lång tid tar det att genomföra FPÅ?

När FPÅ förmedlas får man ta i beaktande att många drabbade bara kommer att kunna delta en eller två gånger. Konsensus bland experter anger att drabbade behöver som minimum tre till fem sessioner av förmågeutveckling för att åstadkomma en tillförlitlig beteendeförändring. Emellertid har det visat sig att fördelar kan uppnås även om FPÅ bara genomförs vid ett enda tillfälle, i de fall då fler sessioner inte är praktiskt genomförbara. Om man som stödperson föreslår att drabbade bör delta i FPÅ bör man samtidigt dock ge råd om att deltagandet helst bör avse mer än ett tillfälle.

Antalet sessioner är också avhängigt av när man planerar att genomföra FPÅ. Det är stor skillnad att genomföra FPÅ fyra veckor efter en allvarlig händelse jämfört med 18 månader efteråt. Vid första mötet bör man bedöma vad som pågår i den drabbades liv just då och hur mycket energi och tid som behövs för att utveckla vissa förmågor. Dessutom kommer den drabbades behov av att undvika vissa minnen från händelsen att se olika ut i en tidig (jämfört med en senare) fas av återhämtningen. Din bedömning av lämpligheten i att utmana den drabbades undvikande och uppmuntran att möta dennes rädslor kommer att bero på tiden som har förflutit sedan händelsen. Slutligen, vilka förmågor som bör utvecklas kan också bero på när i tiden det är aktuellt. Till exempel kan det vara mer lämpligt att fokusera på problemlösning tidigare i förloppet, medan att hantera tankar och ägna sig åt positiva aktiviteter kan vara lämpligt senare.

Vilka är de grundläggande målen och syftena med FPÅ?

Målen med FPÅ är att:

1. Värna den mentala hälsan hos drabbade
2. Förstärka drabbades förmåga att tillgodose sina behov och hantera annat aktuellt som oroar
3. Bidra till att utveckla förmågor som förstärker återhämtningen hos barn, tonåringar, vuxna och familjer
4. Förhindra utvecklingen av icke-anpassade beteenden och istället identifiera och stödja anpassade beteenden

Dessa mål kan uppnås genom att först identifiera och prioritera den drabbades behov och sedan stödja denne att utveckla de grundläggande förmågorna i FPÅ:

- **Utveckla problemlösningsförmåga** – Definiera ett problem och mål för att hantera detsamma, ”brainstorma” olika sätt att hantera problemet, värdera dessa metoder, för att sedan försöka använda sig av det sätt som mest sannolikt kan fungera
- **Främja positiva aktiviteter** – Sätt att förbättra sinnesstämning och funktionsnivå genom att identifiera och delta i positiva och trevliga aktiviteter
- **Hantera reaktioner** – Förmågor för att bemästra och minska negativa fysiska och psykiska reaktioner efter skrämmande händelser
- **Hantera tankar** – Identifiera obehagliga tankar och motverka dessa genom andra, mindre oroande tankar
- **Återupprätta hälsofrämjande sociala kontakter** – Återknyt till positiva relationer och till stöd från omgivningen

Dessa mål och syften bygger på ett antal grundsatsar. Alla insatser som har som mål att bidra med nya förmågor är mer utmanande än att bara lyssna till och stödja den drabbade. Av den anledningen bör FPÅ förmedlas i ett sammanhang som också inkluderar bekräftelse, stöd och emotionell trygghet. Om detta utgör grunden för relationen kommer FPÅ att kunna förmedlas på ett icke påträngande utan istället medkännande sätt. När dessa delar är etablerade i relationen kommer det att göra det möjligt för stödpersonen att:

- Stödja drabbade att identifiera de mest uttalade behoven och bekymren och samla sådan information som kan underlätta för dem att hantera situationen
- Stödja anpassad bemästring, förmedla erkännande för de ansträngningar som görs och de styrkor som därmed ges prov på för att på så sätt stärka egenmakt (”empowerment”)
- Uppmuntra drabbade att ta en aktiv roll i sin egen återhämtning
- Förmedla ett antal förmågor som kan bidra till att minska stresspåverkan och förbättra funktionen
- Vid behov länka drabbade till lokala stödfunktioner, öppenvårdspsykiatri, andra samhällliga stödinrättningar eller organisationer

På vilket sätt skiljer sig FPÅ från PFH?

Avsikten med FPÅ är att förmedla psykologiskt stöd till drabbade efter att den initiala akutfasen är överstånden – i återhämtningsfasen. PFH, å andra sidan, är tänkt att vara till för att stödja drabbade de första dagarna till veckorna efter den allvarliga händelsen – i akutfasen och alldeles i början på återhämtningen. Förmedlandet av PFH sker under de första dagarna och veckorna efter händelsen beroende på då rådande förhållanden. Avsikten med FPÅ är istället att stödja drabbade när säkerhet/trygghet och andra viktiga behov väl är mötta och när samhället är under återuppbyggnad. I något fall kan FPÅ förmedlas en vecka efter en allvarlig händelse som en uppföljning av initialt PFH-stöd och i andra fall kan det vara aktuellt att förmedla denna typ av stöd veckor, månader eller till och med något år senare. Lämpligaste tidpunkt kommer sannolikt att vara beroende av hur allvarlig skada katastrofen orsakat på samhället och dess infrastruktur.

Vid förmedlandet av FPÅ är betoningen mer än vid PFH på att förstärka drabbades förmåga att tillgodose sina behov och uppföljning av användningen av dessa förmågor. PFH förmedlas inte sällan i samband med tillfälliga situationer där uppföljning inte alltid är möjlig.

Hur skiljer sig FPÅ från formell psykologisk/psykiatrisk behandling?

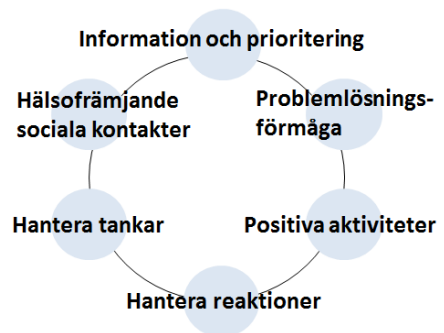
FPÅ är inte avsett att utgöra någon form av formell behandling; tvärtom är avsikten att vara en form av modell för sekundär prevention. Med andra ord handlar det om ett intermediärt stöd för att minska påverkan, identifiera befintlig bemästringsförmåga, förbättra funktion samt att om möjligt minska behovet av formell behandling. Förmedlare av FPÅ tar på sig en aktiv roll för att förmedla förmågor och förstärka deras användning. För många drabbade kommer FPÅ att vara det enda stöd de behöver för att kunna gå vidare. Om FPÅ däremot inte bidrar till att minska reaktionerna bör drabbade remitteras för behandling istället. I väntan på att drabbade kan komma till formell behandling kan FPÅ bidra till att hantera vissa svårigheter. Det är också viktigt att se till att drabbade får tillgång till adekvat behandling om man tidigt upptäcker sådana problem som kräver professionell bedömning/behandling.

Vem kan genomföra FPÅ?

FPÅ bör genomföras av personal som har erfarenhet att arbeta med stöd till människor i sina vanliga arbeten eller efter allvarliga händelser och som har genomgått specifik utbildning i FPÅ. Sådan stödpersonal återfinns vanligen i samhällets olika stödirrättningar för akuta insatser; till exempel hälso- och sjukvården eller i kommunernas stödverksamhet, i skolhälsovården, i olika trossamfund eller andra organisationer som Röda Korset eller Rädda Barnen.

Var kan FPÅ användas?

FPÅ kan användas inom hälso- och sjukvården, skolor, familjestödscenter, hemmen, på företag, flyktingboenden, i trossamfundens lokaler eller på andra platser där konfidentialitet kan upprätthållas. FPÅ förmedlas lämpligast på en avskild lugn plats där man kan vistas minst 45 minuter utan att bli avbruten. Om stödet förmedlas mobilt bör man vara noga med att ge möjlighet för drabbade att ta kontakt för uppföljningsmöten.



Överväganden och förberedelser

Förberedelser

Föreberedelser och övning gör att den som förmedlar FPÅ kommer att känna sig mer kompetent ur flera aspekter, för att exempelvis:

- Utveckla ett bra samförstånd med drabbade som grund för att förmedla förmågor
- Samla information om drabbades reaktioner, behov och resurser
- Förmedla grundelementen i FPÅ
- Komma fram till hur och när de olika momenten bör genomföras
- Anpassa förmågorna till drabbades specifika behov
- Finna strategier för att stödja drabbade i att delta i flera möten

Du kan komma att arbeta med barn, gamla eller speciella grupper som kan kräva ytterligare specifik kunskap.

För att kunna bidra med stöd till ett drabbat samhälle behövs basal kunskap om själva händelsen, drabbade population, omedelbara omständigheter samt typ och tillgänglighet av samhällets stödresurser.

Betydelsen av relationen med den drabbade

För att FPÅ ska bli accepterat och vara till stöd för drabbade bör du försöka skapa en positiv och samarbetsinriktad relation. Eftersom denna manual fokuserar på att lära ut förmågor för återhämtning, vilket kan vara lika utmanande både för den som förmedlar som för den drabbade, är det särskilt viktigt att du bevarar din empati, skapar förtroende, visar respekt och kommunicerar effektivt.

Ditt uppdrag är att svara upp mot den drabbade på ett omtänksamt och stödjande sätt. Du bör därför:

- Försöka åstadkomma ett praktiskt, förmågeinriktat förhållningssätt som är effektivt och fokuserat
- Förbereda drabbade på att tolerera förändrade omständigheter
- Ägna dig åt aktivt lyssnande, försöka förstå vad som bekymrar och vara empatisk
- Främja uthållighet och motivation

- Identifiera och stärk befintliga positiva drag och förstärka befintliga förmågor genom nya bemästringssätt

Du kan börja med att förklara för drabbade de underliggande skälen för varje aktuell förmåga. Därefter bör du och den drabbade tillsammans besluta om vilka förmågor som ni bör fokusera på. Ni bör välja ut de förmågor som bäst motsvarar den drabbades aktuella behov snarare än att lära ut alla förmågor till alla drabbade. Ni bör sträva efter ett öppet och ärligt utbyte för att den drabbade ska få ut så mycket som möjligt av er tid tillsammans. Genom att visa respekt och omtanke kan du utveckla en effektiv arbetsrelation och därmed öka den drabbades mottaglighet för fortsatt stöd. Var noggrann med att inte hasta igenom de olika utbildningsmomenten. Följ den drabbades tempo och utvärdera vid behov hur de olika förmågorna kan läras in. Även om det bara blir ett enda möte, kan det vara till hjälp för någon som är överväldigad av känslor eller frustrerad om du är fokuserad på kontakten och noggrant går igenom varje steg. Om någon individ avböjer fortsatt kontakt är det bara att respektera det beslutet och förmedla information om hur och var man kan ta ny kontakt med dig eller någon annan vid behov.

I samband med att du introducerar FPÅ till den drabbade, beskriv då innehållet, hur det skiljer sig från andra stödformer eller behandling och vilka målen är. Gör det på ett samarbetsinriktat och engagerat sätt. Ge erkännande för bemästringsstrategier som den drabbade redan använder (till exempel genom att ta till sig modet att tala med dig). På det sättet förmedlar du en känsla av att ni tillsammans tar er an uppgiften att förstärka förmågan för den drabbade att hantera aktuella svårigheter och tillgodose sina behov. Du kan uttrycka det på följande sätt:

<p>Introduktion: Vuxna</p>	<p>Det känns bra att du har kommit hit idag. Jag tänkte beskriva hur vi kunde samarbeta idag och framöver. Du kanske redan träffat någon stödperson men jag kommer mer att agera som lärare eller coach. Jag ska förmedla några förmågor som visat sig kunna vara till hjälp för människor som drabbats av allvarliga händelser i sina liv – som verktyg i en verktygslåda. Vi kunde börja med att undersöka vilka som är dina mest uttalade behov och bekymmer. Efter det kommer jag att beskriva några förmågor av vilka du kan välja de du tror kan förbättra situationen. Du bestämmer också hur mycket tid du har till förfogande för att lära dig dess förmågor – det är alltså du som bestämmer. Jag hoppas vi kan ses vid fler tillfällen så att vi kan följa upp hur det går för dig och möjligen göra förmågorna ännu effektivare. Det har visat sig att genom att pröva och öva förmågorna på olika sätt och genom att följa upp dessa så kan det kan vara till bra hjälp. Vad tänker du om det?</p>
<p>Introduktion: Barn</p>	<p>Det känns bra att du har kommit hit idag. Du kan se mig som en lärare eller coach och på grund av det du varit med om ska jag hjälpa dig med nya sätt att få dig mer avslappnad, få dig att känna dig starkare och så att du ska få mer roligt igen. Först skulle jag vilja veta mer om dig och hur du haft det och sedan kan vi börja lära tillsammans!</p>

Det betydelsefulla i att skapa förväntningar

Till Dig:

Att bidra till inläringen av FPÅ kräver övning och uppföljning av den drabbades utveckling och att denne känner sig bekväm med förmågorna, vilket också gäller dig i din funktion. Var uppmärksam på att du inte förordar en förmåga före en annan på grund av att du känner dig bekvämare med att lära ut en viss förmåga (exempelvis att du är mer tveksam till att lära ut problemlösning eftersom du känner dig mer hemmastadd med att lära ut kontrollerad andning). Kom dessutom ihåg att det du kan lära ut, vanligen begränsas av den tid som står till förfogande. Även om du vill lära ut flera förmågor till den drabbade, blir ni tvungna att prioritera bland dem om ni bara hinner träffas en eller två gånger. När du lär ut en förmåga, säkerställ då att du går igenom varje steg noggrant och att den drabbade förstår och får möjlighet att öva varje steg. Hasta inte igenom de olika stegen och utelämna inte någon del. Kräv inte av dig själv att du ska kunna genomföra stora förändringar i den drabbades liv genom ett antal möten. Även om det är möjligt att du kan bidra till att vissa drabbade stärks på relativt kort tid, kan andra istället behöva längre eller intensivare stöd för att förbättra sin funktion och minska sina bekymmer. När det gäller de senare, där du inte kan notera en tydlig förbättring av funktion eller svårigheter genom dina insatser, bör du remittera dem för professionell bedömning på en vårdcentral eller inom psykiatrin.

Vad du kan förmedla till den drabbade:

Sträva efter att ge en realistisk bild av vad FPÅ kan bidra med och vad som inte kan uppnås, genom att förklara både fördelar och begränsningar. Informera om att FPÅ handlar mer om att utveckla verktyg och förmågor än vad vanliga stödåtgärder omfattas av och att det inte handlar om regelrätt psykoterapeutisk behandling. Du kan förstärka drabbades möjlighet till framgång genom att uppmuntra dem att pröva förmågorna på ett fokuserat och samtidigt experimenterande sätt vid olika tillfällen och på olika platser. Uppmuntra dem att testa förmågorna närhelst och varhelst de passar bäst. Du kan till exempel säga: "Du och jag kommer att träffas ett par gånger och då ägna mesta tiden till att välja förmågor som bäst motsvarar dina prioriteringar. Å andra sidan är det upp till dig, när och hur du tänker använda dig av dessa förmågor i det dagliga livet. Ju mer du använder dig av dem, desto mer kan du förvänta dig att de kommer att vara till fördel för dig."

Den som förmedlar FPÅ bör försöka skapa ett stödjande och empatiskt samarbete för att den drabbade ska känna sig bekväm med att lära sig nya förmågor och så att denne har möjlighet att:

- Uthärda svårigheter
- Behålla och utveckla redan befintliga styrkor
- Inte fastna utan kan hantera saker mer effektivt
- Känna sig bekväm med att återrapportera både svårigheter och utmaningar
- Fråga efter mer stöd
- Minska ned på och försöka sluta göra saker som är destruktiva och som motverkar god hälsa

Det betydelsefulla med ett utvecklingsperspektiv

Precis som vid andra former av psykologiskt stöd, bör du begrunda den drabbades utvecklingsnivå. Allvarliga händelser drabbar individer i alla ålderskategorier vilka kan drabbas av olika psykologiska upplevelser (till exempel, rädsla för att det som hänt ska inträffa igen eller förhöjd känslighet för sådant som påminner om händelsen). Drabbade i en viss ålder kan uppleva andra saker (till exempel, ökad separationsångest mellan barn och deras föräldrar eller större svårigheter för äldre när de förlorat ägodelar, andra tillgångar eller resurser). Möjligheten för drabbade att förstå och ta till sig

förmågorna som presenteras i denna manual, beror delvis på deras aktuella utvecklingsnivå. För att vara till stöd för drabbade i olika åldrar blir det nödvändigt för dig att anpassa FPÅ till behov och kapacitet i de olika åldersgrupperna. För detta ändamål är denna manual utvecklad för att du ska kunna vara till stöd både för barn och för vuxna.

Betydelsen av känslighet för olika kulturer

Du måste vara lyhörd för till exempel kulturell, etnisk, religiös eller språklig mångfald för att förmedla FPÅ framgångsrikt. Var medveten om dina egna värderingar och fördomar och hur dessa kan skilja sig från dem du är satt att stödja. Var uppmärksam inte bara på hur du ser på människor med annan kulturell bakgrund utan också på deras föreställningar om dig. Överväg att förbättra din egen utbildning i kulturell kompetens för att fördjupa din egen medvetenhet. När du stödjer drabbade i att upprätthålla eller återupprätta sina seder, traditioner, ritualer, familjestruktur, könsroller och sociala band, förbättrar du samtidigt deras förmåga att klara av effekterna av en allvarlig händelse. Försök att utveckla din kulturella förmåga genom dem som representerar och förstår lokala grupper — hur invånarna uttrycka känslor eller kanske reagerar under svåra omständigheter, om deras syn på samhället och dess institutioner och hur mottagliga de kan vara för stöd i olika former. Det kan vara svårt att veta allt om varje kultur och vad kulturell praxis innebär för olika familjer eller individer. Andra sätt att utveckla förståelse är att kommunicera med dina medarbetare eller med drabbade själva om deras specifika kultur.

Saker att tänka på

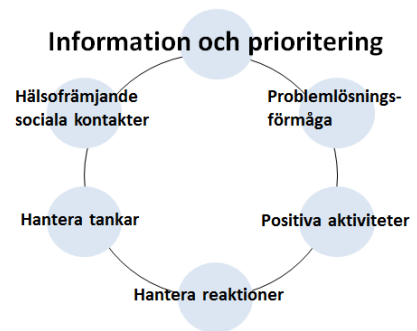
1. Hur många tillfällen ska jag planera för? Antalet möten du har med en drabbad kommer att bero på flera faktorer. Det du bör överväga är hur motiverad den drabbade är, hur mycket tid denne har för detta, hur väl nya färdigheter fungerar, hur bra du tycker FPÅ-kompetensen motsvarar behoven samt vilka andra resurser som finns tillgängliga i samhället för den drabbade. När du försöker komma fram till hur många tillfällen du ska schemalägga, planera då inte in för mycket vid varje besök. Lär ut en färdighet och lämna öppet för nya framtida kontakter. Överbelasta inte den drabbade. Var praktiskt och fokusera på en färdighet i taget. När du planerar för ett möte, tänk då på att det inte är säkert att du får träffa den drabbade igen. Se avsnittet om Flera kontakttillfällen för mer information om hur du väljer vilka förmågor som kan vara aktuella, hur man kan förbättra motivationen och hur man kan motverka bakslag.

En generell tumregel är att ju fler förmågor du kan lära en individ och ju oftare han/hon använder sig dem, desto bättre kommer resultatet att bli. Om en person beskriver att denne har ett betydande problem, försök då att planlägga minst fem kontakter, så att han/hon har tid att lära sig och behärska nödvändiga förmågor.

2. Bör jag förmedla FPÅ individuellt eller i grupp? Du kan förmedla FPÅ vid möten med enskilda, i små grupper eller med en familj. Gruppmöten är effektivare och kan dessutom främja ömsesidigt stöd bland deltagarna. Individuella möten ger möjlighet att fokusera specifikt på just den drabbades behov och ger bättre möjlighet att öva. Tänk på att detta inte handlar om någon gruppbehandling. Du använder istället gruppformen för att undervisa specifika färdigheter. Vid dessa tillfällen behöver du balansera undervisningen för att tillgodose såväl den enskildes behov och samtidigt göra mötena relevanta även för övriga deltagare i gruppen.

3. Har jag föräldrarnas tillstånd? Om du ska undervisa barn måste du först träffa föräldrar eller vårdnadshavare för att förklara din funktion, roll och uppgift och inhämta deras tillstånd. Om den drabbade är tonåring, överväga i så fall att diskutera dennes deltagande med föräldrarna närvarande.

4. Bör den drabbade verkligen delta i FPÅ? FPÅ kan vara olämpligt för vissa människor. Du bör omedelbart remittera drabbade som är självmordsbenägna, en fara för andra, allvarligt handikappade, akut psykotiska eller som har en uttalad kognitiv funktionsnedsättning. Överför drabbade med fysiska skador eller symtom till lämplig sjukvårdsinstans innan du fortsätter med FPÅ.



Förmåga 1: Insamling av Information och prioritering av stöd

Mål	Att samla information för att avgöra om det finns behov av att hänvisa till andra tjänster eller remiss till vårdinstanser och för att förstå den drabbades mest trängande behov och bekymmer samt för att prioritera och planera strategier för FPÅ-interventioner.
Bakgrund	Efter en allvarlig händelse behöver drabbade ofta hantera olika svårigheter som följd av upplevelsorna och/eller eventuella förluster. De kan behöva stöd med akuta eller långvarig fysiska eller mentala hälsoproblem. De kan också vara upptagna med att hantera andra svårigheter och motgångar, uppleva otrygghet alternativt problem i relation till andra eller nedsatt funktion. Insamling av information är det första steget i att stödja drabbade för att identifiera och prioritera deras aktuella behov och bekymmer och för att kunna ta itu med dessa.
Aktuellt för	Alla drabbade som är i behov av ytterligare stöd
Tid	10-15 minuter
Material	FPÅ Screeningformulär FPÅ Flödeskarta Vad är "Förmågor för psykologisk återhämtning?" FPÅ Översikt
Steg	Efter att ha förklarat bakgrunden avsnittet om Insamling av information: <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifiera aktuella behov och bekymmer 2. Prioritera det som är mest angeläget 3. Upprätta en handlingsplan

Förklara bakgrunden till insamling av information

Att samla information och prioritera stödet är viktiga första steg i samband med förmedling av FPÅ. Efter initial hälsning och presentation av dig själv kan det vara lämpligt att beskriva bakgrunden till att identifiera den drabbades aktuella behov och bekymmer, kanske enligt följande:

Bakgrund	För att förstå hur jag kan bistå dig skulle jag vilja börja med att ställa några frågor om det går bra? Om vi tillsammans kan identifiera de områden som är viktigast för dig, kanske vi kan komma på sätt att hantera det som bekymrar dig mest. Jag kommer också att fråga om hur allvarligt varje problem är för dig just nu. Men först, är det något som du behöver ta itu med omedelbart som vi ska börja med att tala om?
-----------------	---

Efter det kan du förklara att du kommer att ställa ytterligare några korta frågor för att förstå:

- Eventuella omedelbara behov av stöd från hälso- och sjukvården eller andra samhällsinstanser
- Den drabbades praktiska behov
- Den drabbades syn på vad som behöver prioriteras

Notera

Det primära målet för FPÅ är att använda tiden för att så effektivt som möjligt stödja den drabbade att tillgodose sina aktuella behov och bekymmer. FPÅ är problem- och lösningsfokuserat. Du kanske bara träffar den drabbade vid ett tillfälle vilket gör att du noggrant måste avväga tiden du använder för att samla den information som behövs för att kunna förmedla så bra stöd som möjligt. I de flesta fall bör informationsinsamling inte ta längre tid än 10-15 minuter.

Om det framkommer att den drabbade väljer, eller är i behov av annat stöd som du inte kan förmedla, som följd av till exempel kulturell bakgrund (kön, ålder, etnicitet, religion), försök då att förstå vem som bäst kan bistå denne.

Steg 1: Identifiera aktuella behov och bekymmer

De flesta överlevande kommer att kunna rapportera behov som de behöver få stöd med primärt. Dessa behov bör tas itu med utan ytterligare beskrivning. För några drabbade kan det dock vara svårare att formulera sina behov och det kan i så fall vara bättre att ställa fler direkta frågor. Använd de frågor som anges i FPÅ Screening formulär (Bilaga A) eller om du har tillgång till andra sådana instrument för informationsinsamling. För varje område där den drabbade identifierar något problem, be denne gradera detsamma ("är det ett angeläget problem – en nödsituation – eller kan det vänta tills vi tagit itu med några av dina andra problem?").

Om den drabbade rapporterar ett problem som kräver omedelbar uppmärksamhet, skjut upp fortsatt inventering och hantera ärendet omedelbart. Detta kommer ofta att kräva kontakt med andra samhällsinrättningar. Sådana problem kan omfatta fysisk eller mental hälsa (som sinnestämning, ångest, alkoholproblem eller självmordstankar) alternativt omedelbar säkerhet.

Steg 2. Prioritera det som är mest angeläget

Efter genomförd inventering bör det vara möjligt att:

- Prioritera behov och bekymmer
- Välja FPÅ-förmågor för att hantera dessa problem
- Diskutera hur många möten som kan vara nödvändiga eller möjliga att genomföra

Gå igenom med den drabbade vad ni har diskuterat, tydliggör att du förstått aktuella behov och bekymmer och enas gemensamt om det viktigaste problemområdet som behöver hanteras. Kom ihåg att avsätta tid för drabbade att ställa frågor och meddela sina synpunkter. Du kan summera det ni kommit fram till genom att säga:

Summering	Vi har talat om ett antal saker. Låt mig summera vad vi kommit fram till. Det verkar som att de som är dina största bekymmer just nu är..... Har jag uppfattat det rätt?
------------------	--

Fråga den drabbade vilket av dessa bekymmer som det är viktigast just nu och vilka som denne helst vill ta itu med. Använd *FPÅ Screeningformulär* för att underlätta prioriteringen. Du kan också förmedla dina egna observationer och rekommendationer med målet att gemensamt besluta vilka som är de viktigaste frågorna att hantera. Du kan till exempel säga:

Rekommendation	Baserat på vad vi diskuterat låter det som det vore mest ändamålsenligt att först fokusera på..... Efter det, om det känns rätt för dig, kunde vi ses igen och tala mer om detta ärende och andra problem. Låter det bra?
-----------------------	---

Om den drabbade identifierat flera högprioriterade områden, hjälp då till med att komma fram till vilket som bör hanteras först. Du kan säga:

Prioritering	<p>Vi har identifierat ett antal viktiga områden som behöver hanteras. För att hjälpa dig att välja ett av dessa som vi kan ta itu med idag, vill jag fråga dig följande:</p> <ul style="list-style-type: none">• Vilket av dessa problem ger dig mest bekymmer?• Är det något av dessa problem som vi behöver hantera före de andra?• Är det något av dessa problem som verkar bli värre?• Är det något speciellt problem som vi hjälps åt att hantera som kommer att bidra till att andra problem också avhjälps?• Är det något område som du skulle känna vore bäst att ta itu med eller som du upplever att du har styrka nog att hantera idag?• Är det någon händelse som är på gång som kan försvåra saker för dig och som vi bör hantera först?• Är det något som nyligen hänt som förvärrat din situation och som det vore bra att hantera? <p>Sammantaget, vilket område skulle du vilja börja jobba med idag?</p>
---------------------	---

För att komma fram till vilket problem som fokus bör inriktas mot, kan följande vara till hjälp:

- Den drabbade identifierar problemet som det viktigaste
- Problemet orsakar allvarliga svårigheter och nedsätter funktionsförmågan
- Problemet behöver hanteras före andra problem
- Problemet förvärras över tid
- Om detta problem hanteras kommer det att minska andra problem
- Den drabbade föredrar att få hjälp med detta problem först
- Den drabbade upplever sig ha styrkan att hantera detta problem nu
- Problemet kan hanteras med FPÅ-förmågor

Steg 3. Upprätta en handlingsplan

Klargör om problemet kan hanteras med hjälp av FPÅ-förmågor eller om den drabbade behöver hänvisas till någon annan samhällsinrättning. Som tidigare angetts, säkerställ att omedelbara behov av hälso- och sjukvård tillgodoses.

Efter detta, besluta tillsammans vilken FPÅ-strategi som bör användas först. Gå igenom kort vilka FPÅ-förmågor som kan vara aktuella för att hantera det identifierade problemet och undersök vilken förmåga den drabbade helst vill använda. Du kan till exempel säga:

Val av strategi	På den tid vi har tillförfogande idag har vi kommit fram till att arbeta med..... Det finns ett antal sätt att göra detta på. Till exempel, kan vi använda oss av (förklara FPÅ-förmågorna enligt listan nedan). Har du använt dig av någon av dessa färdigheter tidigare? Är det någon som du känner dig mer bekväm med? Vilken skulle du vilja att vi använder först?
------------------------	--

Förklara följande FPÅ-förmågor:

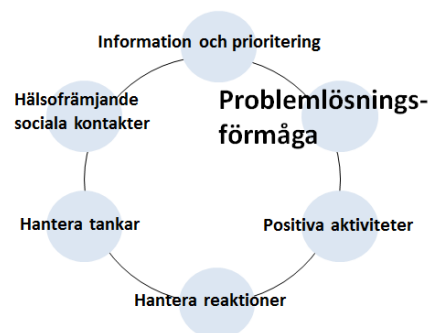
- **Utveckla problemlösningsförmåga** – Definiera ett problem och mål för att hantera detsamma, "brainstorma" olika sätt att hantera problemet, värdera dessa metoder, för att sedan försöka använda det sätt som mest sannolikt kan fungera
- **Främja positiva aktiviteter** – Sätt att förbättra sinnesstämning och funktionsnivå genom att identifiera och delta i positiva och trevliga aktiviteter
- **Hantera reaktioner** – Förmågor för att bemästra och minska negativa fysiska och psykiska reaktioner efter skrämmande händelser
- **Hantera tankar** – Identifiera obehagliga tankar och motverka dessa genom andra, mindre oroande tankar
- **Återupprätta hälsofrämjande sociala kontakter** – Återknyt till positiva relationer och till stöd från omgivningen

Använd FPÅ-flödeskartan nedan för att identifiera lämpliga FPÅ-insatser för olika problemområden.

Om problemen kräver det, rekommendera att ni bör ses mer än en gång och fråga om det är möjligt. Förklara att den drabbade naturligtvis kan avstå deltagande och avsluta när som helst.

FPÅ Flödeskarta över förmågor

Problem	Primär FPÅ-förmåga	Sekundär FPÅ-förmåga
Svårt problem som jag måste lösa	Problemlösning	Hälsofrämjande sociala kontakter Hantera tankar
Intensiva eller upprepade, oroande reaktioner som följd av händelsen	Hantera reaktioner	Hälsofrämjande sociala kontakter Hantera tankar
Svårigheter att återknyta kontakter med vänner och familj efter händelsen. Känner få som bryr sig om mig eller som kan hjälpa mig	Hälsofrämjande sociala kontakter	Positiva aktiviteter Hantera tankar
Nedstämd, ledsen eller tillbakadragen	Positiva aktiviteter	Problemlösning Hälsofrämjande sociala kontakter
Oroande tankar som får mig att känna mig dålig eller hindrar mig från att ha positiva tankar	Hantera tankar	Hantera reaktioner Positiva aktiviteter
Allvarligt påverkad fysisk eller mental hälsa, problematiskt bruk av alkohol, läkemedel eller annan drog, andra uttalade aktuella svårigheter eller negativa upplevelser	Problemlösning (med fokus på hänvisning till annan lämplig samhällsinriktning)	Hälsofrämjande sociala kontakter Hantera tankar



Förmåga 2: Utveckla problem- lösningsförmåga

Mål	Stödja drabbade i att prioritera och lösa svårigheter och problem
Bakgrund	Allvarliga händelser leder ofta till svårigheter som kan få drabbade att känna sig hjälplösa eller oförmögna att hantera de problem de möter. Pågående stress och pressen att "göra något" kan leda till att det är svårt att ta ett steg tillbaks och tänka effektivt på hur man bäst kan hantera en situation. Att tillägna sig ett mer systematiserat sätt att lösa problem, kan bidra till att drabbade kan hantera problem mer effektivt, återfå en känsla av kontroll och öka tilliten till sin egen förmåga.
Aktuellt för	Drabbade som identifierat följande problem: <ul style="list-style-type: none"> • Känner sig överväldigade och oförmögna att ta itu med alla problem • Känner sig hjälplösa när det gäller att komma på lösningar till problemen • Känner sig demoraliserade eller att de saknar kontroll över sin situation • Familjemedlemmar har svårigheter att lösa problem
Tid	30-45 minuter
Material	Som kan delas ut: Vuxna: <i>Formulär, Problemlösning</i> Barn: <i>För barn: Formulär problemlösning</i>
Steg	Efter att ha förklarat bakgrunden till förmågan Problemlösning: <ol style="list-style-type: none"> 1. Definiera problemet och vem som äger det 2. Sätt upp ett mål 3. "Brainstorma" 4. Utvärdera och välj den mest lämpliga lösningen

Förklara bakgrunden till problemlösning

Pågående problem kan förstärka stress och nedstämdhet samt påverka relationer till andra på ett negativt sätt (exempelvis genom ökad ilska). Oförmågan att lösa problem kan leda till att individer känner sig hjälplösa och demoraliserade. Problemlösning gör det möjligt för drabbade att bryta ned problem i hanterbara delar, hjälper dem att komma fram till vilken del de ska ta itu med först och gör det möjligt att eftertänksamt välja hur man ska hantera problemen. För att introducera detta avsnitt kan du säga:

Bakgrund	En allvarlig händelse skapar så många svårigheter att drabbade ofta känner sig hjälplösa inför alla utmaningar de står inför. Idag ska vi diskutera några sätt att hantera dina problem mer framgångsrikt. Tillvägagångssättet ger dig möjlighet att tänka ut ett antal lösningar till ett problem så att du sedan kan välja hur du ska göra.
-----------------	---

För dem som anger att de är oroliga för att andra familjemedlemmar har svårt att hantera problem, kan du förklara att den drabbade själv kan lära ut denna förmåga till andra och att du kommer att förse denne med material som beskriver varje steg. Emellertid bör du råda dem att de innan de lär ut förmågor till sina närstående, bör pröva dem själva. Erbjud dig dessutom att träffa de andra familjemedlemmarna enskilt eller tillsammans.

Efter det ber du dem att identifiera problem som behöver hanteras. Du kan sedan säga:

Identifiera ett problem	Jag ska lära dig ett enkelt sätt i fyra steg för att hantera olika problem. Om du använder dig av detta kan du bryta ned problem i mer hanterbara delar. För att visa hur det fungerar ska vi nu använda de här fyra stegen. När vi nu gör det för att hantera ditt problem kommer du att lära dig verktyg som du kan använda på vilka problem du än kan komma att möta. Några frågor? OK, de fyra stegen är: (1) Definiera problemet och vem som äger det, (2) Sätt upp ett mål, (3) "Brainstorma" samt (4) Utvärdera och välj den lämpligaste lösningen. [Lämna ut <i>Formulär, Problemlösning</i> till den drabbade] Nu ska vi gå igenom de olika stegen för problemlösning.
--------------------------------	---

Steg 1: Definiera problemet och vem som äger det

Definiera problemet

Som stöd för att definiera problemet och påbörja problemlösningen, använd *Formulär Problemlösning* i Bilaga B. Förmå den drabbade att tydligt definiera vad denne vill arbeta med så detaljrikt och konkret som möjligt. Använd frågor för att förstå problemet och för att komma fram till om det är ett bra sätt att lösa problemet på. När du hjälper den drabbade att vara specifik är det lättare att förstå om just den lösningen kan fungera på det problemet eller om det finns andra sätt. Du kan till exempel säga:

Definiera Ett problem	Det första steget i problemlösning är att så tydligt som möjligt definiera problemet som du vill arbeta med. Om ditt problem är komplext, låt oss se om vi kan bryta ned det i hanterbara delar. Ett stort problem (till exempel, ovänskap inom familjen) kan ofta delas upp i mindre problem som är lättare att hantera, till exempel genom att identifiera vad familjen argumenterar om. Det kan vara något som har med pengar att göra eller
------------------------------	--

vem som ska duscha först på morgonen. Försök att vara noggrann och specifik när du definierar problemet eftersom det då är lättare att ta itu med.

När du har brutit ett problem i två eller tre delar, oro dig inte för att du inte kan lösa alla dessa delar av problemet direkt. Det viktiga är att fokusera på en del i taget och inte hamna på sidospår med de andra delproblemen eller något annat. Du kan ta itu med de andra delproblemen senare på samma sätt.

OK, avsätt nu en liten stund för att anteckna ditt problem så specifikt som möjligt i formuläret.

Alternativ metod för barn

För en del barn kan det vara svårt att prioritera problem eller att göra problem konkreta. Som stöd kan du be barnet göra en lista med alla bekymmer och problem. Vid varje tillfälle som barnet anger ett problem kan du undersöka detta närmare genom följande frågor:

- Hur ofta händer detta?
- Vem är inblandad?
- Vad känner du då?
- Hur påverkar det dig?

Tydliggör varje problem. Anteckna en förenklad sammanfattning på en post-it-lapp (exempelvis, "Bråkar med mina vänner" eller "Har inget eget privatutrymme hemma för vi bor i en liten lägenhet"). Be barnet sortera lapparna efter svårighetsgrad med det svåraste problemet högst upp. Börja sedan arbeta med det översta problemet. För att etablera ett bra samarbete med barnet kan du börja med en övning där du ber barnet berätta vad hon/han är bra på och sedan prioritera dessa. Därefter kan du börja göra samma sak med problemen.

Klargör vem som äger ett visst problem

Många drabbade, speciellt barn, kan ta på sig ansvar för problem som inte är deras uppgift att hantera. Till exempel kan en drabbad märka att en närstående är ledsen, irriterad eller distraherad och antar då att det är hans/hennes fel och att denne är den ende som kan hjälpa den närstående. (Om det är så att den drabbade faktiskt är den som "äger" problemet, får man hoppa över detta steg).

Lär den drabbade hur denne ska klargöra om det egentligen är dennes uppgift att lösa ett visst problem. Fråga om problemet är något som utspelar sig mellan denne och någon annan (exempelvis bråk med en närstående). Om det är så, är det åtminstone delvis den drabbades ansvar att hantera det. Om problemet primärt finns hos någon annan (exempelvis, att en närstående är nedstämd) eller utspelar sig mellan andra personer (exempelvis vänner som bråkar), är det inte den drabbade som är ansvarig för att hantera det. Det betyder inte att man inte försöker hjälpa andra (exempelvis att vara barnvakt åt en vän så denna kan söka jobb). Det innebär istället att den drabbade inte primärt ska ta på sig ansvaret för att lösa just det problemet.

Om den drabbade har valt ett problem som egentligen är någon annans, be denne att välja ett annat problem. För att bidra till klargörande av vem som äger ett problem kan du säga:

Klargör vem som äger ett problem	<p>Nu när du valt ett problem att ta itu med, låt oss först klargöra om det är ett problem som du är ansvarig för att hantera eller om det är för någon annan att lösa. För att finna ut det kan du besvara följande frågor:</p> <p>”Är detta problem något som händer mig eller utspelar det sig mellan mig och någon annan?”</p> <p>Eller</p> <p>”Är det någon annan som drabbats av det här problemet eller utspelar det sig mellan andra personer?”</p> <p>Om ansvaret för att hantera problemet är någon annans, kan du säga, ”Även om jag förstår att du är bekymrad, låter det som om att det är andra som är ansvariga för att lösa detta problem. Låt oss istället titta på ditt nästa problem i angelägenhetsordning och anteckna det i formuläret.”</p>
---	--

Steg 2. Sätt upp ett mål

Försök att få den drabbade att klara ut vad denne vill och behöver samt vad denne är rädd för eller bekymrar sig för. Många drabbade har lätt för att identifiera problem men har inte tänkt igenom vad de behöver eller de vill ska hända samt vad de oroar sig för. Att identifiera den underliggande oron kan göra det möjligt för dem att hantera problemen mer effektivt. Att före deras uttalanden lägga till ”Jag vill...”, ”Jag behöver...”, ”Jag är rädd för att...” eller ”Jag är orolig för att...”, kan vara till hjälp.

Ju mer specifika drabbade är om sina mål desto lättare blir det att identifiera praktiska sätt att hitta lösningar. Uppmuntra dem att gå bortom det uppenbara till de mer djupare behoven och bekymren. Det är flera vanliga behov som ligger bakom de flesta problem (exempelvis känsla av kontroll, bli uppmärksammas eller erkänd, känna sig säker och trygg, vara omtyckt och behandlad med respekt, bli tagen på allvar eller att få utveckla sin potential). Om till exempel en drabbad anger att dennes hem känns alldeles för trångt, bör du kanske försöka se bortom det uppgivna problemet och undersöka vilka dennes behov egentligen är (till exempel, ”jag behöver lite mer tid för mig själv” eller ”jag behöver lite mer privat utrymme”), om det är så att familjen inte kan flytta.

För att bidra till att identifiera målet, kan du säga:

Sätta upp mål	<p>Steg 2 är att sätta upp ett mål. Du har definierat ett problem som du vill arbeta med. Nu behöver du bestämma vad du vill ska hända eller vad som ska bli annorlunda eller vad det är som bekymrar dig.</p> <p>Till exempel kan vi ta bråket i familjen. I Steg 1, kunde vi bryta ned problemet i två delar, det fanns olika uppfattningar om vem som ska få duscha först på morgonen och att ekonomin inte var tillräckligt god för att genomföra vissa aktiviteter. I Steg 2, kan du nu identifiera dina behov, vad du vill, dina rädslor och bekymmer. I den första delen av problemet kanske du identifierar sådant som ”Jag vill att vi ska ordna ett schema för badrummet som alla är nöjda med”, ”Jag vill njuta av min dusch”, ”Jag vill ha det mindre stressigt på morgonen” och ”Jag vill ha tillräckligt med tid för att göra mig i ordning på morgonen.” När det gäller den andra delen av problemet så kanske du tänker ”Jag vill avsätta tid för att göra aktiviteter med</p>
----------------------	--

familjen”, ”Jag vill att vi genomför sådana aktiviteter som inte är för dyra eller som är gratis”, ”Jag vill att vi alla i familjen ska kunna få lite tid tillsammans” och ”jag oroar mig för vår ekonomi”.

Notera att uppgiften att först bryta ned problemet i hanterbara delar och sedan avsätta tid för att tänka på realistiska mål faktiskt har lett oss närmare en lösning av problemet. Problemet börjar kännas mer hanterbart.

Låt oss nu återgå till ditt aktuella problem. Låt oss undersöka vad du bekymrar dig över och dina behov för att kunna identifiera ett mål.

[Du bör bidra till att identifiera den drabbades problem på ett konkret sätt.]

OK, avsätt någon minut för att anteckna ditt mål i formuläret.

Steg 3: Brainstorma

Uppmuntra den drabbade att ange ett par möjliga sätt för att uppnå målet. Att ”brainstorma” betyder att man spontant tar fram så många alternativ som man kan komma på för att lösa problemet. Även om man tänker på eventuella konsekvenser av de olika alternativen bör man undvika att göra sådana bedömningar för någon av de eventuella lösningarna i denna fas. Anteckna istället varje alternativ lösning i *Formulär Problemlösning*. Om den drabbade har svårt att komma på lösningar, fråga då hur denne tror att någon annan som denne är bekant med och som hon/han har förtroende för, vän, lärare, medarbetare eller familjemedlem, skulle ha hanterat problemet. Du kan säga:

Brainstorma	Steg 3 handlar om ”brainstorming” med vilket menas att man gör en lista av möjliga lösningar som kan bidra till att komma på idéer som du kanske inte tänkt på innan. Låt oss anteckna så många olika lösningar vi kan komma på, inklusive bra och dåliga uppslag. Gör ingen bedömning av dessa än. Tänk inte på om de är realistiska eller inte. Några alternativ kan till och med låta konstiga men det är OK. Låt oss se hur många du kan komma på och anteckna dessa i ditt formulär.
--------------------	---

Efterhand som du bidrar till olika möjligheter, föreslå ytterligare idéer och bidra till att skapa och modifiera olika lösningar.

Föreslå idéer	Olika möjligheter som kan vara relevanta kan innehålla: <ul style="list-style-type: none">• Olika sätt att lugna sig på• Ta itu med delar av problemet som upplevs som kontrollerbara• Saker som det är bra att säga till sig själv• Lösningar som bygger på eller följer sådant som redan visat sig vara bra• Olika sätt som den drabbade löst liknande problem på tidigare• Olika sätt som kan förändra situationen• Att få stöd och hjälp från andra• Att skaffa tillgång till olika inrättningar som kan hjälpa till (ta fram listor på olika samhällsinrättningar som kan bistå och som kan generera fler lösningar)
----------------------	--

När den drabbade har listat åtminstone 10 idéer, inklusive ett antal som kan vara användbara och när ni båda inte kan komma på flera, då har ni gjort klart Steg 3.

Steg 4: Utvärdera och välj den mest lämpliga lösningen

Bistå den drabbade att välja den mest lämpliga lösningen/lösningarna med utgångspunkt från vad det sannolika resultatet kan bli. Be denne gå igenom varje möjlig lösning och dess positiva och negativa konsekvenser.

Diskutera vid behov de olika för- respektive nackdelarna med de olika valen. Även om den drabbade kan välja mellan olika lösningar bör du uppmuntra denne att ta små steg och att undvika orealistiska handlingsalternativ. Din roll är att bidra till att valet leder till lösningar som är genomförbara, praktiska och fördelaktiga även om det bara blir dellösningar. Ofta blir den mest lämpliga lösningen att kombinera olika möjligheter för att uppnå målet under Steg 3. Du kan säga:

Välja en lösning: Vuxna	Det sista steget är att välja den mest lämpliga lösningen/lösningarna och att pröva den/dessa. Låt oss titta på listan av olika möjligheter och fundera över hur hjälpfulla de kan vara. Du kan stryka de som inte verkar vara till hjälp och välja de möjligheter som rimligen skulle kunna fungera och som du skulle vilja testa. Den mest lämpliga lösningen för att nå målet kan visa sig vara en kombination av olika möjligheter.
------------------------------------	---

Alternativt sätt när det gäller barn:

Med vissa barn behöver du systematiskt gå igenom hela listan och utvärdera varje möjlig lösning. Därefter bistår du barnet med att gradera varje möjlighet med "plus och minus". Den processen kan bli mycket interaktiv. Försök att få barnet att göra själva graderingen. Du kan säga:

Välja en lösning: Barn	Det sista steget är att välja den mest lämpliga lösningen och göra en plan för att genomföra den. Låt oss titta på listan av möjligheter och fundera på hur hjälpfull varje möjlighet skulle kunna vara. Sätt ett plus- eller minustecken framför varje lösning. Plus betyder att du tror att det kommer att hjälpa dig att uppnå ditt mål medan minus betyder att du inte tror att det kommer att vara bra. Du kan stryka varje möjlighet som inte verkar hjälpfull. Rita en stjärna vid varje möjlighet som du tror kan vara till hjälp och som du skulle vilja pröva.
-----------------------------------	--

Notera angående kulturer

I vissa kulturer kan beslutsfattande inkludera och ibland kräva deltagande från äldre, utsedda "helare", äldreråd eller matriarker, vilka ibland också har sista ordet. Det kan särskilt vara fallet i samband med interpersonella konflikter, livshändelser eller förändringar som kan påverka en hel grupp. Vid valet av en lösning kan det vara lämpligt att fråga om andra i den drabbades innersta krets förväntas vara inkluderad när man försöker genomföra en lösning och om så är fallet hur denne lämpligast bör inkluderas.

Efter att ha valt den mest lämpliga lösningen kan du fråga den drabbade vilka mått och steg denne kommer att vidta de närmaste dagarna. För att säkerställa att en bestämd plan är genomförbar kan du fråga vilken dag och tidpunkt som är aktuell, vilket behov av stöd och vilka hinder som kan förutses. När det gäller barn kan det vara bra att inkludera föräldrarna om det behövs någon form av stöd. Om ett nytt möte är inplanerat, informera då om att du kommer att fråga om vilka steg som tagits, vilka ansträngningar som gjorts och eventuella resultat som uppnåtts vid den tidpunkten. Understyrk fördelarna med att pröva det man kommit fram till och att söka stöd vid behov. Förse den

drabbade med ytterligare information om vilka samhällsinrättningar man kan söka ytterligare stöd vid behov. Påminn drabbade om att gratulera sig själva när de klarat av sådant som leder mot målet.

För drabbade som vill hjälpa sina närstående kan du fråga om de känner sig bekväma med att använda de fyra stegen för problemlösning för detta ändamål. Om de ser svårigheter med det, svara då på de eventuella frågor de har samt erbjud dig att träffa deras närstående tillsammans eller enskilt.

Uppföljningsmöte: utvärdering

Om den drabbade kommer för uppföljning, efterhör då om hur det gått. Fråga om den drabbade försökte använda sig den lösning som ni kom fram till tidigare och om eventuellt resultat. Denna diskussion bör innehålla följande komponenter:

1. Vilka av de planerade åtgärderna kunde den drabbade genomföra? Vad hände – och vad blev utfallet? Blev något delmål uppnått, om än bara delvis? (Om den drabbade inte prövade någon lösning, undersök i så fall orsakerna till detta och överväg att ändra planen för att göra det hela praktiskt och genomförbart.)
2. Vilket är nästa steg för att ta itu med problemet? Behöver planen modifieras? Bör någon annan av de potentiella lösningarna prövas? Brainstorma eventuellt ytterligare andra lösningar som kan föras upp på listan.
3. Om den drabbade på ett adekvat sätt hanterat problemet eller om problemet inte längre är aktuellt, överväg då att använda uppföljningsmötet till att använda problemlösningssmodellen på andra aktuella svårigheter. Undersök också om den drabbade själv prövade att använda de olika stegen för problemlösning även på andra problem.

I diskussionen, gå igenom vilka lösningar som vara till hjälp och fråga den drabbade vad denne skulle göra annorlunda om denne hade en ny möjlighet och försök att göra en utvärdering av den använda planen för problemlösning som användes. Var noga med att gratulera den drabbade för vad denne klarat av för att uppnå målet.

Efter att ha gått igenom den aktuella situationen och kommit fram till vad som behöver göras härnäst kan du rekapitulera de olika stegen för problemlösning och uppmuntra fortsatt användning av modellen.



Förmåga 3: Främja positiva aktiviteter

Mål	Att stödja den drabbade i att planera och delta i positiva trevliga eller meningsfulla aktiviteter för att förbättra sinnestämning och för att bidra till att återfå en känsla av kontroll
Bakgrund	Allvarliga händelser kan ofta leda till att drabbade slutar med vanliga rutiner och att delta i aktiviteter som är meningsfulla, ger en känsla av kontroll och som är trevliga. När man stödjer drabbade med att identifiera, planera in och delta i positiva aktiviteter kan det bidra till att de återupptar rutiner, hobbies och andra aktiviteter som ger tillfredsställelse, vilket i sin tur kan förbättra sinnestämning och känsla av kontroll.
Aktuellt för	Drabbade som har identifierat följande problem: <ul style="list-style-type: none"> • Känner sig nedstämda eller apatiska • Avbrott i normala rutiner och aktiviteter • Låg grad av deltagande i trevliga och positiva aktiviteter Det kan också handla om barn som slutat leka eller som börjat delta i riskfyllda aktiviteter eller lekar
Tid	20-30 minuter
Material	Vuxna: <i>Val av positiva aktiviteter</i> <i>Formulär, Positiva aktiviteter</i> Barn: <i>För barn: Välja saker att göra</i> <i>För barn: Formulär, Positiva aktiviteter</i> <i>För föräldrar: Hjälpa barn att planera positiva aktiviteter</i>
Steg	Efter att ha förklarat bakgrunden till förmågan Främja positiva aktiviteter: <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifiera och planera en eller flera aktiviteter 2. Planera in aktiviteterna i en tidbok

Förklara bakgrunden till varför det är bra att delta i positiva aktiviteter

Drabbade kan efter allvarliga händelser dra fördel av att delta i aktiviteter som de tidigare trivdes med. Det är inte bara så att deltagande i sådana aktiviteter kan återställa en känsla av kontroll och normalitet, de kan också bidra till att minska ledsenhet, hopplöshet eller generell brist på energi. Det kan också påminna drabbade som blivit överväldigade av återhämtningsprocessen och allt ansvar, att de slutat delta i aktiviteter som kan ha betydelse för deras egen hälsa och för relationen till andra. Du kan ange goda skäl för att delta i positiva aktiviteter på följande sätt:

Bakgrund	<p>Allvarliga händelser leder till ofta avbrott i normala rutiner och aktiviteter som vanligen bidrar till en känsla av mening, kontroll och nöje. Att planera och delta i positiva och meningsfulla aktiviteter kan leda till att du ägnar dig åt sådant som kan bidra till att situationen åter kan upplevas mer normalt. Att ägna sig åt hobbies, hjälpa andra, återupprätta familjerutiner och delta i aktiviteter som ger tillfredställelse kan dessutom förbättra din sinnestämning och återställa en känsla av kontroll.</p> <p>Efter en allvarlig händelse förändras saker så mycket att det kan kännas som om du börjar helt på nytt. De dagliga sakerna som människor vanligtvis räknar med, som till exempel att prata med en god granne eller gå till ett favoritkafé, har man plötsligt slutat med. Ibland kan allvarliga händelser leda till att familjer och vänner skiljs åt. Det finns ett flertal aktiviteter som individer kan delta i och som kan underlätta en återgång till ett vanligt liv.</p>
-----------------	--

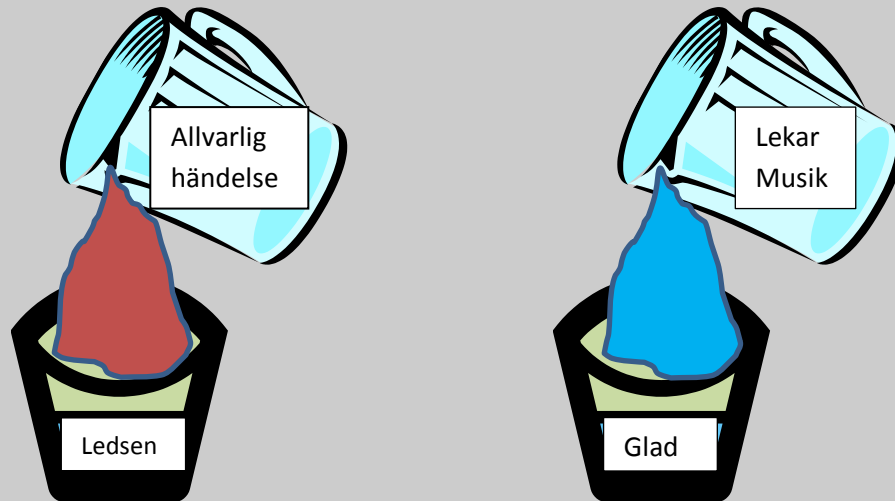
För de drabbade som har känt sig nere, ledsna, apatiska eller som har mer negativa än positiva upplevelser kan du beskriva skälen att delta i positiva aktiviteter på följande sätt:

Bakgrund: Vuxna	<p>Låt oss avsätta några minuter för att diskutera olika sätt att bemästra känslor av ledsenhet, tendenser till att isolera sig eller nedstämdhet – vanliga reaktioner efter allvarliga händelser. Att ha upplevt mer negativa saker än positiva kan både försorsaka och kvarhålla dessa känslor. Positiva erfarenheter brukar leda till upplyftande känslor medan negativa erfarenheter har en tendens till att leda till mer upprörande känslor. Det betyder att om du vill förbättra din sinnesstämning behöver du öka de positiva erfarenheterna och minska de negativa. Ett annat sätt att tänka kring detta är att förstå att personligheter består av våra tankar, känslor och beteenden. [Visa följande diagram.]</p> <pre>graph TD; Tankar --> Känslor; Känslor --> Beteenden; Beteenden --> Tankar;</pre> <p>Att känna sig ledsen, tendens att isolera sig eller känna sig apatisk kan härstamma från en av dessa tre delar – känslor, tankar eller beteenden. Utöver det påverkas varje enskild del av de andra. När människor känner sig nedstämda, brukar de börja med att försöka ändra sina känslor. Det ter sig i och för sig rimligt eftersom målet är att känna sig bättre. Samtidigt har det visat sig att känslorna är svårast att kontrollera eller ändra av dessa tre delar. Som du säkert själv har märkt brukar det</p>
----------------------------	--

inte fungera att intala sig själv att må bra. Det har istället visat sig att det är lättare att ändra sina tankar och beteenden, vilket i sin tur kan förändra hur du mår. Denna förmåga handlar således om att ändra ditt beteende genom att ändra dina dagliga aktiviteter.

**Bakgrund:
Barn**

Sedan den allvarliga händelsen har du kanske känt att du varit fylld med obehagliga känslor som ledsenhet eller rädsla. Det är inte så att jag bara kan ta bort dessa känslor från dig. Jag önskar det vore så enkelt! Vad vi kan göra är att försöka fylla lite av din tid med aktiviteter som kommer att ge dig lite mer positiva, gladare känslor.



Notera

Informera drabbade om att vissa aktiviteter kanske inte kommer att upplevas som lika trevliga som tidigare. Förklara att det trots det är angeläget att delta i dem som en del i ansträngningen att återskapa en känsla av kontroll och bättre välmående. Du bör inte bidra till att drabbade inges föreställningen att dessa aktiviteter kommer att ha en snabb effekt. Förbered dem så att de inte blir överraskade och besvikna över att de inte tycker att aktiviteterna är så trevliga som de förväntat sig. Till exempel kanske inte den första ledigheten/semestern tillsammans med familjen efter den allvarliga händelsen blir lika trevlig som de önskat. Kom ihåg att "njuta" eller "ha trevligt" kan vara en alltför avlägsen förväntan för människor vars förmåga att njuta och trivas är begränsad vid den aktuella tidpunkten. Försök att inkludera familjeaktiviteter som bekräftar att det varit en svår tid för dem (till exempel att de avsätter en särskild dag tillsammans). Inkludera också aktiviteter som ger drabbade en paus från vardagsstressen såväl som sådant som får dem att känna att de bidrar med något meningsfullt för andra.

Notera angående kulturer

En del kulturer har sorgeritualer som är tidsspecifika. Det kan uppfattas respektlöst för de som omkommit och deras närstående att delta i aktiviteter som kan uppfattas som trevliga och för uppslupna för tidigt efter en allvarlig händelse. Skaffa information om sådana kulturella traditioner innan du tar itu med denna del.

Steg 1. Identifiera och planera en eller flera aktiviteter

Gå igenom listan på möjliga aktiviteter och välj en eller flera

För att bidra till att identifiera aktiviteter kan du använda dokumentet *Val av positiva aktiviteter* och *Formulär, Positiva aktiviteter* i Bilaga C. Uppmuntra den drabbade att anteckna ytterligare aktiviteter och tänka på vilka aktiviteter denne ägnade sig åt före den allvarliga händelsen. Syftet med dokumenten i Bilaga C är att inspirera till nya idéer; listan är inte fullständig och är inte kulturspecifik. Du kan säga:

Gå igenom listan och välj aktiviteter

Ett sätt att ändra ditt beteende är att delta i fler positiva aktiviteter. Här finns en lista på aktiviteter som människor ofta brukar tycka om att göra. Jag föreslår att vi går igenom listan och att du genom det kan komma fram till åtminstone 3 aktiviteter som du kan delta i denna vecka. Listan anger bara exempel på flera saker du kan ägna dig åt. Du kan naturligtvis lägga till aktiviteter som du ägnat dig åt tidigare och som inte finns på listan. Låt oss avsätta några minuter för att tala om vad du ägnade dig åt före den allvarliga händelsen och som fick dig att må bra.

Välj aktiviteter som du tror du kommer att tycka är trevliga och som du verkligen kommer att genomföra. Även om du kan känna ett visst motstånd mot att delta i positiva aktiviteter för att du känner dig ledsen eller för att du saknar energi är det ändå viktigt att du prövar några av dem denna vecka. Ta dig några minuter nu för att välja en till tre aktiviteter som du tror du kan genomföra.

Förse den drabbade med dokumenten *Val av positiva aktiviteter* (använd *För barn: Välja saker att göra* för barnen samt *För föräldrar: Hjälpa barn att planera positiva aktiviteter* för föräldrar eller vårdgivare) för att välja aktiviteter. Uppmuntra den drabbade att lägga till ytterligare aktiviteter på listan. Du kan också fråga den drabbade om vilka aktiviteter denne deltog i innan den allvarliga händelsen.

Barn, familjer och äldre vuxna kan behöva särskild uppmärksamhet. När du arbetar med ett barn eller en tonåring, försök uppmuntra denne att välja åtminstone en aktivitet som kan göras ensam och någon som involverar en vän, familjemedlem eller någon annan stödjande vuxen. När det gäller familjer kan de ofta ha fördel av att göra vissa aktiviteter tillsammans och du kan därför uppmuntra den drabbade att föreslå en aktivitet som inkluderar andra familjemedlemmar. Kom ihåg att i begreppet "familj" kan inkluderas även andra närstående. När man arbetar med äldre bör man ha i åtanke att börja om och återuppta sitt liv och inte minst planera in positiva aktiviteter, kan vara svårt för vissa sent i livet. Var känslig för att "återuppta" sitt liv kan betyda olika saker i olika perioder av livet. När du stödjer äldre i att planera positiva aktiviteter bör du tänka på deras styrkor och förmågor men också begränsningar av olika slag, till exempel fysiska och rörelsemässiga.

Efter en allvarlig händelse bör naturligtvis också säkerhetsmässiga aspekter övervägas när man väljer aktiviteter.

Steg 2. Planera in aktiviteterna i en dagbok

För att planera in positiva aktiviteter kan du säga:

Planera aktiviteter

Erfarenhet från arbete med människor som är nedstämda, som drar sig undan eller som fastnat på något sätt har visat att det inte räcker med att intala sig att man ska göra mer positiva saker. När man är nedstämd kan det vara svårt att fatta beslut, man kan känna sig utmattad eller tänka på något som kan vara värt att göra. Om din energinivå är låg eller din förmåga att vara beslutsam är begränsad kan du behöva en extra knuff för att komma igång med att göra trevliga saker. Om det känns som om du inte är värd att ha trevligt i ditt liv efter en så allvarlig händelse kan det betraktas som relativt normalt. Trots det behöver du inte låta detta hindra dig från att unna dig lite lekfullhet och glädje som du också är värd och behöver.

För att öka chansen för dig att genomföra dessa aktiviteter kan vi använda den här dagboken (visa dagboken i *Formulär, Positiva aktiviteter*) för att planera aktiviteter under nästa vecka. Försök därför nu att se om det finns plats att planera in en eller flera av dina aktiviteter. Om det är möjligt, anteckna då dessa i dagboken.

Bistå den drabbade med att komma fram till vad denne behöver för att kunna genomföra aktiviteten. Använd frågorna nedan för planeringen:

- Vill du eller har du behov av att någon ska göra denna aktivitet tillsammans med dig? När är det i så fall bäst att kontakta denne? Notera det i dagboken.
- Behöver du något material eller göra någon förberedelse för att genomföra denna aktivitet (skaffa rätt skor, fylla på luft i cykelns däck)? När ska du ordna dessa delar? Anteckna också det i dagboken.
- Hur kan du hantera eventuella tankar som kan dyka upp och som kan fresta dig att ställa in den planerade aktiviteten (tankar om den allvarliga händelsen, tankar på förluster, brist på energi, eller tankar på att du egentligen har en massa andra saker du borde ta itu med)?

Alternativ metod för barn

Försök att förmå barn att samarbeta med sina vårdnadshavare eller erbjud dig att vara "sekreterare" för att hjälpa till att anteckna aktiviteterna i dagboken. Uppmuntra barn att använda bilder, teckningar eller färger för att markera dagarna då de ska genomföra vissa aktiviteter. Föreslå vårdnadshavare med dokumentet *För föräldrar: Att hjälpa barn att planera positiva aktiviteter*.

Notera

Att avsätta tid och utrymme för aktiviteter, speciellt för barn, kan vara utmanande för en del familjer efter att de varit med om en allvarlig händelse. Det kan därför ibland vara till hjälp att först gå igenom stegen i *Problemlösningsförmåga* för att stödja familjen i att utveckla strategier för att delta i dessa aktiviteter. I samband med planeringen av tid och plats för aktiviteter bör man tänka på att inte oförberett exponera dem för sådant som kan påminna om händelsen. Det kan kanske vara till hjälp för dig att gå igenom informationen om hur man kan bemästra sådant som påminner om den allvarliga händelsen, i dokumentet *Hantera tankar*.

Uppföljningsmöte

Om den drabbade återkommer för uppföljning gå då igenom de tidigare mötena på följande sätt:

Återblick

Förra gången vi sågs diskuterade vi vad som orsakar och/eller vidmakthåller känslor

av nedstämdhet, bristande känsla av meningsfullhet och kontroll. Vi talade också om dina styrkor och din förmåga att tillgodose några sidor av ditt liv med sådant du också behöver och förtjänar – lekfullhet och glädje. I den här delen av ditt liv har du ju upplevt mycket negativa saker och inte tillräckligt med positiva eller trevliga upplevelser. Vi planerade dessutom in positiva aktiviteter i din dagbok för att du skulle ge dem utrymme och för att komma ihåg dem.

Efter detta kan du undersöka om den drabbade har försökt göra dessa aktiviteter och om så är fallet, hur detta påverkade dennes sinnestämning. Denna diskussion kan inkludera:

- Att fråga vilka aktiviteter den drabbade hade möjlighet att pröva på. Om den drabbade inte prövat någon aktivitet, försök då att komma fram till skälen för det och pröva att gå igenom planerna en gång till så att de om möjligt blir genomförbara.
- Förmedling av tydlig uppmuntran för alla försök till att genomföra en aktivitet, som till exempel om den drabbade avsatt tid, talat med en familjemedlem om det eller ringt något telefonsamtal om det.
- Hur planen för positiva aktiviteter behöver ändras kan bero på följande:
 - Om den drabbade rapporterar en ökning av positiva känslor kan du uppmuntra till att göra aktiviteten ytterligare ett par gånger eller lägga till ytterligare en aktivitet.
 - Om den inte drabbade upplevt någon förbättring av sinnestillståndet bör man undersöka vad som hänt. Kanske behöver den drabbade byta aktivitet. Ofta är det dock så att deltagande i sådana aktiviteter inte direkt resulterar i stora förändringar i sinnestämning. Snarare brukar drabbade notera en gradvis eller ackumulerande effekt först över tid. Hjälプ den drabbade att vara tålmodig och fortsätta ett tag till med den påbörjade planen.
 - Om den drabbade inte upplevde någon förbättring kan du också undersöka om denne genomförde aktiviteten själv eller tillsammans med någon. Om den genomfördes ensam kan du kanske föreslå att denne prövar igen tillsammans med någon denne känner, litar på eller respekterar.
 - Fortsatta ansträngningar i denna riktning är en nyckel till framgång och det är viktigt att du frågar den drabbade om det finns personer i dennes närhet som förhindrar deltagande i positiva aktiviteter. Om så är fallet kan du använda problemlösningstekniker för att finna vägar att komma runt sådana hinder.

I denna återblick över genomförda ansträngningar för att delta i positiva aktiviteter kan du berömma varje ansträngning som gjorts, undersöka vilka aktiviteter som bidragit till eventuell förbättring av sinnestämningen, tänka igenom fler aktiviteter som den drabbade kunde lägga till och uppmuntra deltagande i dessa.



Förmåga 4: Hantera reaktioner

Mål	Att förstärka förmågor som bidrar till att lugna oroande fysiska och känslomässiga reaktioner; lära sig nya strategier för att hantera reaktioner efter stressfulla situationer, inklusive sådant som påminner om vad man varit med om samt att kunna sätta ord på svåra upplevelser för att på så sätt bättre förstå och hantera svårigheter.	
Bakgrund	De som drabbas av en allvarlig händelse kan uppleva olika obehagliga fysiska och känslomässiga reaktioner när de på olika sätt påminns om händelsen eller påverkas av andra former av pågående stress eller större förändringar av tillvaron. Sådana reaktioner kan allvarligt påverka sinnestämning, förmåga till beslutsfattande, relationer till andra, daglig funktion eller fysisk hälsa. Att lära sig förmågor som kan bidra till att hantera dessa reaktioner kan verka skyddande för den fysiska och psykiska hälsan, förbättra självförtroende, underlätta relationer och förstärka funktionsnivån samt begränsa användningen av negativa bemästringsstrategier.	
Aktuellt för	Drabbade som identifierat obehagliga fysiska och/eller känslomässiga reaktioner efter allvarliga händelser, svårigheter att hantera sådant som påminner eller upplever aktuella stressfulla situationer.	
Tid	45 minuter	
Material	<p>Vuxna:</p> <p><i>Formulär, Hantera reaktioner</i></p> <p><i>Andningsövning</i></p> <p><i>Posttraumatisk stress reaktioner</i></p> <p><i>Ilkska och irritabilitet</i></p> <p><i>Sömnsvårigheter</i></p> <p><i>Kronisk stress</i></p> <p><i>Nedstämdhet</i></p> <p><i>Rädsla efter händelsen</i></p> <p><i>Sorgreaktioner</i></p> <p><i>Att stödja någon efter en allvarlig händelse</i></p> <p><i>Alkohol- eller drogproblem</i></p>	<p>Barn:</p> <p><i>Få kontroll på dina rädslor</i></p> <p><i>Hjälpa barn att få kontroll på rädslor</i></p> <p><i>Hantering av barns sömnproblem</i></p> <p><i>Barns oönskade tankar & påminnelser</i></p> <p><i>Barns ångest (undvikande, klängighet, rädslor)</i></p> <p><i>Barns med utbrott och utagerande beteende</i></p> <p><i>Barn och sorg: information till familjerna</i></p>
Steg	Efter att ha förklarat bakgrunden till förmågan Hantera reaktioner:	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifiera obehagliga reaktioner och vad som triggat dem 2. Lär ut förmågor för att hantera obehagliga reaktioner 3. Planera för hur du ska hantera reaktioner 	

Bakgrunden till och skälen för att lära sig hur man kan hantera obehagliga reaktioner

Upplevelserna i samband med en allvarlig händelse, förluster eller pågående posttraumatisk stress kan leda till starka fysiska och känslomässiga reaktioner som kan återkomma då och då, veckor, månader eller år efteråt. Dessa reaktioner kan vara kroppsliga, som hjärtklappning, snabb andning, eller att man känner sig spänd eller nervös. Det kan också vara obehaglig känslomässiga reaktioner som att uppleva rädsla, oro, ilska, ledsenhet eller frustration. Sådana reaktioner kan leda till sömnsvärigheter eller att man ökar intaget av läkemedel, droger eller alkohol. Utöver det kan reaktionerna leda till störningar i relationer med andra familjemedlemmar eller vänner och dessutom nedsätta funktionsnivån när det gäller arbete, skola eller föräldraskap.

Du kan beskriva bakgrunden och skälen enligt följande:

Bakgrund	Många som klarat sig genom en allvarlig händelse kan uppleva obehagliga fysiska och känslomässiga reaktioner. Dessa kan påverka deras sinnestämning, verka nedbrytande på den fysiska hälsan, skapa problem i relationer till andra, leda till svårigheter att fatta beslut eller att få saker gjorda. Att ofta bli påmind om händelsen bidrar också hos många till att förstärka dessa reaktioner. Det kan vara till stor hjälp att lära sig några förmågor för att hantera dessa reaktioner eller andra svåra situationer i ditt liv. Som med alla förmågor kommer förberedelser, övning och att sedan pröva att ha stor betydelse. Tror du att det kan vara till hjälp för dig att lära dig sådana förmågor?
-----------------	---

Steg 1. Identifiera obehagliga reaktioner och vad som triggas dem

För att hjälpa drabbade att identifiera obehagliga reaktioner och förhållanden som kan utlösa dem, kan du säga:

Identifiera reaktioner och det som triggas dem	Var och en av oss reagerar känslomässigt olika inför olika stressorer. Individer kan bli arga, ledsna, skrämde, oroliga eller uppleva andra negativa känslor. De kan också drabbas av fysiska reaktioner som spänningar, hjärtklappning, huvudvärk eller magbesvär. Låt oss försöka identifiera vilka huvudsakliga reaktioner du behöver hantera och vad som eventuellt har utlöst dem.
---	---

Notera

För barn och tonåringar kan det ibland underlätta om man använder en bild eller figur över kroppen där de kan peka på eller färglägga var de upplever starka känslomässiga eller fysiska reaktioner. Du kan därför be barnet att rita en kroppsfigur och sedan be barnet peka eller färglägga platsen på kroppen där det känns mest.

Försök att få den drabbade att välja den reaktion som denne primärt vill hantera. Du kan göra det genom att exempelvis fråga:

Identifiera prioriterad reaktion	Vilken reaktion är det som primärt bekymrar dig eller som hindrar dig att leva ditt liv som du vill att det ska vara? Vilken reaktion har varit svårast för dig att hantera tidigare?
---	--

Vilken av reaktionerna skulle det vara bäst att hantera först?

Beskriv i vilken stressfull situation du upplevde denna obehagliga reaktion?
Anteckna både reaktionen och situationen i formuläret.

Notera

Vissa drabbade upplever mycket svåra negativa reaktioner (till exempel, uttalad depression, sorg, skam, känsla av värdelöshet eller tankar på hämnd) och kan därför vara i behov av professionellt stöd. Om sådana reaktioner kvarstår bör du remittera den drabbade för psykiatrisk bedömning.

Om drabbade beskriver svåra fysiska reaktioner (till exempel, bröstsmärtor) fråga då om denne varit i kontakt med sjukvård för det tillståndet. Se till att denne kommer till hälso- och sjukvården om så inte är fallet.

Steg 2. Lär ut förmågor för att hantera obehagliga reaktioner

I Bilaga D, finner du information om hur man kan hantera flera olika typer av reaktioner. Välj de dokument som passar till de drabbades problem och gå igenom dokumenten tillsammans med dem. Påminn den drabbade om att denne kan gå tillbaka till dokumenten för att få stöd för att hantera reaktioner även i framtiden.

- *Andningsövning*
- *Posttraumatisk stress reaktioner*
- *Ilska och irritabilitet*
- *Sömnsvårigheter*
- *Kronisk stress*
- *Nedstämdhet*
- *Rädsla efter händelsen*
- *Sorgereaktioner*
- *Att stödja någon efter en allvarlig händelse*
- *Alkohol- eller drogproblem*
- *För barn: Få kontroll på dina rädslor*
- *För föräldrar: Hjälpa barn att få kontroll på rädslor*
- *För föräldrar: Hantering av barns sömnproblem*
- *För föräldrar: Barns oönskade tankar & påminnelser*
- *För föräldrar: Barns ångest (undvikande, klängighet, rädslor)*
- *För föräldrar: Barns utbrott och utagerande beteende*
- *För föräldrar: Barn och sorg: information till familjerna*

När du väl har gått igenom vilka dokument som passar den drabbades specifika reaktioner kan du be den drabbade välja några förmågor som kan hjälpa denne att hantera de specifika reaktionerna eller stressfulla situationerna. Du kan eventuellt lära ut någon av följande FPÅ-förmågor:

A. Förmågan att lugna – för att kontrollera andningen

B. Förmågan att överföra tankar och känslor till ord eller text – för att bättre organisera sina upplevelser och för att kommunicera med andra

C. Förmågan att hantera reaktioner som följer på sådant som triggas – för att hantera stressfulla situationer, dagliga problem och sådant som påminner, före, under och efter att detta inträffat

Efter att ha gått igenom dessa förmågor kan du fråga den drabbade:

Välj en förmåga	Har du någon erfarenhet av att använda dessa sätt att hantera reaktioner? Vilken av dessa förmågor skulle du vilja lära dig först?
------------------------	---

Kom gemensamt överens om en förmåga som ni ska börja med. Öva och testa förmågan så bra under mötet, så den drabbade kan använda den mellan era möten. Ni kan pröva den och förfinas ytterligare nästa gång ni ses.

A. Förmågan att lugna: Andningsövning

En förmåga som har visat sig kunna bidra till att lugna är att lära sig andas jämnt och långsamt. Förklara att när vi blir ångestfyllda och upprörda, reagerar våra kroppar, särskilt hjärta och lungor genom att fungera annorlunda. Du kan säga:

Bakgrund: Vuxna	Vår andning bidrar till reglering av olika ämnen i kroppen (till exempel nivåerna av gaserna syre och koldioxid) vilket är nödvändigt för hälsan. När vi blir ångestfyllda ändras andningen vilket leder till att vi andas snabbare och ytligare som i sin tur leder till en ändring av balansen dessa gaser i kroppen. Ytlig andning kan möjligen vara funktionellt om vi ska försvara oss mot något hot, till exempel springa ifrån en tiger i djungeln – vilket vi vanligen inte behöver göra. När det uppstår en obalans i dessa gaser kan även fysiska upplevelser förstärkas av ångest och oro. Sättet vi andas på kan bidra till att lugna starka känslomässiga och fysiska reaktioner och förhindra att dessa förvärras.
----------------------------	--

Till yngre barn kan du säga:

Bakgrund: Barn	Tänk dig en hundvalp som springer omkring som en tok på gräsmattan. Hur flämtar och flåsar den då? [Barn gillar när man härmar detta. Om barn är rädda för hundvalpar kan du prata om kaniner istället]. Det är rätt, hundvalpar flåsar och flämtar med snabb ytlig andning. På samma sätt andas vi när vi blir upprörda över något. När vi flåsar som en hundvalp gör det så att kroppen blir darrig och skakig och vi har svårt att lugna ned oss. Tänk nu istället på en stor hund som ligger ute i solen och vilar. Hur andas den hunden? Just det, den har långa och lugna andetag. När vi andas på samma sätt som den hunden, bidrar det till att våra kroppar blir lugnare. Vi ska lära oss att andas på det där lugna sättet som den stora hunden så att du kan få din kropp att bli lugn när du börjar känna dig upprörd.
---------------------------	--

För att introducera förmågan att använda andningen, kan du säga:

<p>Introduktion: Vuxna</p>	<p>Jag ska lära dig en förmåga att lugna starka fysiska och känslomässiga reaktioner. Precis som när man lär sig cykla kan det dock krävas lite tid för att göra det bra. När du väl behärskar förmågan, kan det bli naturligt för dig att använda tekniken när du blir upprörd. Det är faktiskt på det sättet, att om du använder dig av långsam andning varje dag, särskilt när du redan är lugn, kommer du att lättare kunna använda tekniken när du vill hindra uttalade reaktioner från att bli frekventa eller starka. Individer som använder sig av detta regelbundet kommer i mindre utsträckning att drabbas av att deras kroppar reagerar allt för starkt i stressfulla situationer.</p> <p>Förmågan att använda andningen på detta sätt kan bidra till att minska fysisk spänning samt ångestfyllda eller upprörda känslor. Jag kommer att lära dig detta nu så att du kan börja använda det direkt. Innan vi börjar undrar jag bara om du lärt några andningstekniker tidigare och hur de i så fall har fungerat för dig?</p> <p><i>Om ja:</i> Vad har du lärt dig och har det varit hjälpsamt? [För en kort diskussion om det].</p> <p><i>Om det har hjälpt tidigare:</i> Bra, då kan vi pröva om det fungerar även i denna aktuella situation.</p> <p><i>Om den drabbade upplevt att det inte fungerat tidigare:</i> Diskutera reaktionerna och tankarna kring det och försök att finna en väg att utforma andningsövningen så att den leder till en positiv erfarenhet. Till exempel, om den drabbade blir mer ångestfylld genom att blunda under övningen, pröva då att genomföra övningen med öppna ögon i början, tills det känns bekvämt. Förklara att när en del individer ska börja med avslappning kan de ibland uppleva att de blir mer oroliga innan de blir lugnare. Men om de fortsätter att andas och fokuserar på att lugna sig själva brukar denna reaktion ofta klinga av.</p> <p><i>Om nej:</i> Okej, Då blir detta något nytt för dig. Jag hoppas att du kommer att finna att detta nya sätt att andas på kommer att vara användbart och lugnande.</p>
--	--

Till barn kan du säga:

<p>Introduktion: Barn</p>	<p>Har någon lärt dig att använda det här sättet att andas på tidigare?</p> <p><i>Om ja:</i> Bra, Kan du visa mig hur du gör dina andningsövningar. Vi prövar tillsammans. [Ge positiv feedback. Förklara bästa sättet att använda tekniken på. Om nödvändigt visa på hur barnet kan modifiera andningen så att alla steg används].</p> <p><i>Om nej:</i> Bra, då kan vi lära oss något nytt idag. Tänk på vad dina föräldrar/vårdnadshavare ska säga när du berättar för dem vad du lärt dig idag! Det kommer inte att ta lång tid och jag tror att det verkligen kan vara till hjälp för dig.</p>
---	---

Påminn den drabbade om att det sätt vi andas på påverkar hur vi känner oss och att ta långsamma, jämna andetag hjälper oss att lugna oss när vi är stressade eller ångestfyllda. Notera att man inte ska göra väldigt djupa inandningar utan istället i princip en vanlig inandning via näsan, följt av en långsam utandning. Det är således utandningen som leder till framgång när det gäller denna förmåga.

Öva andningen på följande sätt:

Instruktion	<ol style="list-style-type: none">1. Sätt dig bekvämt i en stol och om det känns bra kan du se till att du får bra stöd för ryggen (om det känns obekvämt på något sätt gör övningen ingen nytta). Se till att armar och ben inte är korsade så att det inte finns några spänningar. Sätt fötterna platt mot golvet så att det känns som ett bra stöd. Slut ögonen eller om det känns bättre kan du också ha dem öppna i början. Gör en långsam liten inandning genom näsan med munnen stängd medan du räknar till fem. Fokusera på att spänna ut buken när du andas in långsamt.2. Gör en paus på fem sekunder.3. Andas ut långsamt genom näsan eller munnen under tiden du räknar till fem. Du kan säga ett lugnande ord tyst för dig själv under tiden du andas ut, till exempel: "luuuuuugn".4. Andas in, två, tre, fyra, fem. Håll andan, två tre, fyra, fem. Andas ut, två tre, fyra, fem, sex, sju.5. Andas in, två, tre, fyra, fem. Håll andan, två tre, fyra, fem. Andas ut, två tre, fyra, fem, sex, sju.6. Andas in, två, tre, fyra, fem. Håll andan, två tre, fyra, fem. Andas ut, två tre, fyra, fem, sex, sju.7. Andas in, två, tre, fyra, fem. Håll andan, två tre, fyra, fem. Andas ut, två tre, fyra, fem, sex, sju.8. Gör nu den här övningen själv, i din egen takt, upprepa den fem gånger och återgå sedan till din egen vanliga andning.
--------------------	---

För att komma på ett lugnande ord kan du fråga den drabbade om denne föredrar ett eget specifikt ord eller uttryck. En del individer tycker att just ordet "lugn" kan vara till hjälp medan andra väljer till exempel uttrycken "slappna av" eller "släpp loss". Uppmuntra den drabbade att välja ett uttryck som passar denne bäst att använda. Någon kan till exempel uppleva att uttrycket "slappna av" leder till mer spänning och bör då välja ett annat, till exempel "andas ut".

Besvara alla frågor som uppkommer när det gäller denna förmåga. Be drabbade att genomföra denna andningsövning dagligen mellan 10 och 15 gånger beroende på vilken tid de har till förfogande. Poängtera att om man använder denna övning regelbundet när man inte är påverkad av negativa omständigheter (till exempel, det första man gör varje morgon) kan bidra till att behålla lugnet i samband med stressfulla situationer. Gå igenom när det passar bäst för den enskilde att göra övningarna.

Alternativ metod för barn

När du arbetar med barn kan du använda samma grundläggande steg som med vuxna men du kan förkorta inandningen genom att bara räkna till tre samt vid utandningen till fem. Det är också viktigt att hjälpa barnen att fokusera på vad de upplever i kroppen när det gör andningsövningen. Till exempel kan du be barnen lägga en hand på magen när de andas in för att känna hur den fylls upp som en ballong. Du kan också uppnå samma effekt med att låta barnen blåsa såpbubblor eller genom att du berättar en historia om någon personfigur där du ber barnen hjälpa till med att härma hur denna personfigur gör kontrollerade andningar. Barn tycker om att vara experter och du kan därför uppmuntra dem att lära ut andningsövningen till andra familjemedlemmar. Du kan också lära ut användningen av barnets favoritfärg vid inandningen, "andas in favoritfärgen" och "andas ut allt grått" som innebär att andas ut alla obehagliga känslor.

B. Förmågan att överföra tankar och känslor till ord: Skrivövning

Du kan lära drabbade en skrivövning som kan hjälpa dem att överföra tankar och känslor till ord. Förklara att när vi blir ångestfyllda eller upprörda kan det vara svårt att organisera och förstå våra tankar och känslor. Du kan säga:

Introduktion	<p>Många drabbade menar att de blir hjälpta av att överföra sina tankar och känslor till ord för att på så sätt bättre organisera och förstå sina upplevelser. Ju bättre du förstår dina känslor och tankar desto lättare är det att kommunicera dessa till andra.</p> <p>En del individer tycker således att skriva om sina upplevelser kan vara till hjälp. Har du någonsin upplevt det har hjälpt? Du kanske har skrivit om saker i en dagbok. Du kanske tidigare har skrivit ett brev eller skickat ett mejl till någon och märkt att det hjälpte dig att förklara eller förstå en viss situation bättre. Du kanske någon gång har tänkt på att du skulle vilja skriva en dikt eller sångtext. Om du tror att det kan vara något kan vi pröva en skrivövning.</p>
---------------------	---

Bakgrund

Drabbade kan använda skrivande för att hantera och minska obehag och negativa känslor efter att varit med om förluster, allvarliga händelser eller andra aktuella eller framtida händelser. Många störande aspekter av förluster eller allvarliga händelser kan återkomma i ens medvetande genom påträngande minnen, mardrömmar eller plötsliga störande bilder ("flashbacks"). Drabbade kan ha upplevt svåra problem som uppstått efter en allvarlig händelse, som existerar i den aktuella situationen eller som man befärrar ska dyka upp i framtiden, vilka eventuellt bättre kan hanteras om man skriver om dem. Att skriva kan bidra till att drabbade bättre kan organisera problem som upplevs som röriga och ostrukturerade. Genom att skriva kan de sätta ord på och göra sina känslor mer begripliga. Skrivande kan minska intensiteten i starka känslor, bidra till att bättre förstå situationer som kan trigga obehagliga minnen och underlätta bättre kommunikation med andra. Denna övning lär drabbade att mer effektivt ta itu med minnen och problem och kan också hjälpa dig att identifiera olika bekymmer som den drabbade behöver diskutera. För drabbade som inte vet hur de ska skriva eller som det inte känns bekvämt för kan du föreslå någon alternativ metod, som till exempel att spela in sina tankar med någon sådan utrustning eller att uttrycka sig mer konstnärligt.

Du kan förklara bakgrunden på följande sätt:

Bakgrund	<p>Människor som drabbas av allvarliga händelser eller förlorar någon som står dem nära drabbas ofta av icke-önskade minnen eller tankar om sina erfarenheter kring sådana händelser. De kan också bli uppfyllda av frustration och andra problem som följd av händelsen och de svårigheter denna fört med sig. Ibland förekommer så mycket tankar och känslor som leder till att drabbade blir överväldigade och får svårt att hantera det hela. Alla tankar som dyker upp kan vara tecken på att upplevelsen, eller delar av det som hände fortfarande inte är färdighanterat. Istället för att bara bli negativt påverkad av sådana slumpmässiga minnen och tankar, kan du bättre hantera dem genom att skriva om dem. Att skriva kan vara som att packa upp och sortera komplicerade saker så att det blir lättare att ta itu med dem. Just nu kanske du upplever att dessa problem eller minnen är för stora eller för svåra att hantera. Det är begripligt. Det tar tid för medvetandet att sortera och hantera vissa delar.</p> <p>I något avseende kan detta jämföras med att känna ett uttalat obehag efter att ha ätit en rejält stor måltid, där kroppen får anstränga sig för att smälta maten. Efter en tid, när matsmältningen har fått gjort sitt, kan du känna en lättnad. Dina minnen och tankar och bekymmer är som en sådan svårsmält måltid. Det gör att dina reaktioner fortsätter eftersom den allvarliga händelse som du upplevt och dess konsekvenser och stress, ännu inte har blivit färdighanterad. Att skriva om dina problem kan hjälpa dig att "smälta" dina reaktioner så att de inte längre kan fortsätta att störa ditt dagliga liv.</p> <p>Ytterligare ett exempel. Dina minnen är som en stor bunt papper som du inte har lust att ta itu med. Istället för att gå igenom pappershögen är den enkla och kortsiktiga lösningen att stoppa in den i ett skåp och snabbt stänga dörrarna så att högen med papper inte trillar ut. Det finns ett par problem med att försöka lösa det på det sättet. För det första är papperen i oordning och kommer inte att ligga kvar i en hög. Rätt vad det är kommer hela högen utrasande istället. För att hindra det kanske du hela tiden måste stå och luta dig mot skåpdörrarna, vilket kräver tid och ansträngning. Även om skåpdörrarna hålls igen kan du bli tvungen att avsätta mycket tid och ansträngning för att oroa dig över vad som händer om de skulle öppnas. För det andra, om du skulle behöva öppna skåpet för att ta fram ett visst papper kommer du sannolikt inte att hitta det utan att resten av pappershögen också kommer utrasande. Eftersom du stoppade in alla papper på det sättet i skåpet kommer du att behöva hantera alla papper bara för att få tag på ett. Skåpet som är fullt med papper liknar lite hur det ligger till med dina minnen och annat du oroar dig för. Du har försökt att skjuta undan dem men de kommer oundvikligen att dyka upp, precis som papperen som trillar ut ur skåpet. Även om du anstränger dig hårt kommer du inte alltid kunna stänga ute dessa minnen. Någoting i din omgivning påminner dig eller så återkallar du minnet när någon frågar dig om vad som hände. Sådana situationer är som att försöka ta ut bara ett enda papper ur skåpet. Du kommer inte bara ihåg de delar du behöver komma ihåg utan att alla överväldigande känslor och reaktioner följer med. Fördelen med att skriva om problemet är som att ta ut hela högen ur skåpet, sortera den och lägga tillbaka den i någon form av ordning så du förstår hur vad du gjort och har kontroll över det hela. Att skriva är ett av de bästa sätten att hantera sådana minnen och problem du bär på.</p>
-----------------	---

Instruktion

När du ska förklara skrivövningen för drabbade kan du ange följande punkter:

Instruktion	
	<ul style="list-style-type: none">• När du kommer hem, försök att hitta en plats och tid så att du kan skriva utan att bli störd i åtminstone 30 minuter. När du satt dig för att skriva fråga dig själv, "Vad är det som bekymrar mig just nu?" Det kan vara en upplevelse i samband med den allvarliga händelsen, något som inträffat efter densamma eller något du oroar dig för framåt i tiden. Börja skriv om det som är mest problematiskt för dig så detaljerat som möjligt. Om du skriver om händelsen, skriv om vad du såg, vad du hörde, luktade samt om tankarna och känslorna du hade då. Du kan känna det som obehagligt men att skriva om dina känslor kan hjälpa dig att packa upp minnena och göra dem begripliga. Försök att inkludera detaljerna, både om de känslomässiga och de fysiska upplevelsorna och vad du tänker och säger till dig själv. Om du upplever oroande känslor kring en närståendes död kan du skriva ett brev till denne och uttrycka dina känslor eller sådant du skulle säga till den personen om denne fortfarande fanns i livet.• När du skriver, tänkt då på de saker du gjorde för att hjälpa dig själv eller andra i samband med händelsen. Till exempel, hur tog du dig i säkerhet? Hur klarade du att överleva? Hjälpte du någon i samband med händelsen eller direkt efteråt, eller blev du själv hjälpt av någon eller såg du någon hjälpa någon annan som var drabbad?• Försök att skriva i minst 30 minuter så att du har tid att skriva om vad som än idag påverkar dig. Om denna tid inte räcker för allt du vill få fram, fortsätt bara att skriva den tid du har till förfogande. Om du måste sluta, försök att finna ny tid senare och fortsätt så snart du kan där du slutade. Kom ihåg att det är viktigt att skriva om allt som bekymrar dig.• Om du inte känner dig bekväm med att skriva finns det andra sätt att uppnå samma mål. Du kan spela in det du säger på något sätt, rita eller måla, göra ett kollage, göra en klippbok eller en minneslåda. Gör vad som helst som hjälper dig att uttrycka det du känner och för att organisera dina tankar.• Under tiden du skriver kommer du att märka att tankar och känslor kommer att dyka upp, även negativa sådana. <i>Förmåga Hantera tankar</i> kan i det läget vara till hjälp. Försök att identifiera tankar som inte är till hjälp och försök att göra klart för dig hur realistiska de är. Till exempel, om du känner obehag när du tänker på detaljer från en allvarlig händelse, kanske du tänker, "Det här minnet är så hemskt, jag klarar inte att hantera det." Sådana tankar kommer att få dig att känna ännu mer obehag eller att det är hopplöst. Men om du istället kan använda ett annat sätt att tänka, exempelvis, "Det här minnet är hemskt men jag kunde åtminstone skriva om det" eller "Inte att undra på att jag reagerar när jag påminns om det, jag återupplever ju en mycket svår situation." Sådana tankar är mycket mer till hjälp och kan bidra till att minska obehagliga reaktioner framöver.• Avsluta din skrivövning med att beskriva exempel på hur du skulle vilja att saker kunde bli bättre eller hur det skulle vara möjligt att förhindra en upprepning av samma händelse.

Föreslå att drabbade upprepar skrivandet flera gånger och att vid varje tillfälle försöka fylla på med nya hjälpfulla tankar som de kommit på. Detta kommer att bidra till att fokusera på vad som är

problemet, förstå de viktigaste delarna bättre, vilket i sin tur kan bidra till att underlätta hanterandet av reaktionerna. Om den drabbade har svårt att hantera en närståendes död, uppmuntra då denne i kommande sessioner att skriva brev till den omkomne. Ett bra sätt att formulera sådana brev är att beskriva för den man förlorat hur man hoppas kunna ta itu med saker på ett konstruktivt sätt framöver, för att gå vidare i livet samtidigt som man vill behålla goda minnen av den omkomne.

Repetera skrivövningen

Innan den drabbade går hem för att göra sin skrivövning kan du tillsammans med denne öva att skriva i 10 minuter om sina erfarenheter eller upplevelser från den allvarliga händelsen. Förklara att den drabbade inte behöver berätta om vad denne skriver om denne inte vill det. Att repetera skrivövningen är bara till att försöka komma igång och diskutera med dig eventuella reaktioner eller frågor som kommer upp innan hon/han fortsätter hemma.

Notera

Att skriva passar inte för alla. Det är till för dem som fortfarande har problem med känslor, minnen eller tankar och som är intresserade att genomföra en aktivitet som kan hjälpa dem att hantera dessa pågående reaktioner. Det är till för individer som har fortsatta svårigheter och rädslor kring sin nuvarande situation och sitt framtida liv. Till exempel, någon som förlorat jobbet kanske skriver om hur det är att vara tvungen att lämna sitt arbete och om farhågorna kring ekonomin eller utmaningarna med att eventuellt starta ett eget företag.

Skrivövningen är inte lämplig för dem som inte klarar av att hantera upplevelsorna av obehag när de försöker skriva. Individer med följande problem bör inte uppmuntras att genomföra skrivövningen:

- De som är uppfyllda av uttalade skuld-känslor kring något som varit till skada för andra
- De som har aktiva självmordstankar
- De som behandlats för psykotiska tillstånd
- De med uttalad ångest
- De med emotionell labilitet
- De med pågående missbruk

Informera om att det efter skrivande kan vara bra med en kort återhämtning. Det är mindre lämpligt att genomföra skrivövningen alldeles innan man ska ge sig i kast med något som kräver koncentration, som till exempel en jobbintervju eller ett något prov i skolan. Exempel på kort återhämtning efter att ha skrivit kan vara att ta ett varmt bad, lyssna på musik, göra en andningsövning eller läsa någon favoritbok.

Alternativ metod för barn

Äldre barn och tonåringar kan oftast klara av att genomföra skrivövningen på egen hand. Hjälプ dem att komma fram till var de kan skriva ostört och att se till att de har någon vuxen de litar på nära till hands om de skulle uppleva det som obehagligt och behöver en paus. Många tonåringar har redan en förmåga att skriva om sina tankar och känslor i dagböcker eller i de nya sociala medierna. Men påtala det olämpliga att lämna ut denna skrivövning till andras beskådande på nätet.

Yngre barn kan ha fördel av att du agerar som sekreterare och antecknar deras tankar efterhand som de diktarar dem för dig. Ett annat sätt för barn att bättre förstå sina upplevelser är att rita bilder av den allvarliga händelsen och tala om detaljerna. Innan du ber dem rita denna typ av teckningar, låt dem först börja med att rita en bild av en plats där de känner sig trygga eller något som kan verka

lugnande. Du kan hjälpa barn att sätta namn på sina känslor eller problem. Du kan sedan be dem berätta lite om bilden genom att fråga till exempel, "Vad gjorde ni för att ta er i säkerhet?" "Hjälpte ni någon?" eller "Var det någon som hjälpte er?" Efter det kan du be barnen rita sådant de vill ska hända eller sådant som skulle få dem att må bättre eller tryggare. Hjälp barnen att ge någon sorts mening till det inträffade, att hitta ord att kommunicera till andra eller att förbereda dem för vad och hur de kan komma att bli påmind om det inträffade.

Notera angående olika utvecklingsstadier

Yngre barn kan ha svårt att komma ihåg ordningen på inträffade händelser och att identifiera känslor de upplevde vid olika tillfällen. De kan också ofta använda sig av mycket konkret tänkande, fortsatt vara förvirrade kring vad som hände eller ange högst egenspecifika förklaringar till vad som hände. I dessa fall kan det vara bra att en vårdnadshavare hjälper barnet att konstruera en redogörelse för upplevelsena.

C. Förmågan att hantera reaktioner som följer på sådant som triggas

Efter en allvarlig händelse kan drabbades reaktioner triggas genom olika upplevelser eller situationer. Reaktionerna kan vara *interna* (till exempel upprörande tankar eller minnen, obehagliga känslor eller kroppsliga reaktioner) eller *externa* (till exempel, att hamna i en stressig situation eller en plats som triggas uppskakande minnen). Genom att göra en plan för hur man kan hantera sådana triggers kan det bidra till att drabbade:

1. Lär sig hantera reaktioner som följd av stressiga situationer eller möten med sådant som påminner
2. Lär sig att sådana situationer inte nödvändigtvis behöver vara så stressframkallande som en del förväntar sig
3. Bygger upp en tillit till sin förmåga att tolerera och hantera sina reaktioner i förhållande till ett brett spektrum av situationer, oavsett om dessa är förväntade eller oförutsedda

Bakgrund

För att ge vuxna en bakgrund och skäl till att lära sig hantera reaktioner kan du säga:

Bakgrund: Vuxna	<p>Stressiga situationer, dagliga svårigheter och att konfronteras med sådant som påminner om den allvarliga händelsen kan ofta leda till starka reaktioner som oro, frustration, rädsla, ångest, sorg eller ilska. Att uppleva starka känslomässiga eller kroppsliga reaktioner (till exempel, hjärklappning eller att bli spänd eller rädd) kan leda till andra hälsoproblem över tid.</p> <p>Det är många saker som kan påminna om den allvarliga händelsen inkluderat saker och platser du ser varje dag, ljud eller lukter. Vissa människor kan också påminna om det som hänt, även nära vänner eller familjemedlemmar, vilket i sin tur kan verka ansträngande på en del relationer. Att bli påmind om och om igen kan ge upphov till kronisk stress vilket kan leda till energibrist och göra dig mer irriterad.</p> <p>Att lära sig hantera dina reaktioner efter stressframkallande händelser eller sådant som påminner kräver övning men du kommer att märka att varje gång du lyckas kommer din förmåga att utvecklas. Du kommer dessutom att lära dig något viktigt:</p>
----------------------------	--

att du har mer kontroll än du tror. Sådant som triggas behöver inte förorsaka samma reaktion gång på gång. Om du blir upprörd, kan du lugna dig själv för att på så sätt inte låta reaktionerna ta överhanden.

För att ange bakgrund och skäl till barn, kan du säga:

Bakgrund: Barn	När det hänt något allvarligt kan du påminnas om det på olika sätt efteråt. När du går till olika platser, ser olika saker, hör vissa ljud eller träffar på vissa andra människor kan du börja tänka på det du varit med om. Det kan leda till att du börjar känna dig rädd, orolig, ledsen eller till och med arg. Dina reaktioner på sådant som påminner kan hindra dig från att göra det du brukar göra, hemma, i skolan eller tillsammans med dina vänner. Kanske börjar du också oroas för andra saker, till exempel att det ska bli förändringar i ditt liv. Det kan därför vara bra att lära sig hur man ska hantera sådana reaktioner. Genom det kanske reaktionerna inte hindrar dig, utan att du istället kan fungera bra med din familj, dina vänner eller i skolan och att du kan ha göra de saker som du tycker är roliga. Att lära sig detta kräver att man övar. Du kommer att märka att varje gång du försöker så kommer det att gå lättare för dig. Du kommer dessutom att lära dig något viktigt: att du kan ha mer kontroll på dina reaktioner än du tror.
---------------------------	---

Identifiera en situation som triggas

Börja med att be den drabbade att beskriva en stressande situation som denne nyligen upplevt som ledde till att det kom upp starkt oroande känslor. Informera om att den situationen kan ha upplevts som stressande av flera skäl:

- Det kan ha lett till att starka känslor väcktes som var relaterade till den allvarliga händelsen eller förlusten av någon närstående
- Situationen kan ha handlat om stressiga vardagshändelser som kan vara mycket frustrerande
- Det kan ha varit någon annan utmanande situation som en anställning intervju, att behöva flytta igen eller i samband med något viktigt prov i skolan

Använd strategier som kan hjälpa före, under och efter en situation som verkar triggande

Förklara härnäst att det finns tre huvudstrategier för att hantera situationer som verkar triggande:

1. Att förutse situationer som kan vara stressande eller sådant som påminner och som sannolikt kan inträffa
2. Att skapa sig en standardplan för hur man ska hantera stressfulla händelser eller sådant som påminner när de väl inträffar (speciellt för att kunna hantera oväntade triggers)
3. Att ge sig själv tid för att återhämta sig efter något som triggat fram olika reaktioner

Nedan anges ett antal strategier för att hantera stressfulla situationer eller sådant som påminner. Diskutera med drabbade hur de kan använda dessa strategier *före, under och efter* en stressfull

situation. Informera om att även om de redan använder sig av några av dessa kan det vara till hjälp att lära sig fler.

- **Ta hand om dig själv:** Förstärk din mentala apparat och din kropp i att hantera stress genom att ta hand om din fysiska hälsa, att äta hälsosamt samt regelbunden fysisk träning och se till att du sover bra.
- **Schemalägg positiva aktiviteter:** Delta i konstruktiva aktiviteter som du tycker är meningsfulla och givande.
- **Använd strategier för att lugna dig:** Använd andningstekniker och positiva avledande aktiviteter (till exempel, musik, se film, promenader eller sociala aktiviteter). Ta pauser på lugna ställen och slappna av både kroppen och det mentala systemet genom att fokusera på lugnande bilder eller tankar. Visualisera att du befinner dig på en lugn plats eller att du ägnar dig åt din favoritsysselsättning.
- **Skilj det ena från det andra:** Ansträng dig för att skilja mellan den aktuella situationen eller sådant som påminner och den allvarliga händelsen. Tänk på hur den aktuella situationen eller det som påminner skiljer sig från det som verkligen hände. Erinra dig att den upplevelse du har bara är en påminnelse genom att tänka, "Det var då, detta är nu – Jag är på en annan plats än när det hände".
- **Tänk på ett sätt som hjälper dig:** Använd dig av ett positivt förhållningssätt, för att få kontroll på negativa uttalanden om dig själv och försök att uppmuntra dig själv.
- **Sök socialt stöd:** Välj någon som står dig nära för stöd. Berätta för denne hur du har det. Bara att ha någon som du kan hålla i en kort stund kan vara tillräckligt för att lugna dig fysiskt eller psykiskt.
- **Skriv:** Anteckna hur du känner dig och varför du känner dig som du gör för att lugna dig och ge dig själv lite tid för att bestämma hur du ska hantera dina känslor eller hur du ska kommunicera dessa känslor till andra.
- **Existentiella och andliga aspekter:** Använd dig av mindfulness, meditation, medkännande tankar, alternativt bön om du är troende, vilket kan lugna dig och leda till ökad känsla av styrka eller hopp.

Steg 3. Planera för hur du ska hantera reaktioner

Använd *Formulär, Hantera reaktioner* för att planera hur drabbade kan använda sig av de valda strategierna dagarna efter ert möte. Hjälpt den drabbade att identifiera de situationer då denne kan praktisera sina nya färdigheter. Gå igenom de aktuella stegen och svara på eventuella frågor som kommer upp. Poängtera det viktiga i att öva: ju oftare du gör det desto bättre effekt får du ut.

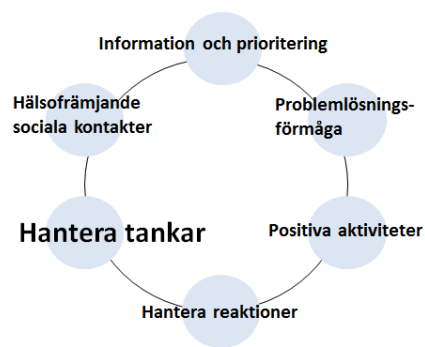
När det gäller barn kan du öva in de steg de behöver ta för att hantera sina reaktioner, till exempel, hur de kan berätta för sina föräldrar om de blir påmind om den obehagliga händelsen. Om det gäller små barn bör föräldrar eller vårdnadshavare involveras i planeringsprocessen eller informera dem om planen så att de kan stödja barnet under genomförandet.

Uppföljningsmöte

Om den drabbade återkommer för ett nytt möte är det lämpligt att gå igenom dennes erfarenhet av att använda sig av förmågorna för att hantera sina negativa reaktioner. Har den drabbade försökt att

följa planen som ni kom överens om tidigare? Om så är fallet, fungerade det bra? Uppmuntra alla ansträngningar som gjorts, undersök vilka förmågor som verkade användbara och fråga hur den drabbade ska göra för att hantera reaktionerna ännu bättre framöver. Vid dessa diskussioner kan du fokusera på följande:

- Hur väl förmågorna fungerade
- Vad den drabbade har lärt sig om att hantera reaktioner
- Om en förmåga inte fungerade, fundera i så fall på hur denna kan förbättras (eller välj en annan förmåga som skulle kunna fungera). Tänk på att den del av denna problemlösning bör fokusera på vem som den drabbade hade i sin närhet när denne prövade en viss förmåga. Diskutera hur vissa personer som finns i den drabbades närhet kan endera understödja eller i vissa fall nedsätta effekten av de förmågor som man försöker använda.
- Pröva andra förmågor om den drabbade upplevde mer besvär som denne behövde hjälp med.



Förmåga 5: Hantera tankar

Mål	Att hjälpa drabbade att identifiera vad de säger till sig själva när det gäller upplevelserna samband med den allvarliga händelsen eller om den aktuella situationen samt att välja sätt att tänka som är mindre stressframkallande.
Bakgrund	Många drabbade kämpar med att hantera tankar som är relaterade till den allvarliga händelsen när de försöker anpassa sig till omständigheterna efter händelsen. Sådana negativa tankar kan bidra till att upprätthålla negativa känslor som, rädsla, hopplöshet, ilska, ångest, ledsenhet eller skuld. Att identifiera och använda sig av bättre sätt att tänka kan förbättra stämningläget och minska intensiteten när det gäller obehagliga känslor eller fysiska reaktioner.
Aktuellt för	Drabbade som har problem med: <ul style="list-style-type: none"> • Obehagliga känslomässiga eller fysiska reaktioner • Att vara överdrivet självkritiska eller negativa • Att hantera rädsla och ångest
Tid	30-45 minuter
Material	Vuxna <i>Hantera tankar material för utdelning</i> <i>Formuläret, Hantera tankar</i> <i>Formuläret, Konsekvenser</i> Barn <i>För barn: Hantera tankar material för utdelning</i> <i>För barn: Formuläret, Hantera tankar/Bra tränare, mindre bra tränare</i>
Steg	Efter att ha förklarat bakgrunden till förmågan Hantera tankar: <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifiera tankar som inte är till hjälp 2. Identifiera tankar som hjälper 3. Öva att Hantera tankar 4. Ge uppgifter för att Hantera tankar

Förklara bakgrunden till hur man kan hantera tankar

De sätt som vi tänker om oss själva och det som har hänt oss bidrar till vad vi känner och hur vi beter oss. Även om vi inte kan ändra det som inträffat, kan vi ändra fokus för våra tankar på sätt som kan få oss att känna oss mer hoppfulla och mindre överväldigade. De strategier som presenteras här kan hjälpa drabbade att fokusera på bättre sätt att tänka om sig själva och om den aktuella situationen de befinner sig i, särskilt när deras tankar är uttalat självkritiska och överdrivet negativa. Genom att fokusera på tankar som är mer till hjälp snarare än sådana som ökar på obehaget, kan drabbade förbättra sin sinnesstämning och bana väg för bättre bemästring. Strategierna i detta avsnitt har som syfte att drabbade ska observera hur de i den aktuella situationen tänker om den allvarliga händelsen och den effekt den har haft på deras liv. Drabbade kommer att lära sig hur deras tankar påverkar hur de känner sig och beter sig samt hur de ska fokusera på sätt att tänka som är mer hjälpsamma än som förvärrar situationen.

För att börja kan du ge exempel på hur olika tankar om samma händelse kan ge upphov till olika känslor. Målet är att visa att vissa tankar oftare leder till mer obehagliga känslor medan andra inte gör det. Du kan säga:

Bakgrund: Vuxna	<p>Vissa situationer kan leda till att människor känner på ett visst sätt. Exempelvis kan någon bli arg som fastnat i en bilkö. Samtidigt är det så, att det sätt som människor tänker i en specifik situation kommer att påverka vad man känner. Om den som fastnat i en bilkö tänker, "Nu kommer jag åtminstone att slippa vara med på det där tråkiga morgonmötet", kommer denne att känna sig lite bättre till mods. Å andra sidan, om denne istället tänker, "Nu kommer jag försent till jobbet och chefen kommer att skälla ut mig", då kommer denne att bli mer orolig. Alternativt, om individen tänker, "Varför drabbas alltid jag av att hamna bakom korkade bilförare?" kommer denne istället att bli frustrerad och irriterad. Det är viktigt att förstå att:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tankar påverkar känslor. Arga tankar skapar arga känslor, oroande tankar skapar känslor av oro, hopplösa tankar skapar känslor av hopplöshet och lugnande tankar verkar lugnande.• Tankar och känslor är olika saker. Tankar är ord, meningar eller mentala bilder som rusar genom vår mentala apparat som tankebubblor i en tecknad film. Känslor är sådant vi upplever i kroppen när vi tänker en tanke. Till exempel kan vi uppleva en rysning längs ryggen när vi blir rädda, tyngdkänsla i bröstet när vi är ledsna eller lätthet i fötterna när vi är upprymda. <pre>graph LR; H[Händelse] --> T1[Tanke: Nu kommer jag försent till jobbet och chefen kommer att skälla ut mig]; H --> T2[Tanke: Varför drabbas alltid jag av att hamna bakom korkade bilförare?]; H --> T3[Tanke: Nu kommer jag åtminstone att slippa vara med på det där tråkiga morgonmötet]; T1 --> K1[Känsla: Ångest]; T2 --> K2[Känsla: Frustration]; T3 --> K3[Känsla: Lättnad];</pre>
----------------------------------	--

**Bakgrund:
Vuxna (forts.)**

Efter en händelse är det vanligt att människors tankar om sig själva och om omvärlden ändras. Exempelvis kan drabbade efteråt uppfatta omvärlden som stressande, oförutsägbar eller farlig. De kan få problem med att lita på andra eller börjar betrakta sin situation som hopplös. Det är förståeligt att individer blir allvarligt påverkade av allt som inträffar vid en allvarlig händelse. Samtidigt bör man komma ihåg att människor som är under stark stress kan utveckla sätt att tänka som faktiskt kan försämra deras situation som följd av ökade obehagskänslor. Sådana negativa tankar kan till exempel vara, "Absolut ingenting verkar bli bra" eller "Inget kommer att bli bättre". Dessa tankar kan betraktas som inte särskilt hjälpfulla eftersom de kan göra det ännu svårare att hantera situationen genom att öka känslor av att vara överväldigad eller att allt är hopplöst.

Människor som är under stress brukar ofta uppfatta det som positivt att bli medveten om sådana ickekonstruktiva tankar. De överväger om det inte finns bättre sätt att tänka som kan underlätta hanterandet av situationen. Till exempel, istället för att tänka "Absolut ingenting verkar bli bra", kan personen istället tänka, "Jag har det svårt nu men jag hanterar ändå vissa saker rätt bra". Det är sällan som människor brukar avsätta tid för att utvärdera hur de tänker, vilket kan leda till att negativa tankar bara dyker upp mer eller mindre automatiskt. En grundläggande strategi är att först börja undersöka dina tankar och vilken effekt de har på ditt liv. Därefter kan vi övergå till att testa vilka tankar som är negativa och försöka komma på sådana som är mer hjälpsamma. Därefter ska vi fokusera på sätt att tänka som är realistiska och mer välfungerande.

**Bakgrund:
Barn**

Idag ska vi tala om hur det sätt du tänker om saker kan påverka hur du känner dig. Jag ska ge ett exempel som handlar om två pojkar:

En morgon vaknar den ene pojken och ser att det regnar mycket ute. Han tänker, "Det här är förskräckligt! Tänk om det också blir storm som sedan leder till jättehemska saker". Hur tror ni att han känner sig? [Ge positiv förstärkning till svar som handlar om att han tycker att det känns dåligt, att han är rädd eller liknande.]

Den andre pojken vaknar och ser också att det regnar ute. Han tänker, "Vad bra! Jag tycker det är jätteroligt att leka i regnet och då slipper jag hålla på med något tråkigt idag". Hur tror ni han känner sig? [Ge positiv förstärkning till svar som handlar om att han har glada, positiva känslor.]

Båda pojkarna vaknade alltså till exakt samma situation – en regnig dag – men beroende på hur de tänkte ledde till att de upplevde två helt olika känslor.

När du genomför denna övning med barn, be dem rita en streckgubbe med en pratbubbla där de skriver en negativ tanke. Be dem sedan färglägga pratbubblan med en negativ känsla. På det sättet kan du visa på hur tanke och känsla hör ihop. Be dem sedan rita en ny streckgubbe och i den nya pratbubblan skriva en tanke som är mer hjälpsam. När barnet sedan färglägger pratbubblan med en positiv känsla kan du diskutera skillnaden mellan teckningarna. En del barn vill också sätta namn på varje figur. Genom att använda dig av detta sätt kan du hjälpa barnet att identifiera sina hjälpsamma och icke-hjälpsamma tankar genom vilken figur som motsvarar varje tanke.

Notera

Att hjälpa drabbade att fokusera på hjälpsamma tankar är inte samma sak som att bara tänka positivt. Vi måste vara försiktiga tiden efter en allvarlig händelse för att inte reducera det reella i traumat eller den eventuella förlusten som den drabbade upplevt genom att förneka eller kritisera dennes föreställningar. Du måste klargöra att vad än den drabbade tänker så är det *begripligt* med hänsyn till upplevelsen men att fokusera mindre på icke-hjälpsamma tankar och mer på sådana som är till hjälp kan bidra till att man lättare kan gå vidare. Gå aldrig in i en diskussion med den drabbade om huruvida dennes tankar är rätt eller inte, utan hjälp denne att istället undersöka vilken effekt tankarna har på dennes känslor och handlingar. Målet är att hjälpa den drabbade att identifiera och avsätta mer tid till sätt att tänka som kan ge mer energi och mobilisera denne snarare än tankar som förorsakar obehag och på så sätt begränsar återhämtningen

När skuld-känslor är aktuella kan det vara svårt i de fall då den drabbades handlingar rimligen kan ge skuld-känslor. Om du får klart för dig att den drabbade kämpar med att försöka bemästra uppfattningar som faktiskt är korrekta och problematiska bör du överväga om den drabbade inte behöver mer professionell hjälp. Den typen av reaktioner faller utanför målet med FPÅ och bör istället hänvisas till professionella interventioner.

Notera kulturella aspekter

I vissa kulturer kan föreställningar om det gudomliga (Gud, multipla gudar, Karma, Allah, för att nämna några exempel) ha en tydlig påverkan på tänkande, beteende och känslor. Även om religiositet och även icke-religiösa föreställningar som bidrar till att förklara meningen med livet, kan bidra till att underlätta återhämtningen, kan det dock hos vissa bidra till negativa reaktioner. Detta speciellt om den allvarliga händelsen anses utgå från gudomlige vrede eller rättvisa, vars syfte är att "bestraffa" den exponerade gruppen av människor på grund av oacceptabla beteenden. Beroende på den drabbades etniska bakgrund och eventuella religiösa tillhörighet kan du fråga hur religiösa/andliga föreställningar eventuellt bidrar till dennes, känslor, beteenden eller tankar.

Notera angående olika utvecklingsstadier

Barn, särskilt de yngre barnen, lutar sig väldigt mycket mot sin vårdnadshavare och andra vuxna när de formulerar sina tankar. Barn kan på så sätt överta negativa tankar som de hört viktiga vuxna i deras närhet ge uttryck för. Förutom att utmana barns icke-hjälpfulla tankar, kan du också försöka bedöma och om möjligt modifiera deras vårdnadshavares icke-hjälpfulla tankar. Låt vårdnadshavare förstå att det kommer att finnas tid och plats för dem att ta upp starka negativa känslor (exempelvis, rädsla, frustration, ilska och besvikelser) men att de så långt möjligt är bör se till att barnen får tillgång till både emotionell och fysisk säkerhet och trygghet. Barns anpassning efter allvarliga händelser kan vara mer kopplat till vårdnadshavares stressnivåer än till deras egen exponering för händelsen.

Steg 1. Identifiera tankar som inte är till hjälp

För att introducera detta steg, ta fram *Hantera tankar material för utdelning* eller *För barn: Hantera tankarmaterial för utdelning* i Bilaga E. Vik dessa så att den drabbade inte samtidigt kan se avsnittet om tankar som är till hjälp. Påpeka att det finns olika kategorier av tankar som inte är till hjälp

(exempelvis, bemästring som inte fungerar, hjälplöshet, bristande upplevelse av trygghet, skuld och behov att skylla på andra). Gå igenom punkterna under varje kategori. Diskutera sedan hur varje sådan tanke kan resultera i negativa känslor.

Hjälp den drabbade att förstå att även om dennes tankar kan vara rimliga (exempelvis att översvämningar kommer att inträffa även i framtiden), så är det outtalade antagandet att denne inte kommer att kunna klara av ytterligare en översvämning, en tanke som inte tillhör den hjälpsamma kategorin. Använd *Formuläret, Hantera tankar* för att formulera denna typ av tankar i "Om, så" - format. Till exempel, "OM jag drabbas av ytterligare en översvämning, SÅ kommer jag inte att kunna klara den."

Om den drabbade har svårt att identifiera tankar som inte är till hjälp, ändra då riktningen och be denne identifiera känslor först, och därpå de tankar som är kopplade till dessa känslor.

- "När du tänker på den allvarliga händelsen, vilken typ av reaktioner upplever du då?"
- "Om du fokuserar på den startkaste reaktionen, vilka tankar får du då?"

Notera

Ett hinder för att använda sig av mer hjälpfulla tankar kan vara negativa tolkningar av händelsen som andra i den drabbades sociala nätverk eventuellt gör. Till exempel, en föreställning bland grupper av drabbade som upplever sig åsidosatta, att den allvarliga händelsen och efterföljande förhållanden är en följd av allvarliga försummelse från samhällets eller någon industriverksamhets sida. Sådana tolkningar av händelsen kan frammana upplevelser av orättvisa, förföljelse eller maktlöshet, med åtföljande känslor av ilska eller behov av hämnd. Eftersom sådana tolkningar är en följd av gruppprocesser kan det vara svårt att utmana och hantera dem på individuell nivå. Att i sådana situationer försöka uppmuntra ett samarbete med samhällsföreträdare för att nå en samlad beskrivning av situationen kan vara till hjälp. Dock bör man vara helt på det klara med att de föreställningar som dessa grupper kommit fram till, helt eller delvis, kan vara verkliga beskrivningar av deras aktuella omständigheter. En stor fördel med gruppsituationer är dock att vissa individer i det sammanhanget kan bidra till att identifiera uttalat negativa tankar bland andra medlemmar i sådana grupper.

Steg 2. Identifiera tankar som hjälper

Om en drabbad identifierat en icke-hjälpfull tanke ("Jag kan aldrig mer känna mig trygg och säker") betyder inte det nödvändigtvis att denne kan komma på att byta den tanken mot en som skulle kunna vara mer till hjälp ("Jag känner mig oftast trygg och säker"). Nästa steg är därför att identifiera, klargöra och anteckna en alternativ tanke som är till hjälp. För att lära ut detta kan du åter påminna om *Hantera tankar, material för utdelning*. Precis som den drabbade nyligen gått igenom icke-hjälpfulla tankar och känslor kan du be denne att nu undersöka alternativa tankar och de känslor som följer på dem.

För att fortsätta kan du ta fram *Formulär, Hantera tankar*. Om den drabbade klarar av att identifiera bra ersättningstankar och bättre sätt att tänka kan du låta denne göra mesta jobbet själv. Om drabbade behöver stöd med att identifiera bra tankar som är till hjälp, istället för icke-hjälpsamma tankar, kan du kanske påminna dem om de mål de satt upp för sig själva. Alternativt kan du fråga vilka mål de har för sig själva när det gäller att "komma igenom" sina utmaningar (till exempel, hur de

ska överkomma sin egen rädsla för att kunna vara stöd för sina barn). Fråga sedan om de kan identifiera tankar som kan bidra till att de kan närma sig sina mål. Du kan också själv föreslå alternativa tankar som den drabbade kan pröva. När du och den drabbade försöker ta fram tankar som är till hjälp, avsätt då tid för att också diskutera de känslor som denne associerar till dessa tankar där ni fokuserar på det positiva: att uppleva en känsla av mer kontroll, känsla av trygghet och säkerhet och att känna visst hopp. Du kan säga:

Identifiera hjälpfulla tankar	Du har identifierat den icke-hjälpfulla tanken "Jag är rädd för att återgå till arbetet därför att jag känner mig så stressad, att jag tror att jag kommer att göra flera misstag där, som i sin tur kommer att öka min stress ytterligare". Vi är också överens om att den outtalade delen av denna tanke är "...och jag klarar inte mer stress." Det verkar också som du har svårt att komma på ett annat sätt att tänka. Ett av målen du satte upp är att du vill få ihop så mycket i lön så att du kan renovera ditt skadade hus och ha råd med en semester för dina barn. Vad säger du om att fokusera på det målet och kanske använda oss av följande tanke som förhoppningsvis är mer till hjälp, "Även om jag är rädd att göra misstag på jobbet ska jag ta en dag i taget och påminna mig om att det kan leda till att jag kan reparera huset och ta med barnen på semester. Och om jag skulle göra något misstag kan jag använda mig av min plan för hur jag ska <i>Hantera reaktioner</i> för att hantera den eventuella stressen." Tror du att denna tanke skulle kunna ge dig mer energi och motivera dig mer än din icke-hjälpfulla tanke?
--------------------------------------	--

Alternativ övning för barn

För att engagera barn till att delta i diskussioner om tankar, kan du pröva följande lekar och aktiviteter.

Gå och fiska (Kan passa barn i förskoleåldern och småskolan)

lordningsställ ett antal "fiskar" av ritpapper med olika färger. "Upp"-sidan låter du vara tom men på "ned"-sidan finns bilder och beskrivningar av tankar som är till hjälp på vissa fiskar samt icke-hjälpfulla tankar på andra. Sätt ett gem vid munnen på varje fisk. Ge sedan barnet ett "fiskespö" (penna, ätpinnar eller sugrör) med ett snöre fäst och en liten magnet knuten i änden. Uppgiften för barnen är att gå och fisk "hjälpfulla" fiskar. När barnet fångat en fisk, ska barnet undersöka bilden. Barnet ska nu bestämma om det ska behålla fisken (för den är hjälpfull) eller kasta den tillbaka (för att den inte är hjälpfull). Be sedan barnet beskriva hur det kan använda denna strategi på den "sparade" fisken i sitt liv. Hjälps sedan barnet att pröva den strategin.

Minneslek (Kan passa barn i förskoleåldern och småskolan)

Placera ut ett antal kort med beskrivningar av icke-hjälpfulla tankar, hjälpfulla tankar, negativa känslor och positiva känslor med texten nedåt. När barnet kan matcha en icke-hjälpfull tanke med en negativ känsla, alternativt en hjälpfull tanke med en positiv känsla, föreligger god överensstämmelse.

Bra eller mindre bra tränare (Kan passa tonåringar och högstadieelever)

Visa en bild i färg på en tonåring som utövar någon form av sport där det finns en pratbubbla nära dennes huvud med överskriften, "Vad en bra tränare säger". Be tonåringen att ange vilken dennes idrottsidol är och fråga om den idrottsidolen är lika bra vid alla tillfällen. Om tonåringen svarar "Nej",

fråga då när tonåringen uppfattade att idrottsidolen inte var som bäst. Fråga sedan "Och när sportstjärnan går och talar med tränaren vad tror du en bra tränare då säger? Anteckna i pratbubblan uppmuntrande och hjälpfulla uttalanden som tonåringen kan komma på (till exempel, "du försökte göra ditt bästa, du klarar det bättre nästa gång, pröva igen"). Visa sedan en liknande bild med titeln "Vad en mindre bra tränare säger" och be tonåringen beskriva några icke-hjälpfulla kommentarer som eventuellt skulle kunna få sportstjärnan att prestera ännu sämre. Efter denna lilla övning kan du säga till tonåringen, "Du har också en tränares röst i ditt huvud som talar till dig på samma sätt. Vad säger den tränaren i ditt huvud när du gör något misstag? Använd formuläret *För barn: Hjälpfulla tankar/Bra tränare, mindre bra tränare* i Bilaga E som hjälp för att anteckna dessa tankar. Diskutera konceptet hjälpfulla och icke-hjälpfulla tankar och nå en överenskommelse om att den drabbade ska avskeda den mindre bra tränarrösten och skaffa en bra tränarröst istället. Diskutera också tonåringens sätt att använda specifika hjälpfulla och icke-hjälpfulla uttalanden och att börja byta till de bättre.

Som ett alternativ till "tränarexemplet" ovan kan du be barnet eller tonåringen att berätta vilka råd denne skulle ge till ett annat barn som uttalar vissa tankar. Beskriv typer av tankar som ett annat barn som varit med om en liknande händelse skulle kunna ha. Fråga sedan om dessa tankar var hjälpfulla eller icke-hjälpfulla. För Varje icke-hjälpfull tanke ber du barnet eller tonåringen föreslå att det hypotetiska barnet använder som är exempel på ett mer positivt sätt att tänka. Du kan också använda de tidigare streckgubbarna som hjälp vid denna övning.

Steg 3. Öva att Hantera tankar

Efter att den drabbade har identifierat några hjälpfulla tankar, be då denna att föreställa sig en aktuell situation och högt uttala de hjälpfulla tankarna för att motverka negativa tankar och känslor. Detta ger den drabbade en chans att vänja sig vid att det är möjligt att avsiktligt byta ut icke-hjälpfulla tankar mot hjälpfulla sådana. Det ger också dig en möjlighet att notera hur väl den drabbade har förstått konceptet att använda hjälpfulla tankar. Förklara för den drabbade att du inte förväntar dig att denne fullt ut kan acceptera att tro på dessa tankar ännu, utan att bara pröva att använda hjälpfulla tankar ett par dagar och sedan utvärdera om denne känner sig lite bättre. Påminn den drabbade om hur dessa nya tankar kan bidra till att denne kan göra framsteg i att gå i riktning mot sina uppsatta mål.

För de drabbade som fortsätter använda icke-hjälpfulla tankar kan du behöva introducera andra strategier:

- Använd *Formulär, Konsekvenser* i Bilaga E för att hjälpa den drabbade att identifiera vad denne tjänar på att hålla kvar dessa tankar och vad denne skulle tjäna på att ge upp denna tanke.
- Använd *Förmågan till problemlösning* för att "brainstorma" fram andra sätt att minska ångest eller för att förstärka känslan av säkerhet/trygghet.
- Använd både *Positiva aktiviteter* och *Hantera tankar* för att avleda den drabbade från - och begränsa tiden denne använder för att tänka – icke-hjälpfulla tankar.

4. Ge uppgifter för att Hantera tankar

Informera den drabbade om att nyckeln till att kunna hantera tankar är genom att öva in och upprepa hjälpfulla tankar i det dagliga livet. Be den drabbade identifiera en situation när det är sannolikt att dennes icke-hjälpfulla tankar dyker upp. Föreslå sedan att denne föreställer sig att denne befinner sig i den situationen och då byter ut sina negativa tankar mot hjälpfulla sådana. Upprepa att användning av förmågan till att hantera tankar är som att lära sig något nytt; man blir bättre genom att öva. Uppmuntra drabbade att använda sin förmåga att hantera tankar dagligen. När de upptäcker en icke-hjälpfull tanke, informera dem då om att de medvetet ska byta ut den mot en hjälpfull sådan. Utöver det, uppmuntra dem att behålla formulären för att titta på dem även i framtiden som stöd. Påminn drabbade, särskilt barn, om att de ska berömma sig själva när de använt sig av denna förmåga.

Testa icke-hjälpfulla tankar

Till drabbade som har svårt att ändra sina tankar kan du förslå att de "testar den icke-hjälpfulla tanken för att undersöka om den är rätt eller inte. Till exempel, om den drabbade har föreställningen att denne inte kommer att kunna känna sig trygg och säker igen, be då denne att testa den föreställningen genom att gå in i en situation i vilken denne inte egentligen känner sig trygg och säker. Detta är ett kraftfullt sätt att undersöka om det inte är bättre att tänka i mer realistiska banor istället.

När du föreslår att drabbade ska genomföra ett sådant test kommer du sannolikt att möta visst motstånd. Om så är fallet uppmuntra trots det drabbade att genomföra testet även om det är en situation de undviker en längre tid. Välj tillsammans ett litet första steg för att göra uppgiften mer hanterbar (till exempel, att stanna på en plats som triggar obehagskänslor en kortare stund för att sedan återvända och då stanna lite längre eller genom att gradvis närma sig den obehagliga situationen). Efter hand som de tar sig an att lösa uppgiften kommer de att bättre förstå, att icke-hjälpfulla tankar inte fungerar särskilt väl och att deras tillit till att testa andra föreställningar istället förstärks.

Notera angående olika utvecklingsstadier

När det gäller barn kan denna aktivitet genomföras inom ramen för att "leka detektiv". Engagera barnen (och deras vårdnadshavare) i att försöka upptäcka exempel i det dagliga livet. Diskutera om dessa exempel stödjer fortsatt användning av icke-hjälpfulla tankar eller om de istället ger stöd för att det kanske finns bättre tankar att använda. Ta med vårdnadshavarna i denna övning för att barnen ska få uppleva en högre grad av känsla av stöd och för att hjälpa de vuxna att våga utmana sina egna icke-hjälpfulla tankar.

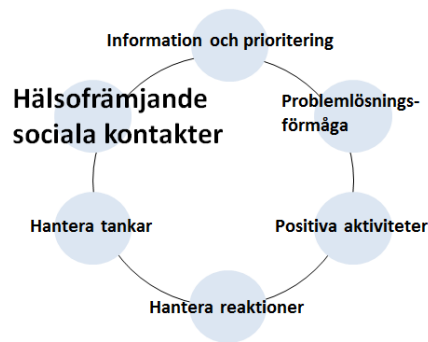
Uppföljningsmöte

Följ upp den drabbade genom att fråga om denne har försökt använda förmågan att hantera tankar som ni övade vid förra mötet och vad som då hände. I samband med denna utvärdering ge beröm alla ansträngningar som gjorts för att Hantera tankar. Du kan ta upp följande:

- Gå kort igenom bakgrunden till förmågan att Hantera tankar samt de icke-hjälpfulla och hjälpfulla tankar som den drabbade tidigare identifierat.
- Den drabbades redogörelse för vad som hände när denne prövade hjälpfulla tankar (om den drabbade inte prövat detta, undersök då skälen för det och överväg en ytterligare anpassning

eller att fortsätta att pröva). Kunde den drabbade notera när denne hade icke-hjälpfulla tankar? Kunde hon eller han komma ihåg att motverka dessa tankar med hjälpfulla istället? Vilka blev effekterna av det?

- Prövade den drabbade att testa tankar? Om så, vad hände och vad lärde sig denne?
- Om att Hantera tankar fungerar för den drabbade, föreslå då att denne ska pröva att byta ut fler icke-hjälpfulla tankar med hjälpfulla sådana och be denne att muntligt repetera vad denna förmåga går ut på samt öva mer.



Förmåga 6: Hälsfrämjande Sociala kontakter

Mål	Att utveckla kontakter som leder till positiva relationer och möjlighet till bättre stöd från lokalsamhället.
Bakgrund	Socialt stöd från familj, vänner och från andra i lokalsamhället förstärker återhämtning efter en allvarlig händelse genom att det underlättar för drabbade att hantera sina emotionella och praktiska behov.
Aktuellt för	<p>Drabbade som har problem med att man:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Känner sig isolerad eller att man inte har kontakt med vänner och familj • Upplever avbrott i sociala kontakter eller med lokalsamhället • Känner sig ensam • Bor i nytt obekant område • Känner sig icke-uppskattad eller värdelös • Saknar tillit till sig själv • Saknar tillgång till lokalsamhällets stöd • Saknar andra att tala med om hur man känner sig eller vad man går igenom • Inte vet hur man ska kunna stödja andra
Tid	20-30 minuter
Material	<p>Vuxna <i>Lista över sociala kontakter</i> <i>Formulär, Sociala kontakter</i> <i>Förmedla socialt stöd i sex steg</i> <i>Ta emot socialt stöd i sex steg</i> <i>Formulär, Olika sorters socialt stöd</i></p> <p>Barn <i>För barn: Formulär, Socialt nätverk</i></p>
Steg	<p>Efter att ha förklarat bakgrunden till förmågan Hälsfrämjande sociala kontakter:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skapa en karta över det sociala nätverket 2. Gå igenom kartan över det sociala nätverket 3. Upprätta en plan för socialt stöd

Förklara bakgrunden till varför det är bra att knyta sociala kontakter

Allvarliga händelser kan ha en uttalad inverkan på sociala kontakter. Drabbade kan ofta uppleva svåra avbrott i sina sociala kontakter i samband med allvarliga händelser (till exempel, separationer, förlorad kontakt, att man måste flytta). De kan ha behov av att tala om sina upplevelser men har ingen som lyssnar eller så kan de ha isolerat sig från sin sociala anknytning eller från lokalsamhället. Eftersom allvarliga händelser påverkar många i den drabbades nätverk kan det vara svårt att lyssna till andras svårigheter, vilket kan sluta med att man isolerar sig, då de egna problemen kan göra det svårt att vara stöd för andra. Dessutom kan de reaktioner som drabbade kan få efter allvarliga händelser påverka relationer på ett negativt sätt (till exempel, ilska, frustration). På grund av detta kommer många drabbade att få problem med begränsat socialt stöd eller endast ha begränsad kontakt med andra.

Det är lätt att glömma att de människor vi träffar varje dag kan bidra med stöd, inkluderat familjemedlemmar (även barn) eller arbetskamrater. Om någon drabbad är rädd för att "belasta" individer som redan finns i dennes nätverk eller om denne tror att det befintliga nätverket inte är tillräckligt, kanske denne behöver utvidga det. Eftersom allvarliga händelser vanligtvis åtföljs av ytterligare bördor och stressorer, kommer många drabbade att ha svårt att ta kontakt med andra för ömsesidigt stöd. Det kan bero på att de upplever att de har för mycket att göra, är för påverkade eller upplever det som svårt att också ta på sig andra människors belastningar. Om drabbade har varit tvungna att flytta, tillfälligt eller mer permanent – kan leda till att de inte vet hur eller var de kan söka mer stöd.

Det är väl känt att drabbade med ett bra socialt stöd återhämtar sig lättare efter allvarliga händelser och är bättre rustade att möta framtida utmaningar. Syftet med att knyta sociala kontakter är att hjälpa drabbade att förstå att det kan finnas andra människor tillgängliga som de inte tänkt på eller som de varit tveksamma till att kontakta. Drabbade kan fundera över att kontakta hälso- och sjukvården, kommunala stödinrättningar, olika stödgrupper, trosinrättningar, olika föreningar till exempel sportföreningar, yoga- eller meditationsgrupper.

För att förklara betydelsen av socialt stöd kan du säga:

Bakgrund	<p>Efter allvarliga händelser är det vanligt att människor ofta upplever både känslomässiga och fysiska reaktioner som kan påverka deras relationer med vänner, grannar, familjemedlemmar och andra i lokalsamhället. Händelsen kan också leda till att du skiljs från andra som du bryr dig om och leda till många problem och svårigheter som tar mycket av din tid och energi. Att komma i kontakt med andra efter en allvarlig händelse på ett fördelaktigt sätt kan bidra till att du och andra:</p> <ul style="list-style-type: none">• Känner er förstådda och att andra bryr sig• Känner att ni passar in och att ni tillhör något• Känner er behövda och önskade• Känner att ni inte är ensamma eller isolerade från andra som ni behöver och som behöver er• Förstärker den egna tilliten till att man kan klara de problem som man möter• Känner er försäkrade om att andra också finns till för er• Kan få goda råd när ni måste hantera svåra situationer
-----------------	--

På grunda av ovanstående kan det vara till hjälp att fokusera på olika sätt att förstärka det sociala stödsystemet.

Notera

Det kan vara svårt för drabbade att återuppbygga sitt sociala stödnätverk under vissa förhållanden:

- Några drabbade kan ha sociala nätverk som det tagit dem många år att utveckla. Du kan berömma dem för all tid och energi som de lagt ned på detta. Stöd dem i att bygga upp nya kontakter och att finna vägar att om möjligt återknyta kontakt med de etablerade nätverken.
- Om drabbade har förlorat någon som omkommit i samband med den allvarliga händelsen kan sorgen störa både deras återhämtning och deras sociala stöd. Möjligen bör du återgå till avsnittet om *Hantera reaktioner* för att hjälpa dessa drabbade att hantera känslor av sorg och oro. Driv inte på drabbade i att skapa nya kontakter förrän de är redo för det.
- Om drabbade tidigare gjort olämpliga val när det gäller sociala kontakter, till exempel umgått med opålitliga individer som utnyttjat dem eller misshandlat dem, finns en risk att man gör så även framöver. Om så är fallet kan du pröva att använda *Formulär, Sociala kontakter* för att undersöka sådana mönster och om möjligt ändra dessa framöver alternativt remittera för mer professionellt stöd.

Notera angående olika utvecklingsstadier

Kom ihåg att barn ofta hanterar sina sociala kontakter och intensiva fysiologiska och känslomässiga reaktioner genom lek. Exponering för allvarliga händelser kan dock leda till att barn slutar leka och istället tar efter vårdnadshavarnas energi och mentala tillstånd som kan vara förlångsamt, nedstämt eller alarmpräglad med ångest, rädsla, panik, överraskning eller förvirring. Dessa reaktioner är vanliga efter överväldigande händelser, varför du bör hjälpa föräldrar att förstå att det är viktigt för barns återhämtning att de får möjlighet att leka med andra barn. Föräldrar och vårdnadshavare bör göra det möjligt och uppmuntra sina barn att leka i mindre grupper. Vårdnadshavare kan också uppmuntra barnen att vara konstruktiva och inte fokusera på att i leken återupprepa händelsen.

Ett sätt att lyfta fram betydelsen av sociala kontakter, kan vara genom att påpeka hur viktigt sådana har varit genom människosläktets historia. Det har varit viktigt för människor genom årtusendena att samlas och mötas efter livsavgörande händelser. Förklara för drabbade att behovet av att vara tillsammans med andra efter allvarliga händelser är och har varit vanligt för att kunna återgå till ett vanligt liv. Du kan beskriva detta genom att berätta följande:

Bakgrund

Människor har genom årtusenden drabbats av händelser som ändrat deras liv på avgörande sätt. De har då samlats för att fira en lyckad skörd, en viktig mån- eller solhändelse, för att sörja förluster av stammedlemmar eller för att ta farväl av en plats innan de påbörjade en stor vandring.

Situationer som påverkar våra liv idag kan vara födelsedagar, barnafödslar, flyttning, äktenskap, befordran, pensionering eller stora förändringar som dödsfall till exempel efter en allvarlig händelse. Det är vanligt att människor nu för tiden också samlas för att fira eller stödja varandra i samband med dessa händelser för att tala om händelsen eller för att laga mat och vara tillsammans. Vi vet att de utdragna svårigheter och de reaktioner som ofta är aktuella efter allvarliga

händelser också kan innefatta att det då kan vara svårt att få tillgång till socialt stöd. På grund av uttröttnings och av att vara påverkad av de pågående förändringarna kan en del drabbade minska sina sociala kontakter och även sitt stöd till andra.

Detta är den huvudsakliga bakgrunden till att föreslå att du gör en karta över ditt sociala nätverk och att du upprättar en plan för ditt sociala stöd. Efter händelser som påverkar livet har människor olika sätt att samlas i grupper eller i par. Det viktiga är att *du har ett val* hur du vill komma i kontakt med andra, med platser och aktiviteter som kan vara till stöd för dig efter denna händelse. Vad tänker du om det?

[Ge nu möjlighet att diskutera detta innan upprättandet av en karta över socialt nätverk påbörjas. Du kan fråga om den drabbade vill berätta om vilka traditioner som finns i dennes familj och kultur när det gäller hanterandet av livspåverkande händelser].

Notera kulturella aspekter

Detta är ett bra tillfälle att notera kulturella aspekter eftersom olika kulturer tolkar händelser som påverkar livet på olika sätt och innefattar olika ritualer för att hedra/respektera/högtidlighålla sådana händelser. Efter en allvarlig händelse kommer människor att vilja vara tillsammans med andra för att dela på styrkor och bedrövelser. Människor har många olika traditioner när det gäller hur man samlas i grupper eller i par och drabbade har naturligtvis ett val i hur de vill ta kontakt med andra för att få stöd.

Steg 1. Skapa en karta över det sociala nätverket

Förklara att första steget för att återskapa hälsofrämjande kontakter är att identifiera de som finns i den drabbades nuvarande nätverk. Den mest tillgängliga personen behöver inte nödvändigtvis vara den som bor närmast. Många drabbade har kontakt med närstående och vänner via telefon, epost, sociala medier eller sms. När man kommer igång med denna process kan drabbade komma ihåg personer som de förlorat kontakten med på grund av den allvarliga händelsen. En del av denna övning är att försöka finna vägar att återknyta några av dessa kontakter. Syftet med denna övning är att få drabbade att se "hela bilden" av vilka de har kontakt med och vad dessa kontakter betyder för dem. Börja med att skapa en karta över det sociala nätverket:

Instruktion

Det finns inget rätt eller fel sätt att göra en sådan karta – det är din historia om ditt sociala nätverk. Du behöver inte vara konstnär för att göra detta. Det är till och med så att om du inte vill rita en karta kan vi "tala" ihop en sådan och jag gör anteckningar om det som du sedan kan få.

Genom att använda papper och penna eller färgkritor gör vi nu en karta över dina viktigaste sociala kontakter och relationer. Du kommer då att få "hela bilden" över människor eller resurser som du har kontakt med och vad dessa betyder för dig.

Du kan till exempel tänka på alla dina relationer som en "atom" eller ett "solsystem". Du är då i mitten av atomen eller solsystemet och alla dina kontakter cirkulera runt dig vid olika tidpunkter och på olika avstånd.

Du kan använda denna karta och *Formulär, Sociala kontakter* (Bilaga F) för att göra en plan för att identifiera:

1. Vem som finns i ditt aktuella nätverk
2. Vem du vill leta upp
3. Vem du inte vill träffa så ofta
4. Hur du kan utveckla dina befintliga relationer

Du kan börja med de personer som är viktigast och som det är lättast att få kontakt med just nu. Börja med individer i din familj eller i lokalsamhället och lägg sedan till de som du kommunicerar mest med via telefon, sms eller epost. Du kan inkludera individer, grupper eller organisationer om du vill.

Fråga om den drabbade har några frågor, kommentarer eller om det är något annat som är oklart kring hur man gör en karta över det sociala nätverket.

Alternativ metod för barn

Familjer, föräldrar och vårdnadshavare kan arbeta med sina barn för att göra en sådan karta, vilket samtidigt ger dem möjlighet att dela med sig av sina erfarenheter och deras viktigaste relationer. Låt tonåringar välja om de vill göra detta enskilt eller tillsammans med vårdnadshavare.

Notera

Vissa drabbade kan ha svårt att vara kvar i nuet när de gör denna karta och vissa kan fokusera på dem de förlorat (omkommen närstående, vänner som flyttat eller personer som de förlorat kontakten med). Hjälプ dem vänligt att mer fokusera på människor här och nu. Om det verkar vara svårt kanske du behöver ta en paus och gå tillbaka till att använda förmågan *Hantera reaktioner* igen.

Efter att du delat ut papper och penna för att göra kartan kan du be de drabbade börja rita densamma. Om den drabbade har svårt att komma igång kan du visa ett exempel på en social nätverkskarta eller läsa högt ur *Lista över sociala kontakter* i Bilaga F för att påminna den drabbade om människor som kan vara tillgängliga för denne just nu.

Var beredd på frågor och kommentarer som kan uppkomma när du går igenom listan. Uppmuntra den drabbade att lägga till sina exempel på sociala kontakter. Vissa drabbade som varit uttalat stressade eller isolerade kan ha glömt bort vilka som finns i deras nätverk. Genom att visa listan eller fråga om vilka de litat på tidigare, kan hjälpa dem att utöka sin karta.

Steg 2. Gå igenom kartan över det sociala nätverket

När väl kartan är komplett, använd den då för att hjälpa den drabbade att värdera vilket stöd som kan vara tillgängligt och vilka stödresurser som denne behöver försöka kontakta. Använd *Formulär, Sociala kontakter* i Bilaga F. Be den drabbade beskriva kartan och berätta mer om de olika stödmöjligheter som denne listat. Du kan säga:

Genomgång Nu när vi identifierat vilka som finns i din nätverkskarta är det dags att undersöka

**av kartan
över det
sociala
nätverket**

vilka på kartan som kan vara till stöd för dig. Vi kan använda formuläret som hjälp. Det finns olika sorters stöd. Vi vill göra saker ihop med vissa personer och andra vill vi att de ska lyssna på oss när vi är nedstämda. Låt oss undersöka vilken roll dina kontakter har.

Använd formuläret för att identifiera följande:

- Vilka är dina viktigaste kontakter just nu?
- Med vem kan du dela dina erfarenheter och känslor?
- Vem kan bidra till att du känner att du passar in och tillhör?
- Vem kan bidra till din återhämtning?
- Vem vill du avsätta tid för att umgås med kommande veckor?
- Vem kan vara i behov av ditt stöd just nu?
- Vem kan bidra till att stärka din tillit till dig själv så att du kan hantera dina problem?
- Vem kan ge dig praktiskt stöd?

Anteckna i formuläret vilken typ av stöd du tror du kan få från varje person

När den drabbade väl har identifierat vilka som just nu är tillgängliga och vilket stöd denne kan få från var och en är det dags att identifiera vad som saknas eller vem som inte är tillgänglig just nu. Du kan säga:

**Identifiering
av vad som
saknas i det
sociala
nätverket**

Vi har nu ett visst begrepp om vilka du kan vända dig till och som kan förmedla olika former av stöd till dig. Ibland behöver vi ytterligare stöd för att ta oss igenom tider som dessa eller så har vi behov av att återknyta till sådana som vi förlorat kontakten med. I den här delen av formuläret kan vi identifiera vad som saknas eller vad som behöver ändras i ditt nätverk.

Använd formuläret för att identifiera följande:

- Är det olika former av stöd som saknas (till exempel, någon som lyssnar på dig, någon som kan ge råd, hjälp med ytterligare ansvar eller att umgås med)?
- Finns det närstående eller vänner med vilka du just nu inte har kontakt men som du vill ha kontakt med?
- Vem vill du avsätta mer tid för att umgås med?
- Vem vill du umgås mindre med?
- Finns det några relationer som du behöver förbättra?
- Finns det sätt som du vill stödja andra på?
- Vill du öka dina sociala aktiviteter eller ge något till andra genom att delta i någon form av grupp i lokalsamhället?

Anteckna i formuläret de områden du vill ändra.

[Syftet är inte nödvändigtvis att ställa alla dessa frågor men att förstå vad den drabbade behöver för att förbättra sina nuvarande sociala kontakter.]

Steg 3. Upprätta en plan för socialt stöd

Identifiera nu ett område där den drabbade behöver göra ändringar för att utveckla sina sociala kontakter och gör en plan för att genomföra dessa förändringar påföljande dagar eller veckor. Här följer några råd om hur en sådan plan kan formuleras baserat på vad den drabbade kommit fram till att denne behöver utveckla:

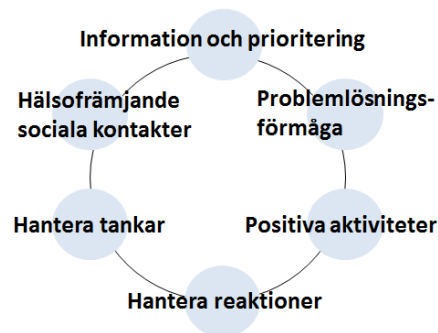
- För drabbade som behöver mer stöd, olika former av stöd eller som vill öka sin kontakt med övriga lokalsamhället kan förmågan till problemlösning vara användbar.
- För drabbade som behöver ändra befintliga relationer som inte bidrar till återhämtningen kan använda sig av förmågan Problemlösning eller förmågan Hantera reaktioner.
- För drabbade som har svårt att identifiera personer i sitt nätverk kan *Formulär, Olika sorters socialt stöd* i Bilaga F vara till hjälp för att undersöka de olika former av stöd de behöver eller själva kan förmedla
- För drabbade med begränsade nätverk och som inte vet hur de kan få mer stöd kan dokumentet *Ta emot socialt stöd i sex steg* i Bilaga F studeras innan man gör en plan.
- För drabbade som vill stödja andra men som inte vet hur, kan anteckningarna *Förmedla socialt stöd i sex steg* i Bilaga F vara till hjälp innan man gör en plan.
- För drabbade som vill öka sina sociala aktiviteter kan både förmågan Problemlösning samt planering av Positiva aktiviteter eventuellt vara till hjälp.

Anteckna planen i formuläret. Se till att handlingsplanen är konkret och tydligt beskriver vad den drabbade ska göra och vid vilken tidpunkt. Se också till att den drabbade förstår sin egen handlingsplan. Fråga efter vilken hjälp eller stöd som denne behöver för att sätta igång med planen, till exempel denne bör notera i sin dagbok de specifika åtgärder som behöver göras för att komma i kontakt med det stöd som denne behöver.

Uppföljning

Efterhör om den drabbade försökte att genomföra sin plan för socialt stöd. Om så är fallet, vad hände och vilka effekter har det fått? Ge beröm för det som genomförts. Följande punkter kan tas upp vid uppföljningen:

- En kort återkoppling till bakgrunden till att utveckla de tidigare identifierade sociala kontakterna.
- Vad hände när den drabbade började genomföra planen? (Om den drabbade inte hade börjat, undersök då skälen till detta och överväg att göra förändringar eller anpassningar i planen). Hade den drabbade inte de förmågor som var nödvändiga eller uppstod hinder? Ta itu med dessa aspekter och gör nödvändiga justeringar.
- Om planen fungera för den drabbade, överväg då att ta itu med någon annan förändring när det gäller de sociala kontakterna. Denne kan då göra en ny plan och sätta igång den innan nästa möte.



Flera möten: Användning av FPÅ, Förstärka motivation och förhindra bakslag

Om du har fler möten än vid ett tillfälle med drabbade kan du använda dessa möten till att: (a) hjälpa den drabbade att använda FPÅ-förmågor för att hantera aktuella problem; (b) motivera den drabbade att fortsätta använda FPÅ framöver; samt (c) för att motverka bakslag efter mötena.

Användning av FPÅ-förmågor: Uppföljningsmöten

När du träffar drabbade vid uppföljningsmöten har du möjlighet att efterhöra hur denne har använt sig av de inlärdade FPÅ-förmågorna sedan förra mötet. Det kan också handla om att fortsätta använda förmågorna eller lära sig någon ny. Även om det i varje avsnitt finnas råd om hur du kan genomföra uppföljningarna följer här några generella punkter som kan användas vid uppföljningar:

1. Summera förra mötet och hur FPÅ-förmågor använts.
2. Bestäm om ni ska fortsätta med samma förmåga eller börja med en ny.
3. Gå igenom en plan för eventuell fortsatt uppföljning.

1. Summera förra mötet och hur FPÅ-förmågor använts

Vid uppföljningen kan du rekapitulera mötet innan och vad som hänt sedan dess:

- Repetera stegen när det gäller den förmåga som var aktuell vid förra mötet.
- Försök att klargöra om den drabbade behöver ytterligare hjälp för att förstå eller använda sig av den förmågan.
- Identifiera eventuellt nya problem som den aktuella förmågan kan användas för.
- Klargör också om den drabbade är i behov av att lära sig ytterligare FPÅ-förmågor.

För att påminna en drabbad om stegen för att lära sig en viss förmåga kan du säga:

Genomgång av olika steg för att lära sig FPÅ-förmågor	Vid förra tillfället använde vi oss av förmågan Problemlösning för att hantera _____. Kom ihåg att det var en enkel metod i fyra steg: (1) Definiera problemet och vem som äger det, (2) Sätt upp ett mål, (3) "Brainstorma", samt (4) Utvärdera och välj den mest lämpliga lösningen. I ditt formulär framgår att du planerade att använda denna förmåga och jag skulle vilja höra hur det har gått.
--	---

Diskutera om den drabbade försökt att använda denna förmåga och om så är fallet, vad som hände och hur processen var för denne. Ge beröm för alla försök som gjorts för att testa förmågan. Fråga vilka steg som användes och om det var några problem med att använda sig av dessa. Om du gav den drabbade något material och om denne använde några "tips", fråga om de i så fall fungerade. Om de inte fungerade, fråga då om denne använde tipsen för att komma på några andra sätt som kan fungera bättre.

Fråga den drabbade om användningen av FPÅ-förmågorna kommer att förbättra situationen eller hur denne kommer att känna sig. Denna nyckelfråga kan bidra till att den drabbade blir medveten om de positiva effekterna av att använda FPÅ-förmågan/förmågorna och kanske motiverar denne att fortsätta använda den/dem i framtiden.

Om den drabbade inte använt sig av den aktuella förmågan, försök då att förstå orsaken. Fråga om FPÅ-förmågan ter sig meningsfull för denne, understryk det viktiga i att göra något och att fullfölja planen för användning av förmågan samt uppmuntra användandet. Du kan säga:

Uppmuntra användningen av FPÅ-förmågor	<p>Jag förstår att det kan vara svårt för dig att använda det vi diskuterade vid förra mötet eftersom det pågår en massa saker i ditt liv just nu. Berätta för mig vad som hindrade dig från att använda förmågan. [Undersök detta för att avgöra om det går att använda förmågan på ett annat sätt eller introducera en annan förmåga].</p> <p>Du kan föreslå:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ibland händer det att individer inte använder sig av FPÅ-förmågorna på grund av att de inte vill tänka på vad som hände eller vad de behöver ta itu med. Var det något som var aktuellt för dig? <i>ELLER:</i> Några individer kan också vara rädda för att förmågorna ska leda till att det dyker upp negativa känslor. Var du orolig för det? <i>Om Ja:</i> Förklara då att du kan lära ut andra förmågor som gör att denne bättre kan hantera dessa reaktioner och försäkra denne om att det är bättre att direkt hantera dessa problem eller reaktioner än att undvika dem.• Ibland kan en del individer låta bli att använda förmågorna på grund av upplevd tidsbrist. Var detta aktuellt för dig? <i>Om Ja:</i> Ett sätt att avhjälpa detta är att planera in detta i förväg eller genom att lägga in en tidpunkt varje dag då man använder sig av förmågan. På det sättet slipper du komma på att du glömt det hela i slutet av dagen.• Vid andra tillfällen kan individer komma ihåg planen först strax innan dessa möten. När du tänkte på att vi skulle ses idag, kom du då plötsligt ihåg din plan? <i>Om Ja:</i> Bekymra dig inte, det betyder att vi bör säkerställa att det verkligen är rätt förmåga för dig. Om det är så, kanske inplanering i din dagbok kan hjälpa dig att komma ihåg. Om det inte är fallet, kanske vi ska pröva en annan förmåga.
---	--

2. Fortsätta med samma förmåga eller börja med en ny

Om den drabbade var framgångsrik i användandet av FPÅ-förmågan, fråga då om det finns andra problem där denna förmåga skulle kunna användas. Använd känslan av framgång för att ta itu med andra problem. Återkoppla till informationen som framkom vid första kontakten för att undersöka om den drabbades prioriteringar fortfarande är desamma eller fråga vilket/vilka problem som denne just nu ser som de viktigaste att ta itu med. Du kan säga:

Fortsatt användning av en FPÅ-förmåga

Bra! Det har varit möjligt för dig att använda förmågan Problemlösning för att uppnå ett av dina mål. Du nämnde också förra veckan att du hade vissa svårigheter med _____. Skulle du vilja använda *Förmågan Problemlösning* för att göra en plan för att hantera även detta?

Om FPÅ-förmågan inte var till någon hjälp eller att den drabbade mötte svårigheter vid användningen av den aktuella förmågan, diskutera då med den drabbade hur man bäst kan använda sig av den förmågan. Du kan säga:

Anpassa användningen av en FPÅ-förmåga

Du nämnde att andningsövningen inte fungerade så bra som du skulle ha önskat. Vad tror du det beror på? *Efter att denne svarat:* Denna förmåga fungera bäst om den används kontinuerligt. Det är svårt att få effekt av andningsövningen om du är stressad eller om du inte använt dig av den och övat under icke-stressfulla förhållanden. När på dagen prövade du att använda förmågan? Kan du pröva när du är mindre stressad? Vad säger du om att pröva strax efter du vaknat, efter att du duschat, under lunchpausen eller innan det är sängdags?

Klargör om du ska välja en annan FPÅ-förmåga för det aktuella problemet eller för ett nytt problemområde. Återvänd igen till den information som du fick vid första mötet för att identifiera ytterligare problem där andra förmågor skulle kunna vara till bättre hjälp. Detta särskilt om den drabbade känner att den förra förmågan har hjälpt denna att lösa det problemet. Ett alternativ är att lära ut en ny FPÅ-förmåga för att ta itu med de hinder som blev tydliga i samband med användandet av den senast använda förmågan. Exempelvis kan det bidra till att motivera en drabbad att gå mot mer aktiv problemlösning om man tar itu med skrämmande tankar eller låg energi. Du kan säga:

Introducera en ny FPÅ-förmåga

Det låter som om du har haft svårt att planera in positiva aktiviteter eftersom du känner att du inte är värd att ta del av positiva upplevelser när andra omkring dig lider. Jag tror vi kan möta den känslan genom att använda förmågan Hantera tankar. Jag ska berätta varför det är viktigt att hantera tankar efter allvarliga händelser.

3. Gå igenom en plan för eventuell fortsatt uppföljning

Om du kommer att träffa den drabbade igen vid ett nytt möte beror på flera faktorer, till exempel hur motiverad den drabbade är, hur mycket tid denne har för att avsätta för nya möten, hur väl FPÅ-förmågorna fungerade samt hur hjälpsamt du tror att fortsatt användning av FPÅ-förmågorna kommer att vara för att hantera dennes problem. I samband med klarläggandet av hur många möten som bör planeras, fyll inte på med för mycket innehåll vid varje tillfälle. Lär ut en förmåga bra och lämna dörren öppen för framtida kontakter. Överbelasta inte den drabbade.

Om den drabbade går med på att ses igen, repetera vad ni avhandlat under mötet och gå igenom den nya handlingsplanen. Du kan finna att *FPÅ Screeningformulär* kan vara användbart. Uppmuntra alltid den drabbade till att använda de förmågor denne lärt sig för att hantera problem som uppkommer

mellan mötena. Föreslå att denne om möjligt använder förmågorna regelbundet. Poängtera att regelbunden användning kommer att bidra till att denne kan använda förmågorna mer effektivt. Identifiera de tidpunkter och platser där förmågorna kommer att vara mest till nytta.

Bekräfta slutligen det antal möten ni kommit överens om och diskutera bakgrunden till varför denne bör delta.

Förstärk motivationen för användningen av FPÅ-förmågan

Om den drabbade har svårt att använda sig av FPÅ-förmågor, överväg då hur du kan förstärka dennes motivation. Det är en större sannolikhet för att individer ändrar sina beteenden om det är de själva som fattar beslutet och väljer sätten att göra det på. Med detta i minne: (1) Klargör problemområden på ett empatiskt sätt; (2) Identifiera varje skillnad mellan den drabbades aktuella situation och de önskningar, mål och behov som denne har för framtiden; samt (3) stöd utvecklingen av självtillit.

1. Klargör problemområden med empati

Att uttrycka empati innebär att hjälpa den drabbade att tänka igenom aktuella problemområden på ett sätt som visar värme, förståelse och positiv acceptans. Försök att vara opartisk. Visa din förståelse genom att kommentera och reflektera över dennes problem. Använd öppna frågor för att uppmuntra fördjupning. Be om tillstånd innan du ställer frågor eller ger råd. Försök att se situationen utifrån den drabbades perspektiv och låt denne förstå att det är normalt att känna sig tveågsen. Under tiden du förhåller dig enligt vad som beskrivits ovan, försök att klargöra svaren på följande frågor:

- Har den drabbade behov av att lära sig den aktuella förmågan?
- Känner sig den drabbade övertygad om att denne kommer att kunna använda förmågan?

Om hindret för att använda sig av förmågan handlar om att den drabbade inte ser det som att det har högsta prioritet, hjälp i så fall den drabbade att klargöra sin egen värdering om dess betydelse. Gör det genom att fråga om andra prioriteringar i dennes liv som kommer att påverka huruvida denna förmåga kommer att kunna bli en prioritet. Ett annat sätt är att be om mer information som till exempel, "Vad behöver inträffa för att denna förmåga ska bli mer viktig för dig?"

Om det verkar som att hindret att använda förmågan handlar om den drabbades brist på tillit till sin förmåga att börja använda den, kan du kanske påverka tilliten genom förstärkande, som till exempel:

- "Jag har förstått att _____ (till exempel: din familj, att ta hand om dig själv, att må bättre) verkligen är viktigt för dig."
- "Du verkar vara en mycket stark person. Du har gått igenom många svårigheter i livet och ändå lyckats bemästra dem."

Fråga också om hur den drabbade har klarat av att hantera liknande tidigare svårigheter även om de inte direkt är relaterade till den aktuella förmågan. Till exempel, "Kan du beskriva för mig hur du hanterade en annan svår situation tidigare i ditt liv? Vad gjorde du och hur? Hur kändes det efteråt?" Att hjälpa drabbade att komma ihåg att de faktiskt har kraften att börja använda FPÅ-förmågor kan bidra till att stärka dem i att ta itu med sina problem. Att ställa framtidsinriktade frågor kan också bidra till att öka tilliten till sig själv. Du kan säga, "Föreställ dig att du nu har full tillit till att du kommer att klara detta. Vad tror du gjorde att du uppnådde den självkänslan?"

2. Identifiera skillnader

Uppmuntra den drabbade att beskriva på vilka sätt den aktuella situationen skiljer sig från dennes ideala situation och mål. Att se på skillnader på det sättet kan öka motivationen att försöka minska dessa samt också uppmuntra till att använda FPÅ-förmågan.

En annan strategi är att peka på de negativa konsekvenserna om man fortsätter utan att använda sig av FPÅ-förmågorna. Medvetenheten om sådana negativa konsekvenser bör komma från den drabbade och inte från dig. Använd dig av *Formulär, Konsekvenser* (Bilaga E) – en lista med bra saker och dåliga saker som följd av att man använder förmågorna. Detta för att hjälpa den drabbade att väga skälen för att använda förmågan mot att fortsätta utan den. Anteckna skälen mot att använda förmågan på ena sidan och skälen för på den andra och jämför dem sedan. Du kan säga:

Identifiera skillnader i beteenden och mål	Du har utan tvivel några mycket bra skäl till att besluta dig för att inte _____ och du har redan uttryckt ett par av dem. Låt oss diskutera detta: Jag intar positionen att jag inte behöver _____. Din uppgift är att övertyga mig om att jag borde.
---	--

Medan ni diskuterar konsekvenserna enligt matrisen i *Formulär Konsekvenser* kan du komma att möta visst motstånd. Undvik att argumentera kring tvekan till att använda FPÅ-förmågan. Ställ öppna frågor för att hjälpa den drabbade att komma på idéer om problemet och vad denne behöver för att hantera det. Till exempel, om den drabbade tvekar om att planera mer positiva aktiviteter som att avsätta mer tid för att sitta på verandan och interagera med grannarna kan du säga:

- Skulle du vilja berätta för mig vad du gör och tänker på när du sitter kvar inomhus?
- Det låter som att du är lite nervös när det gäller att umgås med grannarna. Det är förståeligt med hänsyn till vad du gått igenom.
- Vad "tjänar du på" att stanna inne?
- Vad är nackdelen med att inte gå ut på verandan oftare?
- Om du inte stannade inne, vad tror du skulle hända då? Hur skulle saker vara annorlunda?
- Finns det något som skulle kunna få dig att vara mindre nervös eller lite mer bekväm om du skulle vistas mer ute på verandan?

3. Stöd utvecklingen av självtillit

Försök att locka fram förslag från den drabbade för att börja använda FPÅ-förmågan genom att få denna att bestämma så mycket som möjligt när det gäller de olika stegen i handlingsplanen. Precis som att tala om skälen för att använda FPÅ-förmågor kan öka drabbades önskan att pröva dem, kan diskussioner om de olika stegen i en handlingsplan öka den drabbades tillit till att sätta planen i verket. Använd formulären för att hjälpa den drabbade att komma ihåg planen.

Efter att ha diskuterat planen kan du fråga, "Är detta vad du vill göra?" Om denne verkar tveksam eller osäker, pressa inte den drabbade till att svara "ja". Tveksamheten kan bero på att du kan ha pressat denne till ett beslut eller så kan det betyda att den drabbade behöver arbeta upp mer tillit till sig själv. Försök att komma fram till en version av handlingsplanen som den drabbade vill och känner att denne kan genomföra. Du kan också föreslå att den drabbade gör ett litet kort "testförsök" med handlingsplanen.

Motverka bakslag

Hjälp drabbade att förstå att om de fortsätter att använda sig av FPÅ-förmågorna kommer de att notera fler fördelar. Förklara att du inser att det kommer svåra dagar eller perioder i deras liv som kommer att göra det svårt att använda förmågorna. För att hjälpa drabbade att använda FPÅ-förmågor även under svåra tider kan följande steg vara bra för att förhindra bakslag:

1. Summera den drabbades framsteg med FPÅ.
2. Hjälp den drabbade att uppnå realistiska förväntningar på utveckling.
3. Identifiera "tidiga varningstecken" och gör en plan för att hantera dessa.

1. Summera den drabbades framsteg

Gå igen det ni avhandlat och ge erkänsla för de framsteg den drabbade har gjort. Om det är lämpligt kan du och/eller den drabbade göra en notering så att denne har något att referera till senare. Att summera FPÅ-arbetet innebär att tala om mål, innehåll och framsteg.

- **Mål.** Gå igen de ursprungliga målen för vad ni skulle uppnå tillsammans. Be den drabbade att tänka tillbaks till vad denne hade hoppats på inför första mötet. Om ni antecknade den drabbades mål vid först mötet, påminn denne i så fall om dem. Om målen har ändrats under arbetets gång, diskutera det också.
- **Innehåll.** Gå igen ert gemensamma arbete inkluderat de förmågor som lärts ut och bakgrunden till dem. För att den drabbade inte ska uppleva det som ett förhör kan du själv berätta detta snarare än att fråga om det. Till exempel, "Först avsatte vi tid för att lösa några av de problem du hade och sedan talade vi om betydelsen tankarna har för hur du känner dig." När du väl beskrivit vad som gjorts och varför kan du kolla att den drabbade instämmer i den beskrivningen och fråga om denne vill lägga till något. Fråga också vad den drabbade fann minst respektive mest hjälpfullt.
- **Framsteg.** Fråga den drabbade om ert gemensamma arbete. Vad har denne uppnått? Vad har blivit bättre? Gå tillbaks till de uppsatta målen och kommentera den utveckling som skett relaterat till varje mål. Efterhand som den drabbade beskriver framstegen, förstärk dessa genom att hålla med och fråga om specifika exempel som kan påvisa utvecklingen. Ta fram en lista på den drabbades framsteg (som du förberett innan mötet) och kontrollera om ni båda är överens. Du kan till exempel säga:

Summering av framsteg

Vi har kommit fram till en hel del under våra gemensamma möten! Idag är vårt sista möte, jag föreslår därför att vi avsätter några minuter för att summera vad du lärt dig.

Till en början gick vi igenom vanliga reaktioner i samband med allvarliga händelser, av vilka du själv hade upplevt flera. Efter det gjorde vi en andningsövning som du kan använda för att hantera dina ångestreaktioner. Jag är nöjd med att notera hur du använt dig av andningsövningen och att du använt den i andra situationer när du känt dig nervös. I vilka situationer har de hjälpt dig mest?

Du har också lärt dig förmågan som är inriktad på att hantera nedstämdhet och låg energi genom att ägna dig mer åt positiva aktiviteter även om det varit svårt någon gång. Det har du gjort bra. Du planerade dessutom in flera sådana aktiviteter (nämna dessa aktiviteter). På vilket sätt har detta varit till hjälp för dig?

Slutligen lärde du dig att använda mer hjälpfulla tankar och hur din rädsla var kopplat till icke-hjälpfulla tankar. Genom att använda fler hjälpfulla tankar har du kunnat förbättra din sinnesstämning. Efterhand som vi samarbetat har jag imponerats över din förmåga att identifiera och ändra ditt sätt att tänka.

Vilken är den mest positiva förändringen enligt din egen uppfattning?

Är det något speciellt du vill att vi borde ta upp vid detta sista möte?

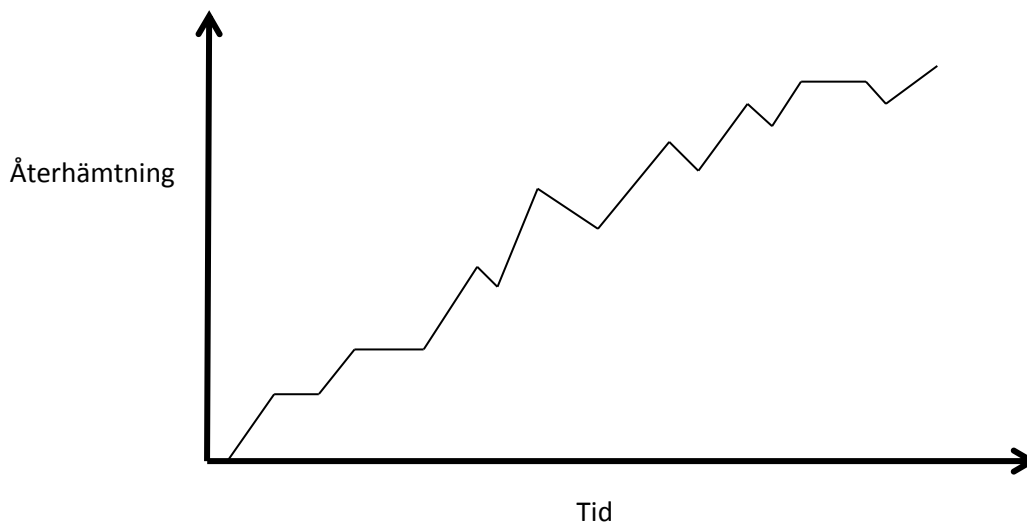
Notera angående olika utvecklingsstadier

Du bör inte underskatta (kanske heller inte överskatta, övrs. anm.) graden av anknytning barn kan uppleva i förhållande till dig som stödperson. Avsätt lite tid för avslutningen så att barnet kan ta avsked och eventuellt uttrycka känslor (ledsenhet, oro, glädje?). Du kan säga att du uppskattar den tid ni arbetat ihop och att du kommer att minnas denne. För några kan avslutningen vara ett enkelt handslag medan andra vill stanna en stund och möjligen rita en teckning att överlämna. Överväg att ge barnet något handgripligt, till exempel ett diplom eller ett fotografi med er två tillsammans.

2. Realistiska förväntningar på utveckling

Diskutera konceptet "återhämtning" med den drabbade. Undersök om den drabbade förstår att återhämtning är en gradvis process som inte alltid är lätt och att det är normalt att ha bra dagar och sämre dagar. Du kan beskriva återhämtning som "när det är fler bra dagar än dåliga dagar." Påpeka att det är vanligt att bli påmind om händelsen, att uppleva reaktioner och andra problem under återhämtningen, inte sällan i samband med årsdagar relaterade till händelsen.

Förklara vad "bakslag" innebär i detta sammanhang – tillfällen då vissa reaktioner upplevs på nytt. Understryk att återhämtning är en gradvis process och att bakslag är vanliga. Rita en graf för att beskriva den gradvisa återhämtningen enligt nedan. Använd också grafen för att uppmuntra den drabbade att se hela bilden, att återhämtningen går framåt även om det förekommer tillfälliga bakslag. Istället för att jämföra en dag med påföljande är det mer till hjälp (särskilt svåra dagar) att tänka på vilka framsteg man trots allt gjort sedan första mötet.



Du kanske kan använda en analogi där någon med hjälp av diet försöker gå ner i vikt och när denne slutar med dieten återfår den sin gamla vikt. Det betyder inte att allt var ett misslyckande. Bara för att man drabbas av ett tillfälligt bakslag bör man inte ge upp. Det samma gäller för återhämtning. Den drabbade kan använda sig av sina förmågor precis som någon kan återgå till sin diet. Barn kan du till exempel be att de tänker på hur det var när barnet framgångsrikt lärde sig cykla. Påminn om att barnet så småningom blev bättre och bättre på att cykla även om det körde omkull ett par gånger. Det viktiga är att komma upp på cykeln igen och öva tills det blir rätt.

3. Identifiera och gör en plan för "tidiga varningstecken"

Be den drabbade att tänka på någon framtida situation som kan leda till ett bakslag, till exempel ett tillfälle när man kan bli påmind om händelsen eller förlusten. Påpeka att denne kommer att vara mer sårbar för bakslag när andra saker inte går så bra. Använd *Formulär, Motverka bakslag* i Bilaga G för att lista alla högrisksituationer. Det kan handla om att höra om liknande situationer på nyheterna eller när man upplever andra stressfulla situationer (byta arbete eller skola, genomföra prov, flytta, sjukdom i familjen, ekonomiska problem) eller när man närmar sig årsdagen av händelsen.

När man väl har identifierat möjliga situationer som kan leda till ett bakslag bör den drabbade också bli medveten om tidiga varningstecken om att ett bakslag kan vara på gång. Uppmuntra den drabbade om att regelbundet kolla hur läget är, särskilt i samband med högrisksituationer. Har denne tänkt på den allvarliga händelsen? Undvikit aktiviteter eller situationer, varit ångestfylld eller rädd? Förklara att detta kan vara tidiga varningssignaler om ett bakslag. Några individer kan först notera att de börjar sova sämre eller att de är mer på sin vakt. Tidiga varningstecken kan vara tankar, känslor, beteenden, fysiska reaktioner eller problem i det dagliga livet. Hjälプ den drabbade att göra en lista på tidiga varningssignaler som denne kan kolla i framtiden.

Efter det kan du hjälpa den drabbade att med hjälp av *Formulär, Motverka bakslag* göra en handlingsplan för hur denne ska hantera tidiga varningstecken i framtiden. Återknyt till vilka förmågor som den drabbade kan använda i dessa fall. Du kan säga:

Sammanställa en handlingsplan	<p>Låt oss avsätta några minuter för att tänka på vilka förmågor du har för att möta utmanande situationer i framtiden. Du har identifierat tre situationer som kan få dig att bli ångestfylld. Vilka förmågor har du lärt dig som skulle kunna vara till mest hjälp då?</p> <p>Ett exempel på vad du har lärt dig är ett nytt sätt att andas på. Innan du hamnar i den utmanande situationen och även när du väl befinner i densamma, kan du fokusera på din andning för att minska ångesten. Vad kan du göra mer? Du kan använda dig av din förmåga att hantera tankar för att ändra ditt sätt att tänka om situationen innan den inträffar. Du kan också be någon om stöd. Du har ju identifierat ett antal individer i din sociala nätverkskarta som möjligen kan hjälpa dig.</p> <p>Du kan också titta tillbaks i dina arbetsformulär av och till. Dessa är uppsummeringar av det arbete vi gjort tillsammans. Nu antecknar vi dessa idéer för att göra en handlingsplan för "tidiga varningstecken".</p> <p>Du har gjort ett mycket bra arbete när du lärt dig dessa förmågor. Samtidigt är det som med alla andra färdigheter, till exempel att teckna, utöva en viss sport eller köra bil, man blir bättre efterhand och det blir mer naturligt genom att man övar.</p>
--------------------------------------	---

Många individer fortsätter att utvecklas även efter ha avslutat våra möten. Fortsätt använda FPÅ-förmågorna som du lärt dig tills de blir ett anturligt inslag och tills de sker automatiskt för dig. På så sätt kommer du att vara bättre förberedd i framtiden om du åter skulle hamna i svårigheter.

Även om handlingsplanen behöver anpassas individuellt finner du ett exempel på en sådan nedan.

Min handlingsplan

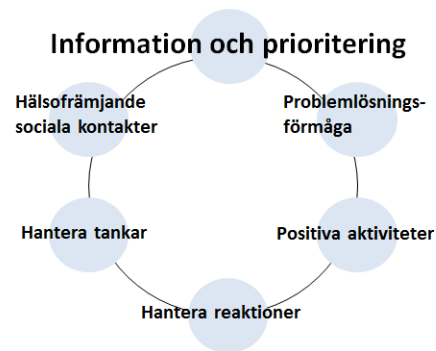
1. Jag ska repetera vad jag gjorde under FPÅ-mötena och alla mina framsteg.
2. Jag ska komma ihåg att alla har dåliga dagar av och till och att "Jag INTE har förlorat mina framsteg" på grund av det.
3. Jag ska ha kontroll på mina tankar, känslor och beteenden för att identifiera tidiga varningssignaler.
4. Jag ska använda de strategier jag lärt mig (speciellt de som varit mest till hjälp) för att hantera tidiga varningstecken. Om strategierna inte fungerar direkt prövar jag på nytt senare eller nästa dag.
5. Jag ska be någon att påminna mig eller hjälpa mig med de förmågor jag lärt mig.
6. Om jag gjort allt jag beskrivit ovan inom rimlig tid och om jag trots det inte mår bättre ska jag söka professionell hjälp.

Förmågor för Psykologisk återhämtning

Formulär och material för utdelning

Bilagor A – G: Formulär och anteckningar

Förmågor	Material	Sida
A. Information och prioritering	Bilaga A: Innehåll	74
	FPÅ Screeningformulär	75
	FPÅ Flödesschema	76
	Vad är "Förmågor för psykologisk återhämtning?"	77
	FPÅ Översikt	79
B. Problemlösningsförmåga	Bilaga B: Innehåll	82
	Formulär, Problemlösning	83
	För barn: Formulär, Problemlösning	85
C. Positiva aktiviteter	Bilaga C: Innehåll	87
	Val av positiva aktiviteter	88
	Formulär, Positiva aktiviteter	89
	För barn: Välja saker att göra	90
	För barn: Formulär, Positiva aktiviteter	91
	För föräldrar: Hjälpa barn att planera positiva aktiviteter	92
D. Hantera reaktioner För vuxna och tonåringar För Barn För föräldrar	Bilaga D: Innehåll	93
	Formulär, Hantera reaktioner	94
	Andningsövning	95
	Posttraumatiska stressreaktioner	96
	Ilska och irritabilitet	98
	Sömnsvårigheter	100
	Kronisk stress	101
	Nedstämdhet	102
	Rädsla	103
	Sorgreaktioner	105
	Att stödja någon efter en allvarlig händelse	107
	Alkohol- och drogproblem	109
	För barn: Få kontroll på dina rädslor	110
	För föräldrar: Hjälpa barn att få kontroll på sina rädslor	111
	För föräldrar: Hjälpa barn med sömnproblem	112
	För föräldrar: Barns påträngande tankar och påminnelser	113
	För föräldrar: Barns ångest (undvikande, klängighet, rädsla)	115
	För föräldrar: Barn med utbrott och utagerande beteende	116
För föräldrar: Barn och sorg: Information till familjer	118	
E. Hantera tankar	Bilaga E: Innehåll	121
	Hantera tankar, material för utdelning	122
	För barn: Hantera tankar, material för utdelning	125
	Formulär Hantera tankar	126
	För barn: Formulär Hantera tankar/Bra tränare, mindre...	127
	Formulär, Konsekvenser	128
F. Hälsöfrämjande Sociala kontakter	Bilaga F: Innehåll	129
	Lista över sociala kontakter	130
	Formulär, Sociala kontakter	131
	För barn: Formulär, Sociala kontakter	133
	Formulär, Olika typer av socialt stöd	135
	Ta emot socialt stöd i sex steg	136
	Förmedla socialt stöd i sex steg	137
G. Flera möten	Bilaga G: Innehåll	138
	Formulär, Motverka bakslag	139



Bilaga A: Information och Prioritering Formulär och material för utdelning

Material	Sida
FPÅ Screeningformulär	75
FPÅ Flödesschema	76
Vad är "Förmågor för psykologisk återhämtning?"	77
FPÅ Översikt	79

FPÅ Screeningformulär

Problemområde	Allvarlighetsgrad
Fysisk hälsa: Är det något som oroar dig när det gäller den fysiska hälsan hos dig själv eller hos någon familjemedlem? (Beskriv) <hr/>	<input type="checkbox"/> Akut problem <input type="checkbox"/> Viktigt men inte akut <input type="checkbox"/> Inte viktigt <input type="checkbox"/> Annat _____
Känslomässiga svårigheter: Är det något som oroar dig när det gäller känslomässig bemästring hos dig själv eller hos någon familjemedlem? (Beskriv) <hr/>	<input type="checkbox"/> Akut problem <input type="checkbox"/> Viktigt men inte akut <input type="checkbox"/> Inte viktigt <input type="checkbox"/> Annat _____
Säkerhet/trygghet: Är det något som oroar dig när det gäller din egen eller din familjs säkerhet/trygghet, nu eller framöver? (Beskriv) <hr/>	<input type="checkbox"/> Akut problem <input type="checkbox"/> Viktigt men inte akut <input type="checkbox"/> Inte viktigt <input type="checkbox"/> Annat _____
Basala behov: Är det något som oroar dig när det gäller att tillgodose basala behov i det dagliga livet? (Beskriv) <hr/>	<input type="checkbox"/> Akut problem <input type="checkbox"/> Viktigt men inte akut <input type="checkbox"/> Inte viktigt <input type="checkbox"/> Annat _____
Alkohol/droger: Är det något som oroar dig när det gäller ditt eget eller någon i din familjs bruk av alkohol, droger eller lugnande läkemedel? (Beskriv) <hr/>	<input type="checkbox"/> Akut problem <input type="checkbox"/> Viktigt men inte akut <input type="checkbox"/> Inte viktigt <input type="checkbox"/> Annat _____
Funktionsnivå: Är det något som oroar dig när det gäller hur väl du fungerar i ditt dagliga liv hemma, på arbetet eller i skolan? (Beskriv) <hr/>	<input type="checkbox"/> Akut problem <input type="checkbox"/> Viktigt men inte akut <input type="checkbox"/> Inte viktigt <input type="checkbox"/> Annat _____
Relationer: Är det något som oroar dig när det gäller hur väl du kommer överens med andra individer: partner, familjemedlemmar, grannar, vänner eller med dem på arbetet eller i skolan? (Beskriv) <hr/>	<input type="checkbox"/> Akut problem <input type="checkbox"/> Viktigt men inte akut <input type="checkbox"/> Inte viktigt <input type="checkbox"/> Annat _____
Annat som oroar: Finns det något annat som du oroar dig över eller som du vill ta upp med mig? (Beskriv) <hr/>	<input type="checkbox"/> Akut problem <input type="checkbox"/> Viktigt men inte akut <input type="checkbox"/> Inte viktigt <input type="checkbox"/> Annat _____

FPÅ Flödesschema

PROBLEM	PRIMÄR FPÅ-FÖRMÅG	SEKUNDÄR FPÅ-FÖRMÅGA
Ett svårt problem som behöver lösas	PROBLEMLÖSNING	HÄLSOFRÄMJANDE SOCIALA KONTAKTER HANTERA TANKAR
Intensiva, upprepade och upprörande reaktioner relaterade till händelsen	HANTERA REAKTIONER	HÄLSOFRÄMJANDE SOCIALA KONTAKTER HANTERA TANKAR
Oklar på hur jag ska ta kontakt eller återuppta kontakter med vänner och familj efter händelsen. Saknar andra människor som bryr sig om mig och som kan hjälpa mig	HÄLSOFRÄMJANDE SOCIALA KONTAKTER	POSITIVA AKTIVITETER HANTERA TANKAR
Känner mig nedstämd, ledsen eller isolerar mig	POSITIVA AKTIVITETER	PROBLEMLÖSNING HÄLSOFRÄMJANDE SOCIALA KONTAKTER
Oroande tankar som får mig att inte må bra eller hindrar mig från att ha mer positiva tankar	HANTERA TANKAR	HANTERA REAKTIONER POSITIVA AKTIVITETER
Allvarligt problem med fysisk hälsa, psykisk hälsa, överkonsumtion av alkohol/droger och/eller annat aktuellt problem	PROBLEMLÖSNING (med primärt fokus på remiss till aktuell inrättning)	HÄLSOFRÄMJANDE SOCIALA KONTAKTER HANTERA TANKAR

Vad är "Förmågor för Psykologisk återhämtning"

Förmågor för psykologisk återhämtning (FPÅ) är en sammanställning av förmågor som kan bidra till att minska problem och obehag hos drabbade efter allvarliga händelser och stödja dem i att gå framåt i sina liv. FPÅ innehåller material för utdelning och formulär som stöd för att lära ut FPÅ-förmågor. Även om drabbade kan använda detta material själva är det mest till hjälp om det används i samband med möten med en stödperson. Denna stödperson kan förmedla stöd och föreslå hur man kan hantera olika problem som dyker upp medan den drabbade lär sig och prövar förmågorna enligt det material som delas ut.

FPÅ innehåller fem huvudförmågor

- **Problemlösningsförmågor.** Drabbade kan ha kvarstående problem och pågående svårigheter efter en allvarlig händelse som kan förstärka redan existerande stressnivåer, avlänka dem från att ta hand om sig själva samt öka traumatiska stressreaktioner. Du kommer att lära dig nya förmågor för att bemästra aktuella eller eventuella förväntade problem. Problemlösningsförmågor kan utgöra verktyg för att bryta ned problem i mer hanterbara enheter, förmedla ett antal sätt att möta dem och bidra till att du kan bestämma dig för att agera på ett genomtänkt sätt.
- **Positiva aktiviteter.** Efter en allvarlig händelse är det vanligt att individer slutar att göra saker som de trivdes med, som var belönande eller som gav någon form av mening. Det kan bidra till att en del individer blir nedstämda eller isolerar sig när de inte längre deltar i trevliga aktiviteter. Du kommer att göra upp en plan för att utöka meningsfulla och positiva aktiviteter och på så sätt bidra till att förstärka motståndskraft och föra in mer nöje i ditt liv.
- **Hantera reaktioner.** När människor har exponerats för extrem stress och skräck efter en allvarlig händelse befinner sig kroppen i ett alarmtillstånd och beredd på ny fara. Även om du försöker slappna av kan det upplevas som att du är sårbar. I frånvaron av verklig fara är dessa reaktioner onödiga och kan ha negativa effekter på din hälsa, ditt stämningsläge och på relationer. Du kommer att lära dig ett antal verktyg för att bättre hantera obehagliga fysiska och känslomässiga reaktioner och hur du kan använda dessa i ditt dagliga liv för att minska ångest och stress. Du kommer också att lära dig hur du kan tänka om dina besvärliga minnen så att du kan förstå dessa bättre och hantera dem mer framgångsrikt.
- **Hantera tankar.** Efter allvarliga händelser förändras ofta människors tankar om dem själva och omvärlden. Det är vanligt att en del kan börja se världen som farlig, få svårighet att lita på andra eller ser på sig själva som att de inte kan klara av saker. För att människor ska kunna påverka sina känslomässiga reaktioner behöver de ändra sitt sätt att tänka om saker som de hamnar i. Du kommer att lära dig hur dina tankar påverkar dina känslor och bli mer medveten om vad du säger till dig själv samt byta ut negativa tankar mot mer hjälpfulla sådana (vilket i sin tur kommer att leda till mer positiva känslor).
- **Hälsofrämjande sociala kontakter.** Socialt stöd är en av de mest framträdande och varaktigt skyddande faktorer som man funnit i studier efter allvarliga händelser. Det bästa sättet att bemästra en allvarlig händelse är att ha andra att tala med och umgås med. Allvarliga händelser kan leda till att individer känner sig isolerade och ensamma. Det kan kännas som omöjligt att skapa nya kontakter eller återknyta till redan existerande relationer. Denna förmåga kommer att hjälpa dig med hur du mer effektivt kan söka stöd hos och förmedla stöd till andra.

Målet med FPÅ är att lära ut nya sätt att hantera alla förändringar som följt på en allvarlig händelse genom att undersöka nya tankar och nya sätt att hantera situationen på. Även om du inte kan ändra den situation du hamnat i, kan du när du väl lärt dig FPÅ-förmågorna, ändra ditt sätt att tänka och reagera på händelsen, minska din stress och förbättra din motståndskraft. Om du deltar i flera möten med din stödperson kan denne föreslå att du prövar dina nya förmågor mellan mötena. Att använda nya förmågor kan bidra till att du kommer att må bättre på kortare tid. Vid uppföljningsmöten kan du med stödpersonen diskutera sådant som verkar svårt och som behöver anpassas eller justeras.

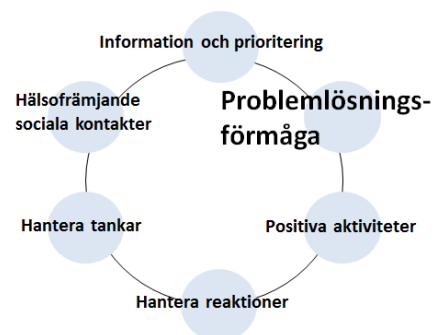
Förmågor för psykologisk återhämtning

Översikt

Förmåga	Mål	Bakgrund	Steg
Information och prioritering	<ul style="list-style-type: none"> Att samla information för att avgöra om det finns ett behov av att hänvisa till andra tjänster eller remiss till vårdinstanser För att förstå den drabbades mest trängande behov och bekymmer För att prioritera och planera strategier för FPÅ-interventioner 	Efter en allvarlig händelse behöver drabbade ofta hantera olika svårigheter som följd av upplevelsorna och/eller eventuella förluster. De kan behöva stöd med akuta eller långvariga fysiska eller mentala hälsoproblem. De kan också vara upptagna med att hantera andra svårigheter och motgångar, uppleva otrygghet alternativt problem i relation till andra eller nedsatt funktion. Insamling av information är det första steget i att stödja drabbade för att identifiera och prioritera deras aktuella behov och bekymmer för att kunna ta itu med dessa.	Efter att ha förklarat bakgrunden för insamling av information: <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifiera aktuella behov och bekymmer 2. Prioritera det som är mest angeläget 3. Upprätta en handlingsplan
Problem-lösning	<ul style="list-style-type: none"> Stödja drabbade i att prioritera och lösa svårigheter och problem 	Allvarliga händelser leder ofta till svårigheter som kan få drabbade att känna sig hjälplösa eller oförmögna att hantera alla problem de möter. Pågående stress och pressen att "göra något" kan leda till att det är svårt att ta ett steg tillbaks och tänka effektivt på hur man bäst kan hantera en situation. Att tillägna sig ett mer systematiserat sätt att lösa problem, kan bidra till att drabbade kan hantera problem mer effektivt, återfå en känsla av kontroll och öka tilliten till sin egen förmåga	Efter att ha förklarat bakgrunden till problemlösning: <ol style="list-style-type: none"> 1. Definiera problemet och vem som äger det 2. Sätt upp ett mål 3. "Brainstorma" 4. Utvärdera och välj den mest lämpliga lösningen
Positiva aktiviteter	<ul style="list-style-type: none"> Att stödja den drabbade i att planera och delta i positiva trevliga eller meningsfulla aktiviteter för att förbättra sinnestämning och för att bidra till att återfå en känsla av kontroll 	Allvarliga händelser kan ofta leda till att drabbade slutar med vanliga rutiner och att delta i aktiviteter som upplevs som meningsfulla, ger en känsla av kontroll och som är trevliga. När man stödjer drabbade med att identifiera, planera in och delta i positiva, trevliga eller meningsfulla	Efter att ha förklarat bakgrunden till att främja positiva aktiviteter: <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifiera och planera en eller flera aktiviteter

		aktiviteter kan det bidra till att de återupptar rutiner, hobbys och andra aktiviteter som ger tillfredsställelse, vilket i sin tur kan förbättra sinnestämning och känsla av kontroll.	2. Planera in aktiviteterna i en dagbok
Hantera reaktioner	<ul style="list-style-type: none"> • Att förstärka förmågor som bidrar till att lugna oroande fysiska och känslomässiga reaktioner • Lära sig nya strategier för att hantera reaktioner efter stressfulla situationer, inklusive sådant som påminner om vad man varit med om • Att kunna sätt ord på svåra upplevelser för att på så sätt bättre förstå och hantera svårigheter. 	De som drabbas av en allvarlig händelse kan uppleva olika obehagliga fysiska och känslomässiga reaktioner när de på olika sätt påminns om händelsen eller påverkas av andra former av pågående stress eller större förändringar i livstillvaron. Sådana reaktioner kan allvarligt påverka sinnestämning, förmåga till beslutsfattande, relationer till andra, daglig funktion eller fysisk hälsa. Att lära sig förmågor som kan bidra till att hantera dessa reaktioner kan verka skyddande för den fysiska och psykiska hälsan, förbättra självförtroende, underlätta relationer och förstärka funktionsnivån samt begränsa användningen av negativa bemästringsstrategier.	Efter att ha förklarat bakgrunden till hantera reaktioner: <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifiera obehagliga reaktioner och vad som triggar dem 2. Lär ut förmågor för att hantera obehagliga reaktioner 3. Planera för hur du ska hantera reaktioner
Hantera tankar	<ul style="list-style-type: none"> • Att hjälpa drabbade att identifiera vad de säger till sig själva när det gäller upplevelsorna samband med den allvarliga händelsen eller om den aktuella situationen • Att välja sätt att tänka som är mindre stressframkallande • NOTERA: Hantera tankar handlar inte om <i>positivt tänkande</i>. Negativa tankar kan vara helt korrekta ("Regeringen har svikit oss") men sådana tankar kan skapa mer hjälplöshet och stressjämfört med mer 	Många drabbade kämpar med att hantera tankar som är relaterade till den allvarliga händelsen när de försöker anpassa sig till omständigheterna efter händelsen. Sådana negativa tankar kan bidra till att upprätthålla negativa känslor som, rädsla, hopplöshet, ilska, ångest, ledsenhet eller skuld. Att identifiera och använda sig av bättre sätt att tänka kan förbättra stämningsläget och minska intensiteten när det gäller obehagliga känslor eller fysiska reaktioner.	Efter att ha förklarat bakgrunden till hantera tankar: <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifiera tankar som inte är till hjälp 2. Identifiera tankar som hjälper 3. Öva att Hantera tankar 4. Ge uppgifter för att Hantera tankar

hjälpfulla tankar ("Livet är inte rättvist men jag kommer att klara mig med lite hjälp")			
Hälsöfrämjande Sociala kontakter	<ul style="list-style-type: none"> • Att utveckla kontakter som leder till positiva relationer och möjlighet till bättre stöd från lokalsamhället. 	Socialt stöd från familj, vänner och från andra i lokalsamhället förstärker återhämtning efter en allvarlig händelse genom att det underlättar för drabbade att hantera sina emotionella och praktiska behov.	<p>Efter att ha förklarat bakgrunden till hälsofrämjande sociala kontakter:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skapa en karta över det sociala nätverket 2. Gå igenom kartan över det sociala nätverket 3. Upprätta en plan för socialt stöd



Bilaga B: Problemlösning Formulär

Material	Sida
Formulär, Problemlösning	83
För barn: Formulär, Problemlösning	85

Formulär, Problemlösning

Förmågan Problemlösning hjälper dig att bryta ned problem i mer hanterbara enheter, prioritera vad du ska ta itu med först och besluta vad som är bäst att göra.

1. DEFINIERA PROBLEMET: Vilket problem vill du ta itu med först?

Om du behöver välja något av flera problem, fråga då dig själv, "Vilket av dessa områden besvärar mig mest? Är det något jag behöver ta itu med före andra problem? Är det något som bara verkar bli värre? Vad skulle kännas bäst att ta itu med först? Beskriv problemet tydligt. Om det är komplext, anteckna då den del av detsamma som du kan börja med först.

Avsätt någon minut för att ställa dig själv följande frågor när det gäller problemet:

A. Är det jag som är drabbad?	Ja	Nej
B. Existerar problemet mellan mig och någon annan?	Ja	Nej
C. Drabbar problemet någon annan?	Ja	Nej
D. Existerar problemet mellan två eller fler personer?	Ja	Nej

(Om du ringat in "Ja" på A och B är det sannolikt bra att du tar itu med det. Om du ringat in "Ja" på C eller D, kanske det inte är ett problem som du ska fixa men en situation som någon annan behöver hantera.)

2. SÄTT UPP ETT MÅL: Vad vill du och vad behöver du? Vad vill du ska ske?

3. BRAINSTORMA: Vilka möjligheter kan du finna på som gör att du kan uppnå ditt mål?

Försök komma på 5 -10 möjligheter

4. VÄL DEN BÄSTA LÖSNINGEN: Kombinera dina bästa möjligheter till en lösning.

Gör upp en plan över hur du ska ta itu med det de kommande dagarna.

Sätt igång!

Gör ett försök. Om det inte fungerar kan du alltid pröva andra möjligheter.

För barn: Formulär för problemlösning

Finns det något som står i vägen för vad du behöver eller vad du vill?

Försök att arbeta igenom följande steg med din stödperson.

1. Vad är problemet?

Avsätt någon minut för att göra klart om det verkligen är **du** som ska hantera problemet

- | | | |
|--|----|-----|
| A. Är det jag som är drabbad? | Ja | Nej |
| B. Existerar problemet mellan mig och någon annan? | Ja | Nej |
| C. Drabbar problemet någon annan? | Ja | Nej |
| D. Existerar problemet mellan två eller fler andra personer? | Ja | Nej |

(Om du ringat in "Ja" på A och B är det sannolikt bra att du tar itu med det. Om du ringat in "Ja" på C eller D, kanske det är ett problem som någon annan behöver hantera. Tala med din stödperson om det.)

2. Sätt upp ett mål: Vad vill du och vad behöver du?



Bilaga C:

Positiva aktiviteter

Formulär och material för utdelning

Material	Sida
Val av positiva aktiviteter	88
Formulär, Positiva aktiviteter	89
För barn: Välja saker att göra	90
För barn: Formulär, Positiva aktiviteter	91
För föräldrar: Hjälpa barn att planera positiva aktiviteter	92

Val av positiva aktiviteter

Vad du behöver veta

Efter en allvarlig händelse är det vanligt att individer slutar göra saker som brukade uppfattas som trevliga, belönande och meningsfulla. Att försöka hantera alla detaljer och saker som måste göras medan man försöker bemästra svåra känslor, kan snabbt verka dränerande känslomässigt och när det gäller fysisk energi. Om du "fyller på tanken" genom att ta hand om dig själv och göra saker som är meningsfulla, kommer du inte bara att känna dig bättre men du kommer också att få mer energi för att ta hand om alla saker som behöver göras. Att engagera dig i hobbies, hjälpa andra, återuppta familjerutiner samt delta i tillfredsställande aktiviteter kan också förbättra din sinnesstämning, få dig att känna dig mer normal samt återställa en känsla av kontroll. Det kan ta lite tid och det kanske inte känns så kul i början. Oroa dig inte, fortsätt bara med meningsfulla och trevliga aktiviteter som en del av ditt dagliga liv.

Exempel på aktiviteter

Inomhusaktiviteter	Utomhusaktiviteter	Sociala aktiviteter	Andra aktiviteter
Läsa	Promenader	Ringa en vän	Hjälpa till med uppröjning efter händelsen
Teckna, måla	Löpning	Träffa vänner	Göra något som hedrar offren för händelsen
Lyssna till musik	Gå i parker	Kontakta en familjemedlem	Hjälpa grannen
Titta på film	Gå ut med hunden	Träffa nya människor	Välgörenhetsarbete
Skriva	Trädgårdsarbete	Lära ny hobby	Hjälpa till med återuppbyggnad efter händelsen
Dator (spel, internet)	Bada, simma	Sociala medier	Vara barnvakt åt en vän
Sticka, sy	Fotvandringar	Lagsporter	Göra ärenden åt gamla
Fotografering	Cykla	Kortspel	Volontärarbete
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----

Välj någon av de listade aktiviteterna som tilltalar dig eller använd listan för brainstorming och hitta på andra aktiviteter. Välj åtminstone en aktivitet som du gör själv samt en social aktivitet där andra är inblandade.

Formulär, Positiva aktiviteter

Att genomföra positiva aktiviteter kan bidra till att förbättra din sinnestämning och öka din känsla av kontroll i ditt liv. Använd detta formulär för att välja, avsätta tid för och planera mer positiva aktiviteter.

1. Identifiera och planera en eller flera aktiviteter

Du kan titta på listan *Val av positiva aktiviteter* eller göra en helt egen lista över två eller tre aktiviteter som du kan pröva. Ta med några aktiviteter som tidigare bidragit till att du mått bra. Välj åtminstone en aktivitet som du gör själv samt en social aktivitet där andra är inblandade.

-
-
-

2. Planera in aktiviteter i en dagbok

Välj en dag och en tidpunkt när du kan planera in dessa aktiviteter (även om det blir korta stunder) näst vecka. Anteckna i dagboken nedan.

Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag

Anteckna nedan även allt övrigt som är nödvändigt för att du ska kunna genomföra aktiviteteten (förbereda material, kolla om en vän är tillgänglig, kolla eventuella öppettider).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

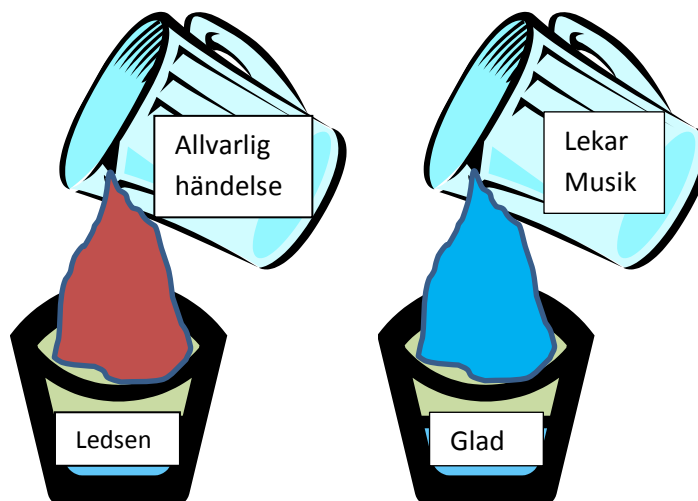
.....

.....

För barn: Välja saker att göra

Vad du bör känna till

Efter den allvarliga händelsen kanske du upplever att du är uppfylld av obehagliga känslor – ledsenhet, rädsla eller att du bara inte mår bra. Det är inte lätt att bli av med dessa känslor. MEN, vi kanske kan fylla en del av din tid med aktiviteter som kan leda till gladare känslor. Efter händelsen kanske du haft en del att göra som du inte tyckt om. Vi avsätter nu lite tid för att välja saker du skulle **vilja** göra.



Några aktiviteter att tänka på

Här följer en lista på saker som många barn tycker om att göra. Ringa in ett par saker på listan som låter kul att göra. Om du (eller någon vuxen) kan komma på roliga saker som inte finns på listan – kanske något du gjorde innan den allvarliga händelsen som fick dig att må bra – lägg då till dem i listan. Efter det väljer du ut ett par saker från listan som du prövar att göra denna vecka. Välj minst en sak som du kan göra ensam och minst en sak som du gör tillsammans med någon annan.

Inomhusaktiviteter	Utomhusaktiviteter	Aktiviteter med andra	Andra aktiviteter
Teckna, måla	Leka med husdjur	Berätta historier	Hjälpa till med uppröjning efter händelsen
Handarbete	Löpning	Prata med en vän	Vara barnvakt för syskon
Sjunga	Gå i parker	Prata med en vuxen	Hjälpa grannen
Spela instrument	Gå på promenad	Leka lekar	Gör iordning ny lekplats
Lyssna på musik	Sportaktivitet	Träffa någon ny vän	Hjälpa till med att göra iordning i skolan efter händelsen
Skriva	Hoppa rep	Gå på stan	Vakta en väns husdjur
Datorspel	Bada, simma	Sociala medier	Hjälpa till hemma
Läsa	Skridskor, skateboard	Kortspel	Hjälpa vuxna med volontärbete
Titta på film	Cykla	Vara tillsammans med familjen	Göra något som hedrar offren för händelsen
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----

För barn: Formulär, Positiva aktiviteter

När människor är riktigt ledsna kan de känna sig trötta. Ibland kan de känna sig för trötta för att göra något alls - inte ens roliga saker. Även om du inte tänker så, gör ändå en plan för att göra roliga saker kommande vecka.

1. Identifiera och planera en eller flera aktiviteter

Aktiviteter	Vem gör detta tillsammans med dig?
1.
2.
3.

2. Planera in aktiviteter i en dagbok

Titta på denna dagbok. Anteckna de aktiviteter under de dagar du kan göra dem.

Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag

Anteckna nedan även allt övrigt som är nödvändigt för att du ska kunna genomföra aktiviteten (förbereda material, kolla om en vän är tillgänglig, kolla eventuella öppettider).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

För föräldrar: Hjälpa barn att planera positiva aktiviteter

Det hjälper att förstå

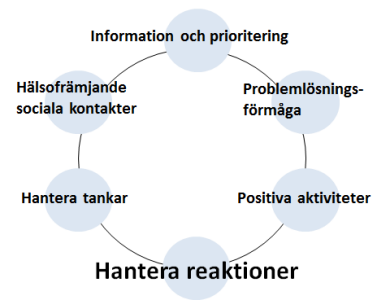
När barn är med om omvälvande händelser kan du eventuellt notera förändringar i deras beteenden. De kan bli dramatiserande och högljudda (få utbrott, bli gnälliga och bråka med sina syskon). Vissa kan istället bli tystare (mindre aktiva, leker inte så mycket eller blir ointresserade av sådant de tidigare tyckte om att göra). De kan ägna mer tid att vara för sig själva. Det kan vara mindre pratsamma och vill inte umgås med dig lika mycket som tidigare. Om du frågar dem något eller ber dem göra något kanske de inte säger så mycket till svar eller ignorerar dig. När barn drar sig undan på det viset försök då att själv undvika att bli frustrerad eller arg.

Hur du kan vara till hjälp

- **Var medveten om hur du själv känner dig.** Om du är upprörd eller arg, försök då att balansera dig innan du kommunicerar med barnet så att du kan vara lugn och stödjande.
- **Påminn barn om sambandet mellan deras beteende och hur de känner sig.** Hjälプ dem förstå hur deras beteende är kopplat till de känslor som dyker upp när de tänker på den allvarliga händelsen.
- **Behåll och/eller återgå till de rutiner som familjen hade före händelsen.** Barn känner sig tryggast när de upplever ordning och förutsägbarhet.

När barn drar sig undan

- **Uppmuntra barn att ägna sig åt sina dagliga aktiviteter.** Håll fast vid familjerutiner, ät måltider tillsammans, gå till skolan, och delta i aktiviteter efter skolan, umgås med vänner.
- **Låt inte dina barn vara ensamma under längre tid eller vara passiva.** Detta inkluderar Tv-tittande, att vara ensam i sitt rum för länge eller sova överdrivet länge.
- **Uppmuntra utomhusaktiviteter.** Om inte gruppaktiviteter är tillgängliga är promenader med vänner eller syskon bra alternativ.
- **Be barnen beskriva vad de gör i skolan eller efter skolan.** Om de har svårt att berätta be dem berätta vad deras vänner sysslar med.
- **Uppmuntra dina barn att berätta om sina negativa känslor eller tankar.** Hjälプ dem tala med dig eller med någon annan vuxen som de litar på vad det är som gör att de vill vara för sig själva eller dra sig undan.



Bilaga D:

Hantera reaktioner

Formulär och Material för utdelning

Material	Sida
För Vuxna och tonåringar	
Formulär, Hantera reaktioner	94
Andningsövning	95
Posttraumatiska stressreaktioner	96
Ilkska och irritabilitet	98
Sömnsvårigheter	100
Kronisk stress	101
Nedstämdhet	102
Rädsla	103
Sorgereaktioner	105
Att stödja någon efter en allvarlig händelse	107
Alkohol- och drogproblem	109
För Barn	
För barn: Få kontroll på dina rädslor	110
För Föräldrar	
För föräldrar: Hjälpa barn att få kontroll på sina rädslor	111
För föräldrar: Hjälpa barn med sömnproblem	112
För föräldrar: Barns påträngande tankar och påminnelser	113
För föräldrar: Barns ångest (undvikande, klängighet, rädsla)	115
För föräldrar: Barn med utbrott och utagerande beteende	116
För föräldrar: Barn och sorg: Information till familjer	118

Formulär, Hantera reaktioner

Kombinationen av sådant som triggas eller påminner om den allvarliga händelsen och kronisk stress kan bidra till att du utvecklar fysiska och känslomässiga reaktioner som gör det svårt för dig att vara lugn. Om du lär dig att hantera dessa reaktioner kan du också minska deras negativa effekt på din förmåga att fatta beslut, dina relationer, ditt sätt att fungera i vardagen, din sömn och fysiska hälsa. Du minskar också risken till exempel för problematisk konsumtion av alkohol och andra olämpliga sätt att bemästra situationen.

1. Beskriv den situation som framkallar stress och den reaktion som besvärar dig mest.

2. Försök komma på vad som skulle kunna få dig att känna dig bättre. Gör en lista på de förmågor som skulle kunna hjälpa dig att minska den plågsamma reaktionen (andningsövning, tala med en vän, skriva). Gå igenom utdelat material om olika specifika reaktioner när du gör denna lista.

3. Gör en handlingsplan för hur du ska hantera stressframkallande situationer och reaktioner.

Identifiera specifika stressframkallande situationer som kan uppröra dig och identifiera förmågor för att hantera var och en av dessa.

Specifik situation	Vad jag kan göra före, under och efter den stressframkallande situationen

Sätt igång!

Om det inte fungerar kan du alltid pröva en annan förmåga.

Andningsövning

Du kanske inte alltid har noterat hur din andning påverkar hur du mår. När du är upprörd kanske du tar ett djupt andetag för att lugna dig. När du har ångest kanske du andas med en snabb yttlig andning. Ofta håller människor andan när de blir rädda eller upprörda. Om de upplever att de behöver mer luft kan de börja hyperventilera istället. Att ta ett djupt andetag eller andas fort brukar inte hjälpa. Det förhåller sig faktiskt så att hyperventilation istället kan förstärka ångestkänslor. Om du upplever ångest är det nödvändigt att göra andningen långsammare och ta in *mindre* luft. Istället för att ta ett djupt andetag är det bättre att andas normalt men att andas ut långsamt. Det är *utandning* som hjälper dig att lugna dig inte *inandning*.

Att öva sig att kontrollera andningen kräver daglig övning. Börja öva när du inte är ångestfylld. Senare när du är mer medveten över hur du andas och har mer kontroll på andningen kommer du att märka att det kan hjälpa dig i stressframkallande situationer.

Denna andningsövning kan hjälpa dig att:

- Öka din medvetenhet om ditt sätt att andas
- Göra din andning långsammare
- Använda andningen på ett annat sätt när du väl behöver hantera spänningar och rädsla

Instruktion

1. Gör det bekvämt för dig och ta ett långsamt, normalt andetag genom näsan med munnen stängd medan du räknar till fem.
2. Gör en paus på fem sekunder
3. Andas ut långsamt genom näsan eller munnen under tiden du räknar till sju. Du kan samtidigt tyst för dig själv säga ett lugnande or när du andas ut, till exempel: "L-u-u-u-u-u-g-n."
4. Genomför denna övning flera gånger dagligen, där du tar 10-15 sådana andetag vid varje tillfälle.

Posttraumatiska stressreaktioner

Vad du bör känna till

Efter allvarliga händelser är fyra olika reaktioner vanliga: **återupplevande, undvikande, emotionell stumhet och aktivering.**

Återupplevande reaktioner kan bestå av:

- Oönskade minnen om den allvarliga händelsen som verkar komma från ingenstans
- Ett starkt minne som triggats av något som påminner om händelsen, till exempel när du ser ett Tv-program om katastrofer, en storm som närmar sig, en lukt som är kopplad till händelsen eller årsdagen av händelsen
- Mardrömmar och plötsligt påkommande minnesbilder (eng. "Flashbacks") – starka minnen som får dig att känna att händelsen inträffar på nytt
- Intensiva kroppsliga reaktioner som hjärklappning, svettningar, skakningar eller starka känslomässiga reaktioner

Undvikande reaktioner kan bestå av:

- Att inte tala om det som inträffade eftersom du blir obehagligt påverkad av det
- Undvikande av situationer som påminner om händelsen, till exempel att inte titta på Tv-nyheterna eller att inte vilja uppsöka platsen för händelsen på nytt
- Undvika andra platser/situationer som indirekt kan påminna om händelsen som till exempel att undvika folksamlingar för att du är rädd att du inte kan ta dig därifrån

Emotionell stumhet kan bestå av:

- Känna sig distanserad eller bortkopplad från andra människor även sådana som står dig nära
- Förlust av intresse för sådant som du tidigare tyckte var trevligt
- Blockera smärtsamma minnen eller känslor eller att inte komma ihåg delar av vad som inträffade (att känna sig nedstämd och dra sig undan andra är ofta kopplade till denna reaktion)

Aktivering kan bestå av:

- Kroppsliga spänningar
- Irritabilitet
- Lätt för att rycka till vid minsta ljud
- Överdriven vaksamhet
- Sömnsvårigheter och nedsatt koncentrationsförmåga

Vad som kan vara till hjälp

Du kan gradvis lära dig att hantera posttraumatiska stressreaktioner. Att återhämta sig innebär inte att man glömmer den upplevda erfarenheten eller att du inte eventuellt kan uppleva emotionell smärta när du påminns. Däremot kan det bli så att du får en bättre förmåga att hantera upprörande känslor och större tillit till din förmåga att bemästra det du upplever.

Välj från listan nedan de bemästringsstrategier du skulle vilja pröva:

- **Påminn dig själv om att posttraumatiska stressreaktioner är vanliga.** Det är bra att veta att du inte är ensam, svag eller "knäpp".
- **Hantera reaktioner.** Pröva lugnande strategier som till exempel, andningsövning, skriva om tankar och känslor, meditation, fysisk aktivitet, yoga, lyssna till lugnande musik eller vistas utomhus i skog och natur. Om du är troende kan du pröva att be. Dessa aktiviteter kan förbättra din sinnesstämning och minska din ångest. Gör en handlingsplan för att bemästra stressframkallande situationer eller sådant som påminner. Det kan få dig att uppleva att du har mer kontroll över dina reaktioner.
- **Hantera tankar.** Följ upp hur du tänker. Är dina tankar av typen negativa eller icke-hjälpfulla? Om det är så kan detta leda till att du kommer att uppleva obehagliga känslor. Gör en handlingsplan för att byta till mer hjälpfulla tankar. Till exempel, om du kommer på dig själv med att tänka, "Jag kommer inte att klara det", utmana dig då med frågor som:
 - "Är det verkligen sant att jag inte kan klara av det?"
 - "Är det ALLTID sant?"
 - "Under vilka förutsättningar KAN jag klara av det?"
 - "Kan jag klara av det med lite hjälp?"

Därefter kan du medvetet ersätta den icke-hjälpfulla tanken med en hjälpfull sådan. Du skulle i detta fall kunna säga till dig själv, "Med rätt hjälp kanske jag kan ta mig igenom detta."

- **Delta i roliga eller meningsfulla aktiviteter.** Du kan själv avleda reaktioner genom att ta del i hobbys, hjälpa andra, återställa familjerutiner och delta i aktiviteter som kan ge någon form av tillfredsställelse.
- **Avsätt tid för andra.** Att vara tillsammans med vänner, andra i din familj eller i lokalsamhället kan bidra till att minska din känsla av isolering, återge tillit till andra och kan bidra till att andra kan må bättre.
- **Undvik alkohol eller droger för att hantera dina reaktioner.** Alkohol och droger leder alltid till en värre situation över tid även om de skulle leda till en viss upplevelse av lugn i det korta perspektivet. Om det är nödvändigt vänd dig till lämplig inrättning för att få hjälp med en eventuell problematisk konsumtion.
- **Sök professionell hjälp.** Om dina reaktioner fortsätter eller förvärras uppsök då professionell hjälp.

Ilska och irritabilitet

Vad du bör känna till

Efter allvarliga händelser kan individer bli irriterade och arga av många olika skäl, till exempel på grund av sömnbrist, att de upplever sig orättvist behandlade, att de har för mycket att göra och att de inte har tillräckligt med tid eller resurser, alternativt att de känner att ingen lyssnar på dem. När du är arg kanske du riktar ilska utåt i olika utbrott eller kanske du gräver ned ilska inom dig och blir irriterad och lättkränkt. I vilket fall kan ilska skapa problem för din egen hälsa, ditt känslomässiga välmående och dina relationer. För att hantera dessa reaktioner är det nödvändigt att identifiera de situationer som utlöser ilska och för att hantera dessa.

Vad som kan vara till hjälp

- **Lär dig förstå din ilska och irritabilitet.** Lär dig känna igen de situationer som väcker din ilska och dina tidiga varningstecken om att du är arg. Använd sedan någon av nedanstående förmågor för att hantera dessa känslor.
- **Hantera reaktioner.** Använd lugnande strategier för att minska din ilska. Prova en andningsövning; skriv om dina tankar och känslor; tala med en vän; meditera; lyssna på lugnande musik; eller vistas utomhus i skog och natur. Om du är troende kan du prova att be. Gör en handlingsplan för att hantera situationer som väcker din ilska. Identifiera och försök att eliminera sådant som triggar ilska eller kom på sätt att hantera dessa när du möter dem så att du kan känna att du har mer kontroll över dina känslor.
- **Ta en kort paus.** Ilska kan öka din hjärtaktivitet så mycket att du inte kan koncentrera dig på den situation du befinner dig i. Genom att ta en kort paus för att lugna ned dig innan du går vidare i situationen kan bidra till att du kan hålla ditt huvud kallare under tiden. Om du har en partner kan ni försöka att i förväg komma överens om att du gör ett tecken (till exempel en gest med handen) när du behöver ta en paus. En kort paus kan bidra till att de tillfällen då man är oenig inte leder till att någon förlorar kontrollen. Det betyder inte att du ska ignorera dina känslor men istället hitta vägar att lugna dig så att du kan återuppta samtal och lösa problemet.
- **Delta i roliga eller meningsfulla aktiviteter.** Du kan själv avleda reaktioner genom att ta del i hobbies, hjälpa andra, återställa familjerutiner och delta i aktiviteter som kan ge någon form av tillfredsställelse.
- **Använd hjälpfulla tankar.** Följ upp hur du tänker. Är dina tankar av typen negativa eller icke-hjälpfulla? Gör en handlingsplan för att byta till mer hjälpfulla tankar som exemplen du finner i tabellen nedan. Därefter kan du medvetet ersätta den icke-hjälpfulla tanken med en hjälpfull sådan och koncentrera dig på den.

Icke-hjälpsfull tanke	Påföljande känsla	Hjälpsfull tanke	Påföljande känsla
"Det är orättvist"	Ilska Hämndbegär	"Det kunde ha drabbat vem som helst" "Ibland drabbas också goda människor"	Verklighetsanpassad Accepterande Förstående Rimligt
"Det är deras fel att detta inträffade"	Ilska Frustration Anklagande Misstro	"Skylla på andra ändrar inte min situation" Andra kanske är ansvariga men jag behöver fokusera på mig själv och min familj"	Accepterande Hoppfullhet

- **Undvik alkohol eller droger för att hantera dina reaktioner.** Alkohol och droger leder alltid till en värre situation över tid även om de skulle leda till en viss upplevelse av att lugna i det korta perspektivet. Om det är nödvändigt vänd dig till lämplig inrättning för att få hjälp med en eventuell problematisk konsumtion.
- **Använd principer för konflikthantering för att hantera oenighet med andra.**
 - **Börja med ett positivt närmande.** Försök att skapa samförstånd och ömsesidigt förtroende. Du kan pröva med en liten eftergift tidigt i förhandlingen.
 - **Använd en tydlig strategi.** Var klar på dina behov och det som bekymrar dig och försök att förutspå hur den andre kommer att svara. Hur stark är din förhandlingsposition och situation? Hur viktig är frågan? Hur viktigt är det att hålla kvar vid din uppfattning?
 - **Gör överväganden om den andres situation.** Samla information om den andres intressen och mål. Vilka är de verkliga behoven och vad är önsknings? Vilken verkar dennes strategi vara?
 - **Angrip problemet inte personligheten.** Undvik tendensen att attackera den andres personlighet. Om den andre använder sig av olika hot kan det bli svårare att lösa problem om du går i försvarsställning.
 - **Behåll en målinriktad inställning.** Om du blir personligt attackerad av den andre, låt denne inte få dig att hamna i en känslomässig reaktion. Tillåt den andre att avreagera sig utan att ta utbrotten personligt. Försök istället att förstå vad som ligger bakom ilskan.
 - **Lägg vikt vid att nå en "vinn – vinn situation".** Även i vad som verkar bli en "vinn – förlora situation" kan det ofta ändras till "vinn - vinn lösningar". Sök efter lösningar som inkluderar bådas behov. Skapa fler alternativa lösningar som inte behöver vara "kostsamma" för dig men som kan betyda mycket för den andre. Leta efter alternativ som gör att den andre kan uppleva att dennes behov är tillgodosedda.
 - **Använd tydliga kriterier.** Förhandla om principer och resultat inte om känslor eller påtryckningar. Sök tydliga kriterier som båda kan använda för att värdera alternativen.
- **Sök professionell hjälp.** Om dina reaktioner fortsätter eller förvärras uppsök då professionell hjälp.

Sömnsvårigheter

Vad du bör känna till

Många drabbade kan uppleva sömnsvårigheter efter allvarliga händelser. Det kan handla om svårigheter att somna in, att sova genom hela natten eller att vakna för tidigt. Dessa sömnsvårigheter kan dessutom förvärras genom ditt beteende och ditt sätt att tänka. Det kan börja med att du oroar dig för att du inte får tillräckligt med sömn och att du inte kommer att klara av påföljande dag. När du väl börjat oroa dig kommer dina sömnsvårigheter till och med att kunna förvärras.

Vad som kan vara till hjälp

- **Använd lugnande strategier.** Försök att lugna din kropp genom till exempel, andningsövning, skriva om tankar och känslor, meditation, fysisk aktivitet, yoga, lyssna till lugnande musik eller vistas utomhus i skog och natur. Om du är troende kan du pröva att be.
- **Byt ut en del beteenden och rutiner mot sådana som kan förbättra sömnen.** Till exempel:
 - Stig upp vid samma tidpunkt varje dag. Ligg inte och "dra dig" för länge.
 - Se till att du skapar tid för att varva ned innan du går och lägger dig. Avsätt 30 minuter för att göra något icke-stressande och icke-stimulerande (stäng av Tv och dator).
 - Använd dig av rutiner som påminner kroppen om att det är dags att gå till sängs som till exempel att ta ett bad eller en dusch, lyssna på lugn musik eller läsa en bok.
 - Använd sängen endast för att sova eller älska i.
 - Ligg inte kvar i sängen om du inte somnar. Om du inte somnat inom 20 minuter, gå då upp och in i ett annat rum tills du blir trött och pröva sedan igen.
 - Undvik koffeinhaltiga drycker som kaffe, te, kakao, eller coladrycker efter klockan 16.
 - Undvik nikotin och alkohol. Båda har negativ påverkan på djupsömnen.
 - Undvik sömnläkemedel.
 - Undvik fysisk aktivitet tre timmar före sänggåendet.
- **Hantera tankar.** Var på din vakt mot icke-hjälpfulla tankar som till exempel, "Om jag inte får tillräckligt med sömn kommer jag inte att klara morgondagen" eller "Att inte kunna sova är verkligen inte hälsosamt". Ersätt sådana tankar med andra som till exempel, "Det kommer att ordna sig – jag har klarat mig med mindre sömn tidigare" och "Om jag slappnar av och inte tänker så där kan det underlätta för mig att kunna sova".
- **Överväg att söka professionell hjälp.** Gör det om dina sömnbesvär blir för utdragna.

Kronisk stress

Vad du bör känna till

Allvarliga händelser kan ofta leda till stress som varar veckor och månader. Tecken på sådan stress kan vara:

- Frustration och oro
- Spänningskänsla och irritabilitet
- Nedstämdhet och demoralisering (modfällighet, kraftlöshet, underminerad anda, svaghetskänsla, förlust av sammanhang)
- Känsla av att vara överväldigad av stora förändringar i livet

Vad som kan vara till hjälp

- **Stärk omsorgen om dig själv och din sömnhygien.** Ta hand om din fysiska hälsa. Gör ansträngningar för att äta hälsosamt, utöva fysisk aktivitet regelbundet, dricka rimligt med vatten och att få tillräckligt med sömn. Börja med att förbättra ett område och gå sedan vidare till nästa och nästa.
- **Gör avslappningsövningar.** Börja med att lägga till korta pass för ”mental avslappning” och andningsövning varje dag.
- **Utnyttja tillfällena med lägre stress.** Dra fördel av de stunder när du upplever mindre stress och lättare arbetsbörda för att ägna dig åt positiva och meningsfulla aktiviteter i ditt liv som till exempel, par/familjeaktiviteter, tid tillsammans med vänner, fysisk aktivitet eller hobbys.
- **Se till att få struktur på dina tankar och känslor.** Du kan skriva dagbok eller brev till någon familjemedlem eller vän som stöd för att klargöra dina tankar och känslor. Du behöver inte posta dessa brev. Du kan spara dessa brev och anteckningar ett tag, kasta dem eller förvara dem någonstans för att komma ihåg vad du tänkte och kände under denna svåra period i ditt liv.
- **Lägg grunden för ett bredare perspektiv.** Om du känner är kritisk mot dig själv eller hur ditt liv ser ut, försök då att göra en lista över sådant som ändå har gått rätt så bra och styrkor du kan finna hos dig själv, som till exempel att du anstränger dig hårt för att vara en bra förälder eller för att du kanske har hjälpt en vän som behövde stöd. Använd denna lista för att hitta hjälpfulla uttalanden som ersättning för eventuella negativa beskrivningar av dig själv.
- **Hjälp andra.** Ta en paus från dina egna problem. Att hjälpa andra som behöver det eller att bidra med något i lokalsamhället kan leda till ett avbrott i fokus på dina egna problem, få dig att se dessa från ett annat perspektiv och möjligen få dig att tycka lite bättre om dig själv.

Nedstämdhet

Vad du bör känna till

Efter en allvarlig händelse kan det vara rimligt att känna sig nedstämd. Men du kanske märker att din nedstämdhet blir svårare eller drar ut på tiden. Du kan omväxlande och tidvis känna dig nere, nedstämd eller deprimerad. Du kan förlora intresset för aktiviteter som du tyckte var trevliga tidigare. Du kan märka en minskad eller ökad aptit, som kan leda till viktminskning alternativt viktuppgång. Du kan uppleva att du sover för lite eller för mycket. En del individer beskriver att de blir mer rastlösa eller spända och nervösa medan andra upplever att saker och ting går långsammare för dem. Du kanske upplever att du har svårare att koncentrera dig och bestämma dig för saker. En del beskriver sig själva som värdelösa eller att många problem är deras fel. De allvarligaste symtomen på depression är tankar på döden och att planera självmord. Om du har självmordstankar och även om du inte skulle vilja genomföra dem ska du söka professionellt stöd på vårdcentral eller inom psykiatrin så att du kan få hjälp att skapa en säkerhetsplan för dig om dina tankar skulle utvecklas och förvärras.

Vad som kan vara till hjälp

- **Använd lugnande strategier.** Nedstämdhet kan ibland vara relaterat till ångest och oro. För att minska denna ångest och oro som bidrar till att känna sig nere kan du pröva att använda dig av lugnande strategier som andningsövning, meditation, yoga och om du är troende kan du pröva att be.
- **Sök upp andra för att få stöd eller förmedla själv stöd till andra.** Att vara tillsammans med andra eller hjälpa andra människor kan ofta förbättra den egna sinnesstämningen och hjälpa dig att ersätta negativa vanor och tankar med mer positiva.
- **Planera medvetet in fler positiva eller meningsfulla aktiviteter i ditt liv.** Välj aktiviteter som ger dig mer energi, som för en stund avleder dina problem och ledsna tankar, ger dig mer positiva känslor eller som får dig att känna dig lite bättre. Planera in en eller flera av sådana aktiviteter per vecka även om just då inte känner för det.
- **Byt dina icke-hjälpfulla tankar mot mer hjälpfulla sådana.** Följ upp hur du tänker. Är dina tankar av typen negativa eller icke-hjälpfulla? Om så är fallet kan de bidra till att du mår sämre. Utveckla en handlingsplan för att byta till mer hjälpfulla tankar. Till exempel, om du kommer på dig själv med att tänka, "Jag står inte ut med detta", försök då att byta ut den tanken mot "Denna känsla kommer inte att vara för evigt" eller "Det är OK att jag just nu inte mår riktigt bra; Jag gör vad jag kan för att må bättre". Påminn dig om att det är vanligt att känna sig nedstämd efter en allvarlig händelse, försök därför att avstå från att döma dig själv för hårt för att du känner så. Att vara sträng mot sig själv gör bara att man mår sämre.
- **Ta hand om dig själv.** Nedstämdhet kan förbättras genom att du tar hand om din kropp. Ät hälsosam mat, var fysiskt aktiv, drick vatten och se till att du får tillräckligt med sömn. Överväg att göra något trevligt som du inte gör i vanliga fall som till exempel ta ett varmt bad, få lite massage, läsa en bra bok eller ta en promenad.

Rädsla

Vad du bör känna till

Kanske har du svårt att hantera även andra stressorer som händelsen har fört med sig, till exempel rädsla för att du inte ska återfå den livskvalité du hade innan eller oro för att en ny händelse ska inträffa. Sådana rädslor och sådan oro kan förorsaka betydande problem och störa dina vanliga dagliga aktiviteter. När man på olika sätt påminns om den allvarliga händelsen, till exempel att man ser något liknande på Tv kan det intensifiera rädsla och oro.

Vad som kan vara till hjälp

- **Använd olika metoder för att hantera reaktioner.** Använd lugnande strategier som andningsövning; skriv om dina tankar och känslor; tala med en vän; meditera; lyssna på lugnande musik; eller vistas utomhus i skog och natur. Om du är troende kan du pröva att be. Dessa aktiviteter kan förbättra din sinnestämning och minska din rädsla. Gör en plan för att identifiera stressframkallande situationer eller situationer som triggas av din rädsla och sätt att hantera före, under och efter sådana situationer.
- **Delta i roliga eller meningsfulla aktiviteter.** Du kan själv avleda reaktioner genom att ta del i hobbys, hjälpa andra, återställa familjerutiner och delta i aktiviteter som kan ge någon form av tillfredsställelse.
- **Avsätt tid för andra.** Att vara tillsammans med vänner, andra i din familj eller i lokalsamhället kan bidra till att minska din känsla av isolering, återge tillit till andra och kan bidra till att andra kan må bättre.
- **Använd hjälpfulla tankar.** Följ upp hur du tänker. Är dina tankar av typen negativa eller icke-hjälpfulla? Om det är så kan detta leda till att du kommer att uppleva obehagliga känslor. Gör en handlingsplan för att byta till mer hjälpfulla tankar. Till exempel, om du kommer på dig själv med att tänka, "Jag kommer inte att klara det", utmana dig då med frågor som:
 - "Är det verkligen sant att jag inte kan klara av det?"
 - "Är det ALLTID sant?"
 - "Under vilka förutsättningar KAN jag klara av det?"
 - "Kan jag klara av det med lite hjälp?"

Därefter kan du medvetet ersätta den icke-hjälpfulla tanken med en hjälpfull sådan. Du skulle i detta fall kunna säga till dig själv, "Med rätt hjälp kanske jag kan ta mig igenom detta."

- **Använd tekniker för problemlösning.** Om dina rädslor är kopplade till stress som följd av händelsen, använd dig då av problemlösning för att skaffa mer uppdaterad information om hur samhället återhämtar sig efter den allvarliga händelsen. Undersök vilka resurser som är tillgängliga (till exempel, ekonomiska, arbetsmöjligheter eller eventuellt stöd som hushållet behöver) och hur du kan få hjälp med dina problem.
- **Undvik alkohol eller droger för att hantera dina reaktioner.** Alkohol och droger leder alltid till en värre situation över tid även om de skulle leda till en viss upplevelse av lugn i det korta perspektivet. Om det är nödvändigt vänd dig till lämplig inrättning för att få hjälp med en eventuell problematisk konsumtion.
- **Ta upp dina rädslor vid besök på vårdcentralen.** Din distriktsläkare kan bättre hjälpa dig med din fysiska hälsa om denne känner till dina rädslor och vid behov remitera dig vidare.

-
- **Sök annan professionell hjälp vid behov.** Gör det om dina rädslor fortsätter att öka.
 - **Planera framåt.** Om du är rädd för framtida allvarliga händelser kan det vara till hjälp om du lär dig mer om den aktuella katastrofen, inkluderat varningstecken, hur man kan förbereda sig bättre eller vad man kan förvänta sig ska inträffa efteråt.

Sorgereaktioner

Om du förlorat någon närstående kan det upplevas som om hela världen vänts upp och ned. Du kommer att behöva en period för att anpassa dig efteråt innan du åter känner dig bättre. Den tid det kan komma att ta är beroende av förhållandena runt dödsfallet, din relation till den omkomne och dina individuella behov. Även om sorg inte är densamma för två personer finns det ändå ett antal likheter bland de som är sörjande efter en allvarlig händelse.

- I början har du kanske behov att tänka mycket på den som dött, att längta och beroende på omständigheterna, till exempel om den omkomne saknas, att leta efter densamma.
- Du kan sannolikt uppleva starka känslor av ledsenhet, ensamhet, rädsla och ångest och möjligen förargelse och ilska. Du kanske ibland undviker att tänka på förlusten, medan du vid andra tillfällen anstränger dig för att hålla kvar minnet av den döde.
- Efterhand som du går vidare med ditt liv utan den bortgångne familjemedlemmen eller vännen, kommer du att märka att intensiteten i sorgen sakta avtar. Du kan kanske så småningom börja acceptera döden, finner tröst i positiva minnen samt att du även kan behålla en känsla av kontakt med personen som dött. Samtidigt kan du uppleva återkommande perioder av ledsenhet trots att intensiteten i sorgen avtar.
- Efterhand som du återupptar aktiviteter eller relationer kan du uppleva skuld för detta, som om du på något sätt skulle förråda den döde. Sådana skuldkänslor är vanliga i sorgprocessen, vilka vanligen minskar när du fortsätter att försöka bemästra livet.

Vissa sätt att tänka kan göra att du fastnar i sorgen, särskilt om dödsfallet var plötsligt eller oväntat. Vanliga tecken på **komplicerad sorg** är:

- Svårigheter att acceptera döden
- Oförmåga att lita på andra
- Emotionell stumhet och att man känner sig bortkopplad från andra
- Uttalad agitation, bitterhet eller ilska
- Uttalad ängslighet inför att gå vidare i livet
- Känsla av att livet är tomt eller meningslöst
- Föreställning om att framtiden är ödslig

Vad som kan vara till hjälp

- **Sök socialt stöd.** Tala med någon som du har förtroende för om förlusten. Gör en lista över vilka familjemedlemmar, vänner eller andra som du kan tala med och ta kontakt med dem.
- **Sök andlig eller om du är troende, religiös hjälp.** Du kan finna att det kan leda till en vidare syn, uppleva en känsla av att du och dina närstående får stöd och ni är en del av något större.
- **Hitta sätt att hedra den omkomne.** Genom att skriva eller skapa ritualer kan det hjälpa dig att känna att du står nära den döde, att det ger dennes liv fortsatt mening och tillåter dig att leva på ett sätt som hedrar och fortsatt bekräftar er relation, istället för att bara kapa banden, "komma över det" och fortsätta med ditt liv.
- **Ta hand om dig själv.** Gör avslappningsövningar, finn vägar för att avleda dig, se till att du ha bra sömnvanor och planera för meningsfulla aktiviteter. Undvik att känna skuld för att du tar tillfälliga pauser från att tänka på eller minnas den döde. Att ta hand om dig själv kommer att återge dig styrka och gör det möjligt för dig att fortsätta minnas och hedra den döde.

- **Hantera tankar.** Även om du inte kan ha kontroll över döden kan en ändring av ditt sätt att tänka om densamma få dig att känna dig bättre. Tabellen nedan kan kanske ge dig uppslag om hjälpfulla tankar som du kan fokusera på och använda dig av om och när icke-hjälpfulla tankar tränger sig på.

Icke hjälpfulla tankar	Påföljande känsla	Hjälpfulla tankar	Påföljande känsla
"Jag skulle ha kunnat rädda henne. Det är mitt fel."	Skuld	"Även om jag hade gjort saker annorlunda, hade det inte varit till hjälp."	Verklighetsanpassad Accepterande
"Varför överlevde jag och inte han?"		"Den valmöjligheten fanns inte."	Förstående
"Det finns ingen som kan hjälpa mig att bära smärtan. Den kommer aldrig att ta slut."	Hopplöshet Maktlöshet	"Om jag talar med någon om min sorg kan det kanske få mig att må bättre."	Accepterande Hoppsfullhet
"Min smärta är ändlös. Det finns inget jag kan göra för att få ett slut på den."	Rädsla	"Jag kan skaffa hjälp. Några kommer att förstå mig." "Sannolikheten för att jag ska förlora alla som står mig nära är liten. Det finns fortfarande viktiga människor kvar i mitt liv."	
"Jag kommer att förlora de som jag kommer nära."			

- **Sök professionellt stöd vid behov.** Professionellt stöd kan vara till hjälp för att lära dig ändra icke-hjälpfulla tankar och föreställningar och finna positiva bemästringsstrategier. Det kan också bidra till att förstå döden på ett annat sätt. Det kan också hjälpa dig att hitta vägar att hedra den omkomne och behålla positiva minnen om denne och hjälpa dig att kanske acceptera döden. Möjligen kan det också bidra till att du bättre kan hantera känslor som ilska eller undvikande, återgå till vardagen och eventuellt hjälpa dig att åter kunna blicka framåt.

Att stödja någon efter en allvarlig händelse

Vad du bör känna till

Att vara en god vän till någon som varit med om en allvarlig händelse eller som förlorat någon närstående, innebär att vara empatisk, tålmodig, ihärdig, att vara villig att lyssna och vara tillgänglig när denne behöver det. Den drabbade kan vara i behov av att tala eller få annat stöd omedelbart för att sedan inte vilja tala alls under en viss tid. Försök att vara uppmärksam och följsam för att förstå var och när du kan förmedla lämpligt stöd för att bidra till att lugna denne. Traumatisk stress och förluster kan till skillnad mot vanlig stress påverka en person i flera år och även årtionden. Om en person får reaktioner efter att på något sätt ha blivit påmind om händelsen behöver denne mötas av tålmod och empati. Det kan vara som skillnaden mellan en enkel muskelsträckning som svarar bra på stretchning och viss träning ("att snart komma upp i sadeln igen") och en stukad led som kräver stödförband en tid innan man kan börja använda den igen (empati, förståelse, tid att läka).

Vad som kan vara till hjälp

- **Läs på.** Råd som vi vanligen ger i samband med att någon är utsatt för viss stress är ofta inte hjälpfull i dessa sammanhang. Vi kan till exempel i sådana fall ge råd som "det är dags att gå vidare", "det gäller att komma upp i sadeln fort igen" eller "det gäller att komma igång med ditt liv igen." Vi kanske försöker få någon att "gaska upp sig". Om man använder dessa strategier på någon som varit med om en allvarlig händelse eller som förlorat någon, kan denna börja skämmas för att den fortfarande är påverkad eller tänka att du inte förstår djupet av tragedin.
- **Var tålmodig.** Stå ut med att stressreaktioner och starka känslomässiga yttringar kan kvarstå över tid och vidmakthåll din empati.
- **Var förstående.** Om din drabbade vän eller närstående har behov av att tala, lyssna då noggrant och var stödjande och accepterande mot denne. Försök att förstå så gott du kan och ge återkoppling på det som du får höra. Att vara empatisk är att inse att det har varit och fortsatt är en svår situation för den drabbade.
- **Ställ frågor.** Om du inte vet vad du ska säga eller göra när ni talas vid, kan du förmedla att du inte vet på vilket sätt du kan vara till hjälp men att du vill det. Fråga vad den drabbade behöver just nu. Anpassa ditt stöd efter dennes aktuella behov och önskningar.
- **Var realistisk.** Om du kommer fram till att du kanske av olika skäl inte är den som kan förmedla det bästa stödet för tillfället, se då till att koppla denne till det sociala stöd som kan vara mest till hjälp.
- **Var ihärdig.** Försök att finna vägar att nå den drabbade även om denne försöker dra sig undan kontakt med andra.
- **Praktiskt stöd.** Använd kreativ problemlösning för att hjälpa till med behov av praktisk natur.
- **Hantera sådant som påminner.** Ha förståelse för att det finns flera olika saker som kan påminna den drabbade om händelsen även lång tid efter att den inträffat. Om den drabbade får reaktioner i samband med att denne blir påmind, var stödjande, förstående säg att det inte finns någon tidsgräns för reaktioner och heller ingen tidsgräns för din villighet att vara till stöd.
- **Hedra den omkomne.** Om den drabbade sörjer förlusten av någon närstående, uppmuntra då att denne försöker komma ihåg även positiva minnen av den döde och hedra betydelsen av deras relation. Du kan även delta i eventuella kulturella ritualer eller traditioner.

-
- **Uppmuntra självhjälp.** Uppmuntra den drabbade att någon gång ta en paus från sorgen för att ägna sig åt självvårdande aktiviteter som till exempel, avslappning, fysisk aktivitet eller att försöka förbättra sovvanor.
 - **Stöd den drabbade i att söka professionell hjälp vid behov.** Om den drabbades svårigheter inte viker eller nedsätter funktionsförmågan över längre tid bör du stödja denne att söka hjälp på vårdcentral eller annat professionellt stöd.
 - **Ta hand om dig själv.** Hitta sätt att ta hand om dig själv om din närståendes reaktioner blir för belastande för dig.

Alkohol- och drogproblem

Vad du bör känna till

Efter allvarliga händelser kommer några individer att börja eller öka intaget av alkohol eller andra substanser. Även om ansvarsfullt intag av alkohol inte utgör något problem kan ökat intag eller användning av droger leda till problem. Några använder alkohol, läkemedel eller droger för att undvika att tänka på det inträffade eller för att hålla borta ångest, nedstämdhet, skuld eller ilska. Även om användningen av alkohol, läkemedel eller droger möjligen kan bidra till att på konstlad väg hålla borta sådana känslor kan de ställa till stora problem över tid. De som använder alkohol, läkemedel eller droger mot sömnproblem kan uppleva en viss effekt initialt men dessa kommer att negativt påverka kroppens naturliga sömnförmåga och över tid istället förvärra situationen. Det kan finnas flera skäl till varför vissa individer använder alkohol, läkemedel och droger för att minska negativa reaktioner men långtidseffekterna kan bli mycket negativa.

Vad som kan vara till hjälp

- **Var mycket uppmärksam på eventuella förändringar när det gäller intaget av alkohol, lugnande läkemedel eller droger.** Vid behov kan du anteckna mängd och frekvens av intag för att få grepp om graden av eventuellt problem.
- **Använd läkemedel endast såsom receptet eller informationen på förpackningen anger.** Om du är oklar på dos och effekt när det gäller receptbelagda läkemedel, fråga då förskrivande läkare.
- **Ta hand om dig själv.** Genom att äta hälsosam mat, vara fysiskt aktiv, dricka vatten och se till att du får tillräckligt med sömn kommer du att öka motståndskraften mot ohälsosamma vanor.
- **Hantera reaktioner.** Om ångest triggas dig att vilja ta till alkohol, läkemedel eller droger kan du pröva lugnande strategier som till exempel, andningsövning, skriva om tankar och känslor, meditation, fysisk aktivitet, yoga, lyssna till lugnande musik eller vistas utomhus i skog och natur. Om du är troende kan du pröva att be. Sådana lugnande strategier kan förbättra din sinnestämning och minska ångest. Gör en plan för hur du kan hantera stressframkallande situationer som kan trigga dig till att använda alkohol eller andra substanser.
- **Hantera tankar.** Följ upp hur du tänker. Är dina tankar av typen negativa eller icke-hjälpfulla kan de leda till känslor som får dig att vilja ta till alkohol eller andra substanser. Gör en handlingsplan för att byta till mer hjälpfulla tankar. Till exempel om du kommer på dig själv med att tänka, "Jag kommer inte att kunna lugna mig utan alkohol", byt ut denna mot: "Denna känsla kommer inte att vara för evigt", eller "Jag tar en dag i taget".
- **Avsätt tid tillsammans med andra.** Att vara tillsammans med andra som stödjer din återhämtning kan få dig att känna dig bättre, flytta tankarna bort från eventuell sug samt påminna dig om att du vill sköta din hälsa. Det kan istället leda till att du ägnar dig mer åt positiva aktiviteter som inte innehåller alkohol, läkemedel eller droger.
- **Sök professionell hjälp vid behov.** Om du kommer fram till att du har hamnat i ett problematiskt intag av alkohol, läkemedel eller droger bör du kontakt med vårdcentralen eller annan professionell hjälp för adekvat behandling.

För barn: Få kontroll på dina rädslor

Vad du bör känna till

Om du har varit med om en skrämmande händelse kan dina rädslor vara kvar i dagar, veckor eller till och med längre tid. Det kan ibland vara svårt att förstå att dina obehagskänslor kan komma från den allvarliga händelse du varit med om. Det kan verka underligt att det du känner idag kan bero på en händelse som du var med om för veckor eller månader sedan. Men så kan det vara och det är vanligt.

Vad som kan vara till hjälp

- **Fortsätt med dina vanliga vardagsaktiviteter.** Ät tillsammans med din familj, gå till skolan och delta i aktiviteter efter skolan som du gjorde tidigare och var tillsammans med dina vänner även om det ibland tar emot.
- **Var mer tillsammans med dina föräldrar, andra vuxna eller vänner.** Sök dig till dem som har varit till hjälp för dig eller som bidragit till att du mår bättre. Tänk ut hur du kan komma i kontakt med dem.
- **Berätta för dina föräldrar eller andra vuxna som du har förtroende för om du är rädd eller orolig.** Ni kan kanske tillsammans komma på varför du känner som du gör och hur du kan hantera dessa känslor.
- **Kom ihåg att människor ofta känner rädsla.** Många drabbade kan uppleva rädsla även efter att den allvarliga händelsen är över.
- **Använd dig av lugnande andning.** För att hjälpa din kropp att slappna av och stoppa panikkänslor kan du använda dig av lugnande andning på följande sätt:
 1. Lägg din hand på magen när du andas in och lägg märke till hur magen blåser upp sig som en ballong som fylls med luft. Andas in långsamt under tiden du räknar till tre: en...två...tre. Tänk på din favoritfärg och allt bra som du kopplar till den färgen.
 2. När du sedan andas ut kan du känna hur magen sjunker ihop som en ballong som luften går ur. Andas ut långsamt under tiden du räknar till fem: en...två...tre...fyra...fem. Tänk på en grå färg och alla obehagliga känslor som nu lämnar din kropp.
 3. Gör denna övning ett par gånger. Du kan också göra samma övning genom att blåsa såpbubblor.

För föräldrar: Hjälpa barnen att kontrollera sina rädslor

Vad du bör känna till

När barn varit med om en skrämmande händelse kan deras rädslor bestå i dagar, veckor eller till och med längre tid. Det kan ibland vara svårt för dem att förstå att deras obehagskänslor kan komma från den allvarliga händelse de varit med om. Detta är begripligt och vad man kan förvänta sig. När de eventuellt upplever sådana reaktioner kan du påminna dina barn om kopplingen mellan vad de känner idag och den händelse som de var med om för veckor eller månader sedan. Här följer några fler tips om hur du kan stödja dina barn i att hantera sina rädslor.

Vad som kan vara till hjälp

- **Uppmuntra barnen att fortsätt med sina vanliga vardagsaktiviteter.** Behåll familjerutinerna och ät era måltider tillsammans. Se till att barnen går till skolan och deltar i aktiviteter efter skolan som de gjorde tidigare och att de umgås med sina vänner.
- **Var mer tillsammans med barnen.** Att göra sådant ni gjorde före den allvarliga händelsen kommer att ha en positiv effekt. Läs för dem, lek med dem eller gå på promenader.
- **Uppmuntra barnen att berätta för dig eller andra vuxna som de har förtroende för om de är rädda eller oroliga.** Tala om för dem att ni kan kanske tillsammans komma på varför de känner som de gör och hur de kan hantera dessa känslor för att må bättre.
- **Påminn barn om att människor blir rädda ibland.** Efter allvarliga händelser kan många drabbade uppleva rädsla även om de inte längre är i fara.
- **Lär dina barn att använd sig av lugnande andning.** Detta kan hjälpa deras kroppar att slappna av och stoppa panikkänslor. Lär ut följande steg:
 1. "Lägg din hand på magen när du andas in och lägg märke till hur magen blåser upp sig som en ballong som fylls med luft. Andas in långsamt under tiden du räknar till tre: en...två...tre. Tänk på din favoritfärg och allt bra som du kopplar till den färgen."
 2. "När du sedan andas ut kan du känna hur magen sjunker ihop som en ballong som luften går ur. Andas ut långsamt under tiden du räknar till fem: en...två...tre...fyra...fem. Tänk på en grå färg och alla obehagliga känslor som nu lämnar din kropp."
 3. "Bra! Gör nu denna övning ett par gånger."

Gör övningen lite roligare för mindre barn genom att du låter dem blåsa såpbubblor eller genom att de får leka en lek som går ut på att någon ska andas långsamt. Barn tycker om att vara experter. När de väl lärt sig denna förmåga kan du be dem lära ut den till andra familjemedlemmar.

För föräldrar: Hjälpa barn med sömnproblem

Vad du bör känna till

När barn har varit med om något oroande kan deras sömnvanor påverkas. De kan visa motstånd mot att gå till sängs och att somna för att undvika skrämmande tankar och drömmar. De kan vakna med mardrömmar och ha svårt att somna om igen. Om barn inte sover bra gör föräldrarna inte det heller. Det är frustrerande för föräldrar när barn inte kan förklara vad de tänker eller känner. När barn krånglar vid sänggåendet kan det vara ett exempel på att de egentligen oroar sig eller är rädda.

Vad som kan vara till hjälp

Om dina barn kommer till dig på natten, oroliga och oförmögna att sova ensamma, kan du bäst hjälpa dem genom att göra följande:

- **Börja med att lugna dig själv.** Om dina barn har svårt att sova kan du bli ledsen, känna dig maktlös eller bli irriterad. Genom att själv behålla lugnet (eller åtminstone låtsas som om du gör det!) hjälper du ditt barn att lugna sig. Öka inte på dramatiken. Var förstående och acceptera situationen som den är.
- **Lugna barnet.** Beroende på barnens behov kan du hålla om dem, massera ryggen, sitta tyst med dem eller göra en långsamm andningsövning.
- **Följ med barnet till dess rum.** Säg att du stannar tills barnet mår bättre. Sätt inte på alla lampor men låt lite ljus komma in.
- **Uppmuntra barnet att berätta om tankarna som skrämmer.** Hjälp barnet att hitta ord för de störande tankarna ("Jag märker att du har svårt att sova. Är du orolig eller rädd? Vad är det som oroar eller skrämmer dig?"). Hjälp barnet att sortera vad som kändes otryggt och skrämmande då och nu. Förklara hur och varför vissa faror inte längre existerar.
- **Sitt med barnet vid dess säng.** Genom dina ord och din beröring kan du påminna barnet om din närvaro och din förmåga att se till att barnet kan känna sig tryggt.
- **Säg till ditt barn att du ska återgå till din säng.** När ditt barn har lugnat ned sig efter en stund säg god natt och försäkra barnet om att du finns i närheten och att barnet kan känna sig tryggt.
- **Säg till barnet att du kommer tillbaka om några minuter (och gör det!).** Om ditt barn protesterar och verkar oroligt, säg då att du snart måste gå till din säng men att du stannar en liten stund till.

Andra tips som kan vara till hjälp

- Att uppmuntra små barn att sova med något kramdjur (även sådant barnet normalt inte längre använder) kan hjälpa barnet att känna sig tryggare igen. Oroa dig inte för att barnet ska "backa i utvecklingen". När barnet känner sig tryggare igen kommer det inte längre att använda kramdjuret.
- Att du förhåller dig lugn själv är det bästa sättet att försäkra barnet om att det inte finns någon fara och att du är övertygad om att familjen är säker, även om du förstår barnets oro.
- Ditt barns sömnproblem eller ytterligare behov kan pågå flera dagar. Ju mer ni behåller vanliga tider och rutiner vid sänggåendet desto bättre är det.
- Du är en viktig rollmodell när barnet lär sig av dig att det är möjligt att komma över rädslan. Du hjälper barnet att återfå kontrollen över sänggåendet som stördes av händelsen.

För föräldrar: Barns påträngande tankar och påminnelser

Vad du bör känna till

Ofta när barn har varit med om överväldigande händelser kan de ha svårt att låta bli att tänka på dem. Även om de gör sitt bästa för att inte tänka på händelsen kan obehagliga minnen fortsatt dyka upp hos dem. Barn kan uppleva att händelsen inträffar på nytt. Att återuppleva obehagliga känslor, tankar eller minnen kan till och med upplevas värre om de plötsligt dyker upp utan förvarning. När barn upplever att de inte har någon kontroll över sina tankar och känslor kan de uppleva samma hjälplöshet som de kände i samband med själva händelsen. Ibland kan de till och med vara helt omedvetna om av vad det är som triggat dessa skrämmande minnen. Att hjälpa ditt barn att förstå sådant som triggat eller påminner är första steget i att hjälpa barnet att återfå kontrollen över dessa tankar och känslor.

Vad som kan vara till hjälp

- **Var medveten om vad du själv känner.** Om du är uppjagad, arg eller orolig, börja då med att lugna dig själv innan du försöker hjälpa ditt barn. Så länge du själv är besvärad eller irriterad har du inte möjlighet att lugna eller stödja ditt barn.
- **Påminn barn om sambandet mellan deras beteende och känslor.** Bästa tillfället att förklara detta är de stunder då de inte är påverkade eller agerar ut. Välj en tidpunkt då de redan är lugna men inte i samband med sänggåendet. Du kan försöka förklara att ett utbrott som skedde tidigare under dagen kanske skulle kunna hänga samman med något som påminde om händelsen.
- **Behåll rutiner som familjen hade innan händelsen.** Barn känner sig som mest trygga när det råder ordning och förutsägbarhet.
- **Identifiera sådant som triggat eller påminner om händelsen.** Om ditt barn varvar upp eller blir speciellt nervöst vid vissa speciella tillfällen försök då att få barnet att minnas vad det gjorde, såg, luktade eller kände innan oron dök upp. Här är några frågor som kan hjälpa dig att identifiera sådant som triggat eller påminner:
 - Var det någon tanke eller något du mindes som kom dök upp i ditt huvud just då?
 - Var det något som påminde om händelsen?
 - Verkar det som om dessa bilder eller känslor uppträder vid en viss tidpunkt under dagen?
 - Dyker dessa minnen upp när du träffar vissa personer eller vid vissa platser?
 - Är det när du ser något, känner någon lukt eller hör något speciellt ljud som minnena kommer fram?
 - Uppträder dessa minnen när du talar om vissa saker, hör andra tala om vissa saker, när du hör vissa berättelser, när du ser på Tv eller ser filmer?

När du väl har identifierat vad som triggat eller påminner kan du hjälpa ditt barn att komma på saker som barnet kan göra vid dessa tillfällen, som till exempel att tala med dig, skriva om det eller göra teckningar, eller göra något annat roligt som kan distrahera bort de obehagliga påminnelserna.

- **Hjälp ditt barn att byta ut de påträngande tankarna eller minnena mot mer positiva och trevliga tankar sådana.** Sådana positiva minnen kan vara vad som helst: ett speciellt tillfälle när barnet gjorde mål, fick beröm eller bra betyg för något eller glada minnen från någon resa. Det spelar ingen roll vad det är för minne så länge det fungerar.

- **Hjälp barnet med en kontrollerad andningsövning.** Om barnet blir ångestfyllt när något obehagligt minne dyker upp kan du säga följande:
 - "Lägg din hand på magen när du andas in och lägg märke till hur magen blåser upp sig som en ballong som fylls med luft. Andas in långsamt under tiden du räknar till tre: en...två...tre. Tänk på din favoritfärg och allt bra som du kopplar till den färgen."
 - "När du sedan andas ut kan du känna hur magen sjunker ihop som en ballong som luften går ur. Andas ut långsamt under tiden du räknar till fem: en...två...tre...fyra...fem. Tänk på en grå färg och alla obehagliga känslor som nu lämnar din kropp."
 - "Bra! Gör nu denna övning ett par gånger."

När du inser att något är fel men barnet inte verkar kunna förmedla det

Vid vissa tillfällen kan du notera att ditt barn upplever påträngande, oönskade tankar eller minnen om händelsen och som barnet på grund av rädsla inte verkar kunna berätta för dig. Barnet kan dra sig undan, blir svårt att få kontakt eller blir rastlöst. Om det inträffar kan du pröva något av dessa förslag:

- **Gör något lugnande eller något som barnet vanligen tycker är trevligt.** Att göra något som lugnar eller är roligt tillsammans med dig kan få ditt barn att återkomma till nuet och distrahera det från det som föranledde obehaget.
- **Erbjud dig att massera skuldror eller ryggen.** Beröring kan också hjälpa barnet att fokusera på här och nu.
- **Erbjud något att dricka som barnet tycker om.** Smaken och lukten kan hjälpa barnet att förstå att det är i trygghet och att händelsen inte sker på nytt.
- **Låt barnet lukta på någon speciell doft som barnet tycker om** (någon speciell maträtt, någon tvål eller något annat som luktar gott). Olika aromer/dofter kan också verka avledande.
- **Gör andningsövningen som beskrivs ovan.**
- **Diskutera olika saker som kan trigga eller påminna** som beskrivits ovan.

För föräldrar: Barns ångest (undvikande, klängighet, rädsla)

Vad du bör känna till

När barn är rädda behöver de återfå kontrollen över sina känslor. Det kanske inte förstår att deras aktuella rädsla är kopplad till den allvarliga händelsen. Påminn dem om att de inte hade sådana starka och skrämmande känslor före händelsen och att dessa inte kommer att vara för evigt. Understryk också att händelsen är över och att det inte längre finns någon fara. När du hjälper ditt barn att förstå kopplingen mellan de skrämmande känslorna de har och ångesten som påverkar dem kan det bidra till att de kan få bättre kontroll över sig själva.

Vad som kan vara till hjälp

- **Behåll dagliga rutiner.** Gå inte med på att undvika vissa platser och aktiviteter som är en del av ditt barns dagliga liv. Det hjälper inte ditt barn att komma över ångesten.
- **Ta kontakt med ditt barns lärare om barnet inte vill gå till skolan.** Be lärarna vara förstående men också bestämda när du lämnar barnet där på morgonen.
- **Se till att barnet deltar aktiviteter som stärker självförtroendet.** Påminn ditt barn om dess kompetenser och förmågor genom att det får utföra vissa sysslor hemma.
- **Var uppmärksam på när nya situationer uppträder som utlöser ångest.** Hjälpe barnet att uttrycka den oro som påverkar beteendet och tala om sätt som kan hjälpa barnet att må bättre.
- **Förankra barnet i verkligheten.** Påminn om att den nuvarande situationen är trygg och säker. (det vill säga att mamma och pappa är OK även vid de tillfällen då de är åtskilda från barnet. Hemmet är tryggt och säkert).
- **Påminn barn om kopplingen mellan deras beteenden och känslor.** Tala sedan om känslorna som de upplevde i samband med händelsen och den oro och de känslor som utvecklats sedan dess.

När barn visar uttalad nervositet eller har panikreaktioner

- **Hjälpe dem att lugna sig.** Om barnen är små eller vill bli omhållna, håll om dem. Om de snyftar eller andas fort och ytligt hjälpe dem då att andas långsammare tillsammans med dig.
- **Gör andningsövningen.**
 - "Lägg din hand på magen när du andas in och lägg märke till hur magen blåser upp sig som en ballong som fylls med luft. Andas in långsamt under tiden du räknar till tre: en...två...tre. Tänk på din favoritfärg och allt bra som du kopplar till den färgen."
 - "När du sedan andas ut kan du känna hur magen sjunker ihop som en ballong som luften går ur. Andas ut långsamt under tiden du räknar till fem: en...två...tre...fyra...fem. Tänk på en grå färg och alla obehagliga känslor som nu lämnar din kropp."
 - "Bra! Gör nu denna övning ett par gånger."

För föräldrar: Barn med utbrott och utagerande beteende

Vad du bör känna till

Att involvera föräldrarna i maktkamper ingår som en normal del i varje barns utveckling. Spädbarn kan få tydliga utbrott för att meddela behov av något slag, samma dramatik kan man ibland även notera hos barn i skolåldern eller tonåringar när gäller argumenterande och det oppositionellt ställningstagande. Vid några tillfällen kan sådant beteende vara svårt att hantera. När barn försöker få lite distans kan föräldrarna uppleva att deras auktoritet är utmanad. En del barn kan vara avvisande när de är osäkra på sin egen förmåga att ta hand om sig själva. De kan protestera som högst när deras behov av föräldrarnas stöd och auktoritet egentligen är som störst.

När barn har varit med om en allvarlig händelse kan de ofta uppleva att de förlorat kontrollen både över sin omvärld och över sig själva. De kan vara överväldigade av rädsla och kan sträcka sig långt för att försöka återfå någon form av känsla av egenmakt och kontroll. Att opponera och bråka med föräldrar, lärare eller vänner kan för vissa vara den enklaste vägen att hantera känslor av litenhet och hjälplöshet. Efter att ha varit med om allvarliga händelser kan utbrott och utagerande beteenden tillta i frekvens och intensitet. Problemet är att när barn lyckas dra in sina föräldrar i sådana kamper, kommer de inte bara att fortsätta att känna sig små utan möjligen också förlora det viktiga stöd de egentligen är i behov av. De kan dessutom bli ännu mer rädda när de ger sig in i sådana kamper som de egentligen inte kan vinna. Det är viktigt att vi hjälper barnen att bromsa sådana improduktiva kamper och istället hitta effektiva vägar att hantera de skrämmande och hjälplösa känslor som uppkom i samband med den allvarliga händelsen.

Vad som kan vara till hjälp

- **Var medveten om vad du själv känner.** Om du är uppjagad, arg eller orolig, börja då med att lugna dig själv innan du försöker hjälpa ditt barn. Så länge du själv är besvärad eller irriterad har du inte möjlighet att lugna eller stödja ditt barn.
- **Påminn barn om kopplingen mellan deras beteenden och känslor.** Tala sedan om känslorna som de upplevde i samband med händelsen och den oro och de känslor som utvecklats sedan dess.
- **Behåll rutiner som familjen hade innan händelsen.** Barn känner sig som mest trygga när det råder ordning och förutsägbarhet.
- **Säg till barn att de håller på att starta ett bråk som du helst inte vill delta i.** Säg så lugnt som du kan "Det du gör nu gör att jag blir arg. Du kanske behöver ställa till bråk men det vill inte jag eftersom det inte kommer att hjälpa varken mig eller dig och du kommer inte att må bättre efteråt."
- **Om barn försöker fortsätta att bråka kan du erbjuda tre möjligheter.** Säg, "Du kan endera (1) göra det jag bett dig om, (2) berätta vad det är som har gjort dig upprörd, (3) gå till ditt rum och lugna ner dig men ta inte ut det här på mig." Om barnet så småningom kunnat lugna sig kanske det går att reda ut saker och ting.
- **Bråket måste sluta först.** Mitt i ett bråk eller utbrott är ingen bra tidpunkt för att diskutera saker. Ge barnet det utrymme det behöver för att lugna sig själv innan ni försöker lösa något.
- **När det lugnat ned sig kan du försöka introducera följande idéer:**

- **Du har noterat Förändringar i beteendet.** Säg, "Sedan händelsen har du hamnat i flera bråk om saker som annars inte brukar vara så upprörande. Kan du berätta för mig hur du har känt dig sedan händelsen?"
- **Att bråka hjälper inte.** Säg, "Att bråka med mig kommer inte att få dig att må bättre. Det gör oss båda mer upprörda och när du inte kan förmå dig själv att sluta och jag som förälder måste försöka stoppa dig på något sätt blir det heller inte bra."
- **Det är jag som bestämmer.** Säg, "Även om du har svårt att hantera dina känslor efter händelsen så är det mitt ansvar att se till att ditt negativa beteende inte fortsätter. Om du vill tala om hur du känner dig lyssnar jag men oavsett det är det (aktuella) beteendet oacceptabelt."
- **Det får någon form av konsekvens.** Säg, "Om du fortsätter med det här beteendet får vi hitta på sätt att påminna dig om ditt eget ansvar och som kan få någon sorts konsekvens." Välj i så fall någon form av kortvarig konsekvens som går att genomföra utan ytterligare bråk och något som är viktigt för ditt barn. Börja dock alltid med en varning för att ge ditt barn chans att kontrollera sig självt.
- **När barn blir medvetna om sambandet mellan bråkandet och känslorna som har sitt ursprung i den allvarliga händelsen, kommer de sannolikt att bråka mindre.** När nästa bråk är på gång kan du försöka förhindra det genom att förmedla, "Det vi talat om tidigare håller nu på att upprepa sig igen..." Om ditt barn kan kommunicera med dig kan det åter lugna ned sig. Om inte, kanske du åter varna för att det kan bli någon form av konsekvens. Lämna sedan platsen för att ge ditt barn tid att återfå kontrollen.
- **Sök professionell hjälp vid behov.** Om det är tydligt att utbrotten eller det utagerande beteendet inte minskar utan snarare blir värre kan det vara nödvändigt med en professionell bedömning.

För föräldrar: Barn och sorg: Information till familjer

Vad du bör känna till

Precis som vuxna kan barn och tonåringar uppleva intensiv nedstämdhet och sorg om någon som stått dem nära går bort. Hos barn och tonåringar precis som hos vuxna kan också sorg tas sig uttryck både emotionellt och fysiskt, i tankar, känslor och beteende. Varje barn och förälder sörjer olika och det finns inget rätt eller fel sätt eller någon specifik tidsperiod för att sörja.

Barn kan visa sin sorg på olika sätt:

- Sova eller gråta mer än vanligt
- Regrediera – återgå till tidigare beteenden (suga på tummen, prata som småbarn, sängvätning)
- Utveckla nya rädslor eller problem i skolan
- Klaga på olika former av smärta i kroppen
- Ilska och irritabilitet
- Drar sig undan från familj och vänner

Barn som förlorat någon kan bete sig på sätt som inte verkar vara kopplade till sorg. Ett vanligen relativt lugnt litet barn kan få mer utbrott medan ett relativt aktivt barn kan tappa intresset för saker som barnet gjorde tidigare. Ett tidigare skötsamt barn kan börja utveckla mer riskbeteenden. Oavsett ålder kan barn uppleva skuld för att på något sätt ha förorsakat dödsfallet (även om så inte är fallet). Ibland kan några barn också ta på sig någon form av föräldraansvar för den överlevande föräldern. De kan ha oroande föreställningar om vem som ska ta hand om dem om de även skulle förlora den kvarvarande föräldern.

Barn med normala sorgereaktioner kommer efterhand att göra sådant som hjälper dem att anpassa sig till dödsfallet och ett liv utan den personen. Små barn kan eventuellt agera ut händelsen i sin lek. Äldre barn och tonåringar kan i vissa fall skapa rutiner för att sörja och hedra den omkomne. I vanliga fall kommer en normal sorgprocess att hjälpa barnet att:

- Acceptera verkligheten och dödens beständighet
- Uppleva men också bemästra smärtsamma reaktioner som till exempel, ledsenhet, ilska, bitterhet, förvirring och skuld
- Anpassa sig till förändringen i livet och sin roll i familjen som följer på dödsfallet
- Utveckla nya relationer eller fördjupa existerande relationer för att på så sätt hantera svårigheterna och upplevelser av ensamhet efter förlusten
- Hitta nya livsbekräftande aktiviteter för att gå vidare
- Behålla en fortsatt anpassad anknytning till den som dött genom att prata om minnen, hågkomster och genom att fira minnet av densamme
- Försöka göra någon mening av det inträffade genom att möjligen komma fram till någon form av förståelse till varför personen omkom
- Fortsätta genom de normala utvecklingsstegen i barndomen och tonåren

När barn plötsligt förlorar någon kan de genomgå något som benämns "traumatisk sorg", där förlusten skapar traumasymtom som kan förhindra barnets förmåga att gå vidare i sorgprocessen.

Även glada minnen av den omkomne kan påminna om det traumatiska sättet som denne dog på. Andra aspekter av traumatisk sorg kan vara:

- Påträngande minnen om den döde, mardrömmar, skuld känslor eller tankar på det hemska sätt som personen dog på.
- Tecken på undvikande och emotionell stumhet, som att dra sig undan, bete sig som om inget hänt samt tydligt undvikande av sådant som påminner om sättet personen omkom på eller själva händelsen.
- Fysiska och känslomässiga tecken på ökad aktivering (alarmstillstånd), som visar sig som irritation, ilska, sömnsvårigheter, koncentrationssvårigheter, försämrade betyg, magont, huvudvärk, ökad vaksamhet samt ökad rädsla för sin egen eller andras trygghet och säkerhet.

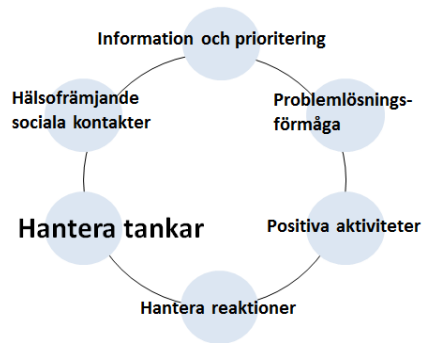
Vad som kan vara till hjälp

- **Förmedla känsla av trygghet och säkerhet.** Om du behöver vara frånvarande en stund, berätta då för barnen vid vilken tidpunkt du avser återvända – och gör det. Behåll familjerutiner och -aktiviteter. Behåll ditt eget lugn genom att intala dig själv att barnets eventuella avvikande beteende kan bero på sorgen.
- **Var tålmodig.** Barns beteenden och behov kan vara utmanande för dig särskilt om du själv är i sorg. Kom ihåg att leta efter bra beteenden och ge beröm för det och ge många kramar.
- **Var uppmärksam på ordval och beteenden.** Lyssna på vad barnen säger till dig. Eftersom en del barn har svårt för att verbalisera vad de går igenom bör du uppmärksamma deras beteenden och lyssna efter klagomål som gäller fysiskt obehag.
- **Uppmuntra känslouttryck.** Föreslå att barn tecknar, skriver, leker, spelar roller eller talar om det inträffade. Beskriv de tankar och känslor som du tror och menar att de uppvisar genom sitt beteende så att de kan lära sig dessa ord. Var inte rädd för ledsna eller arga känslor. Men sätt gränser för mer riskfyllda beteenden.
- **Var medveten om att sorgreaktioner kan blandas ihop med andra känslor och beteenden.** Varje barn har sitt eget sätt att sörja och det kan kanske vara svårt att avgöra om beteendet är en följd av sorgen eller något annat. Om reaktioner och beteenden blir mer intensiva eller fortsätter över längre tid kan det finnas anledning att söka professionell hjälp.

Ta hand om dig själv

- **Se till att du själv får tillräckligt med sömn, fysisk aktivitet och egen tid.** Det är nödvändigt att du tar hand om dig själv om du ska kunna ta hand om dina barn. Det är även bra för barnen när de ser att du sköter om dig. På så sätt utgör du också en rollmodell för dem så att de också månar om sig själva.
- **Se till att umgås med andra viktiga vuxna.** Mor- och farföräldrar, andra släktingar, viktiga vänner och grannar kan vara viktigt stöd för dig och bidra till den stabilitet, det roliga och den uppmärksamhet som barn behöver.
- **Var en rollmodell när det gäller bemästring.** Barn tar stort intryck från de vuxna som de omges av. Om du skulle vara ledsen när dina barn ser dig, så är det OK. Förklara kort att vuxna också kan vara ledsna. Visa sedan barnen genom dina ord och ditt beteende, även om du är orolig, att du kan hantera dina känslor och ta hand om dem.
- **Sök professionellt stöd vid behov.** Föräldrar och vårdnadshavare har ibland föreställningen att de måste klara av allting själva. Att förlora någon som stått en nära kan vara oerhört

smärtsamt och överväldigande och i vissa fall vara av sådant slag att man inte kan återhämta sig utan stöd. Sök råd, stöd och hjälp hos sådana som har kunskap om sorg och som kan svara på dina frågor om det du går igenom för att du fortsatt ska kunna vara ett stöd för dina barn och det de går igenom.



Bilaga E: Hantera tankar Formulär och material för utdelning

Material	Sida
Hantera tankar, material för utdelning	122
För barn: Hantera tankar, material för utdelning	125
Formulär, Hantera tankar	126
För barn: Formulär Hantera tankar/Bra tränare, mindre bra tränare	127
Formulär Konsekvensmatris	128

Hantera tankar, material för utdelning

Efter en allvarlig händelse kan du eventuellt utveckla ett extremt svart-vitt-tänkanmde när det gäller hur du ser på dig själv eller på din omvärld. Det kan leda till att du ser på dig själv som att det är "absolut omöjligt" för dig att hantera din situation eller att du betraktar omvärlden som "fullständigt" osäker. Även om sådana föreställningar kan te sig begripliga ur något perspektiv, kan de göra din situation ännu svårare att hantera genom att du känner dig överväldigad och ser på situationen som hopplös. Individer tar sig sällan tid för att undersöka vad de egentligen tänker vilket gör att icke-hjälpfulla tankar kan uppträda mer eller mindre automatiskt.

Du kanske kan komma fram till att det kan vara till hjälp att bli mer medveten om sådana icke-hjälpfulla tankar och eventuellt inse att det kanske finns mer hjälpfulla tankar att fokusera på som kan underlätta hanterandet av din situation. Dina tankar kan förvisso vara korrekta ur något perspektiv (till exempel att en ny översvämning kan inträffa även någon gång i framtiden). Men den outtalade föreställningen att du inte heller kommer att kunna hantera nästa översvämning, utgör just den icke-hjälpfulla delen av den tanken. Nedan finns kategorier av icke-hjälpfulla tankar som är vanliga efter allvarliga händelser och hur dessa tankar påverkar dina känslor. Där beskrivs också mer hjälpfulla tankar som du kan använda istället.

Vanliga icke hjälpfulla tankar	Påföljande känsla	Alternativa hjälpfulla tankar	Ny påföljande känsla
Bemästring			
"Jag borde ha hanterat det bättre."	Hjälplöshet Inkompetens Skrämmande	"Det faktum att jag tagit mig hit visar att jag kommit en bit på väg." "Att få stöd och hjälp från någon hjälper mig att bemästra bättre." "De flesta människorna skulle uppleva olika problem efter en sådan händelse."	Mindre skrämmande Mer hjälpfullt Mindre hjälplöst Starkare Kompetent Öppen för att söka stöd/hjälp
"Mina reaktioner betyder att jag håller på att bli knäpp."	Skrämmande Värdelöshet	"Mina reaktioner är bara tillfälliga." "De flesta som är med om en sådan händelse kan få dessa reaktioner."	Lugnad Kapabel Hoppfull
"Det måste vara något allvarligt fel med mig."	Pessimistisk		
"Andra hantera sannolikt detta mycket bättre än jag, så vad är det för fel på mig?"	Värdelöshet	"De flesta reagerar nog så här ett tag." "Mina reaktioner visar på hur allvarlig situationen var och inte hur svag jag är."	Lugnad Kapabel Starkare
"Bara svaga människor reagerar som jag gör."			

Vanliga icke hjälpfulla tankar	Påföljande känsla	Alternativa hjälpfulla tankar	Ny påföljande känsla
Hjälplöshet & kontroll			
"Inget kommer att bli som förr."	Ledsen	"Att känna sig riktigt dålig varar oftast inte länge."	Öppenhet mot framtiden
	Ångerfull	"Att tänka på det sättet gör det svårt att planera för framtiden." "Inte allt kommer att bli som det varit. Men några saker är likadana nu."	Hoppfullhet
	Hopplöshet		Accepterande
"Jag har inte kontroll på någonting."	Hjälplöshet	"Jag har kontroll på en del över sådant som gäller min framtid."	Målmedveten
	Uppgivenhet	"Att göra vissa saker ger mig en större känsla av kontroll."	Hoppfull, kompetent
	Förvirring		Sätter upp mål
	Frustration	"Att söka professionellt stöd visar att jag har viss kontroll."	Mindre hjälplös
Säkerhet och trygghet			
"Omvärlden är farlig."	Skrämmande	"Omvärlden innehåller också möjligheter."	Hoppfullhet
	Oroad	"Omvärlden är inte alltid farlig." "Det finns även goda människor utöver onda i världen."	Öppen för bättre framtid
	Ingen tillit		Förtröstan i att få stöd från andra
		"Jag känner mig oftast trygg och säker."	Lugnande
"Jag kan inte lita på någon."	Ensam	"Jag har fått hjälp genom att våga lita på andra."	Mer tillit, mindre misstänksamhet
	Tillbakadragen	"Jag behöver inte vara misstänksam mot alla." "Jag kan välja vilka jag litar på."	Hoppfullhet
	Misstänksam		Optimism
	Ledsen		
"Jag känner mig inte trygg och säker."	Oro	"Att <i>känna sig</i> otrygg är inte detsamma som att <i>vara</i> otrygg."	Mer avslappnad
	Skrämmande	"Jag har varit med om en svår händelse men det betyder inte att det måste hända mig igen."	Förtröstansfull, kompetent
	Osäkerhet		Mer trygg och säker

Vanliga icke hjälpfulla tankar	Påföljande känsla	Alternativa hjälpfulla tankar	Ny påföljande känsla
Skuld			
"Jag är dålig för att jag lät detta ske."	Skuld	"En dålig person skulle inte känna någon skuld alls kring detta."	Inte skuld för det inträffade
	Värdelöshet		Värdig
	Självhat	"Det är för att jag bryr mig så mycket som jag blir ledsen över att det drabbade människor som står mig nära."	Accepterande mot sig själv
"Jag borde ha kunnat förhindra det."	Skuld	"Ingen kunde förhindra detta."	Accepterande mot sig själv
	Värdelöshet	"Jag kan inte alltid skydda alla andra/min familj."	Värdig
	Frustration		Inte skuld för det inträffade
	Oro		
"Jag borde ha gjort mer."	Skuld	"Jag gjorde det bästa jag kunde."	Förmåga att gå vidare
	Frustration		Minskad oro
	Oro	"Jag kan inte förvänta mig att andra skulle gjort mer än vad jag själv gjorde."	Accepterande mot sig själv
Skylla på andra & ilska			
"Det är orättvist."	Ilkska	"Detta kunde ha drabbat vem som helst."	Förstående
	Hämndbehov	"Ibland drabbas även goda människor."	Realistisk
"Det är deras fel att detta hände."	Ilkska	"Att skylla på andra förbättrar inte min situation."	Accepterande
	Frustration		Optimistisk
	Hämndbehov	"Det kanske finns sådana som är ansvariga men jag behöver fokusera min energi på mig själv och min familj."	Tillitsfull
	Skylla på andra		Större förmåga att gå vidare
	Brist på tillit		

För barn: Hantera tankar, material för utdelning

Att lära sig känna igen de smärtsamma tankar som skapar negativa känslor är en viktig förmåga. Det är verkligen svårt att upptäcka sådana tankar eftersom de nästan uppträder automatiskt, till exempel i likhet med hur vår andning fungerar. Om du dessutom fokuserar på din andning kan du också i större utsträckning kontrollera den. Det är på samma sätt när det gäller våra tankar; om du blir medveten om dina tankar och hur det påverkar hur du mår, kan du bättre förstå dem och utveckla en förmåga att kontrollera dem.

I det här materialet finns en lista på vanliga icke-hjälpfulla tankar som kan uppträda efter en allvarlig händelse och hur dessa kan påverka hur du känner dig. Här finns också exempel på hjälpfulla tankar som du kan använda istället. När du väl har upptäckt några av dessa negativa tankar, är nyckeln till att kunna byta ut dem, att använda dig av mer hjälpfulla tankar istället.

Vanliga icke hjälpfulla tankar	Påföljande känsla	Alternativa hjälpfulla tankar	Ny påföljande känsla
"Det kommer alltid att vara som det är nu."	Hopplöshet	"Jag ser de insatser som görs av andra för att återställa samhället."	Hopp om förbättring
"Ingenting kommer någonsin att bli bättre."	Ledsenhet	"Det kanske tar ett tag men vårt samhälle kommer att återställas."	Gladare
"Min framtid är hopplös."	Rädsla	"Med vissa förändringar kan jag nog ändå uppnå det jag vill."	Starkare
"Jag har ingen att vända mig till när jag behöver stöd."	Rädsla	"Jag har mina föräldrar, mina lärare och vänner som kan hjälpa mig."	Starkare
"Jag kan inte bidra med något alls för min familj."	Ensamhet	"Jag plockar upp och städar efter mig och bidrar ändå lite till att hjälpa min familj."	Gladare
"Jag klarar inte det här längre."	Frustration	"Vi har det svårt just nu men det kommer att bli bättre."	Lugnare
"Om jag berättar för andra hur jag mår skulle de inte bry sig."	Oönskad	"Mina föräldrar kommer att lyssna på mig och vara till stöd."	Hopp om att det ska bli bättre
"Jag känner mig inte välkommen i nya skolan."	Ensamhet	"Jag kommer att vänja mig vid min nya skola så småningom."	Omtyckt
"Jag passar inte in med de här andra barnen."	Ledsen	"Jag kommer nog att få nya vänner som har samma intressen som jag."	Gladare
"Jag drabbas alltid av dåliga saker."	Rädsla	"Jag får också uppleva bra saker."	Hopp om att det ska bli bättre
"Omvärlden är farlig."	Hopplöshet	"Omvärlden är inte alltid farlig."	Starkare
"Jag känner mig inte trygg och säker."		"Att känna sig otrygg är inte detsamma som att vara otrygg."	Hopp om att det ska bli bättre

Formulär, Hantera tankar

Hur vi tänker om oss själva och de saker vi varit med om bidrar till hur vi känner oss och hur vi beter oss. Även om det inte går att ändra det som hänt, kan du ändra ditt sätt att tänka vilket kan få dig att känna dig mer hoppfull och mindre överväldigad. Genom att fokusera på mer hjälpfulla tankar än på negativa sådana kan du förbättra din sinnestämning och hantera situationen bättre.

1. Identifiera icke-hjälpfulla tankar

Beskriv kort den **situation** då icke-hjälpfulla tankar kan uppträda.

Tankar: -----

Känslor: -----

2. Identifiera hjälpfulla tankar

Fråga dig själv, "Vilka tankar skulle vara mer till hjälp?"

Nya tankar: -----

Nya känslor: -----

3. Använd hjälpfulla tankar

Bestäm dig för hur du ska använda dig av nya hjälpfulla tankar. Du kan exempelvis försöka föreställa dig den situation du beskrev ovan och uttala de hjälpfulla tankarna högt och ljudligt. Avsätt lite tid dagligen för att fokusera på hjälpfulla tankar.

För barn: Formulär, Hantera tankar/Bra tränare, mindre bra tränare

Det sätt vi tänker om olika saker förändrar **det sätt vi känner** om dessa saker. De tankar som uppstår i ditt huvud är som om du har egen personlig tränare inombords. En mindre bra tränare säger icke-hjälpfulla saker som gör att den som utövar en viss sport känner sig sämre och kommer dessutom att prestera sämre. En bra tränare däremot hjälper sportutövaren att känna sig bättre och prestera bättre genom att säga saker som ger mer hopp.

1. Mindre bra tränare = icke-hjälpfulla tankar

Du har varit med om en allvarlig händelse. Har du haft några icke-hjälpfulla tankar om vad som hände? Anteckna dessa tankar som låter som en mindre bra tränare skulle ha uttryckt dem.

Ringa in det eller de ord som motsvarar vad du känner när icke-hjälpfulla tankar dyker upp inom dig.

Skrämd Ledsen Arg Hjälplös Ensam Hopplöshet

Annan känsla:

2. Bra tränare = Hjälpfulla tankar

Nu ändrar vi så att du föreställer dig att du har en bra tränare inom dig som säger hjälpfulla ord till dig istället. Vilka hjälpfulla tankar skulle en bra tränare säga till dig?

Ringa in det eller de ord som motsvarar vad du känner när hjälpfulla tankar dyker upp inom dig.

Modig Glad Trygg Stark inte ensam Hoppfull

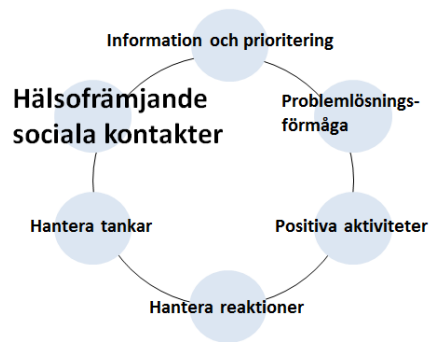
Annan känsla:

3. Använd dig av den bra tränaren

Nu är det dags att **avskeda den mindre bra tränaren** och **skaffa en bra tränare!** Fokusera enbart på vad den bra tränaren säger. Precis som att utöva en sport behöver du träna för att vänja dig vid hjälpfulla tankar. Det är inte så lätt som det låter. Anteckna de tillfällen då du kan öva att använda hjälpfulla tankar.

Formulär, Konsekvenser

	Behåll tanken	Byta ut tanken
Fördelar	På vilket sätt kommer kvarhållandet av din tanke att få ditt liv att verka mer hantebart, tryggare eller lättare att leva? Bidrar denna tanke till att du upplever en känsla av kontroll, säkerhet eller förutsägbarhet?	Hur skulle ett byte av tanken förbättra ditt liv? Fundera över om ett byte av tanken skulle minska negativa känslor och befria dig från oro som rör tidigare händelser?
Nackdelar	På vilket sätt kommer kvarhållandet av din tanke att försvåra ditt liv? Fundera över vilken effekt tanken skulle ha på negativa känslor som hindrar dig att göra sådant du skulle vilja göra.	Vilka är de eventuella nackdelarna eller vad skulle det i övrigt "kosta" att byta ut tanken? Skulle ett byte av tanken leda till att du upplever mindre av kontroll, säkerhet eller förutsägbarhet?



Bilaga F: Hälsfrämjande Sociala kontakter Formulär och material för utdelning

Material	Sida
Lista över sociala kontakter	130
Formulär, Sociala kontakter	131
För barn: Formulär, Sociala kontakter	133
Formulär, Olika typer av socialt stöd	135
Ta emot socialt stöd i sex steg	136
Förmedla socialt stöd i sex steg	137

Lista över sociala kontakter

Vem eller vilka är tillgängliga som stöd för dig idag?

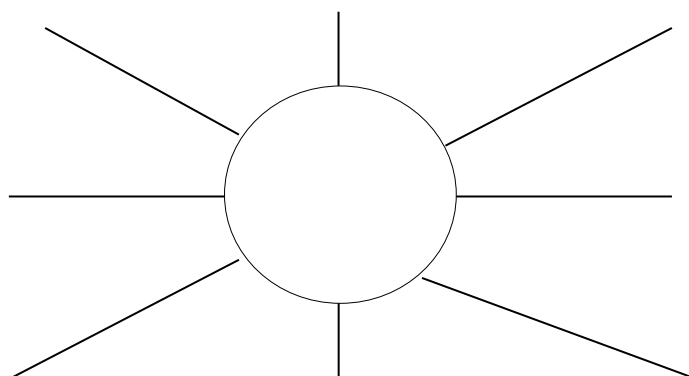
Individer	Tillgängligt?
Mamma och eller pappa	<input type="checkbox"/>
Annan primär vårdnadshavare	<input type="checkbox"/>
Hustru/man/partner	<input type="checkbox"/>
Barn	<input type="checkbox"/>
Syskon	<input type="checkbox"/>
Andra familjemedlemmar	<input type="checkbox"/>
Annan viktig närstående	<input type="checkbox"/>
Arbetskamrater	<input type="checkbox"/>
Vänner	<input type="checkbox"/>
Lärare	<input type="checkbox"/>
Tränare/mentor/coach	<input type="checkbox"/>
Distriktsläkare	<input type="checkbox"/>
Psykoterapeut	<input type="checkbox"/>
Stödperson i kommunen	<input type="checkbox"/>
Stöd från trossamfund	<input type="checkbox"/>
Husdjur	<input type="checkbox"/>
Annat pålitligt stöd	<input type="checkbox"/>

Formulär, Sociala kontakter

Att ha tillgång till kontakter med familj, vänner och andra är mycket viktigt för återhämtningen efter allvarliga händelser. Samtidigt kan drabbade få fysiska eller känslomässiga reaktioner som kan påverka relationerna till familjemedlemmar, vänner och till andra närstående. Händelsen kan också ha bidragit till att man separeras från de andra och svårigheter när det gäller att hålla kontakt. Det kan i sin tur skapa problem som kan kräva mycket tid och resurser att hantera. Du kan vidta ett par enkla åtgärder för att återupprätta ditt sociala nätverk och genom att kontakta även personer som du möjligen tidigare inte har tänkt på att de kan vara till stöd för dig.

1. Skapa en social nätverkskarta

Skriv ditt namn i cirkelns mitt och anteckna namn på individer, professionella stödpersoner, samhällsinstitutioner/organisationer eller husdjur som du anser vara en del av ditt sociala nätverk. Lägg till fler linjer vid behov.



2. Genomgång av din sociala nätverkskarta

A: Olika personer och relationer kan bidra med olika former av stöd. Gå igenom din nätverkskarta för att kunna besvara nedanstående frågor.

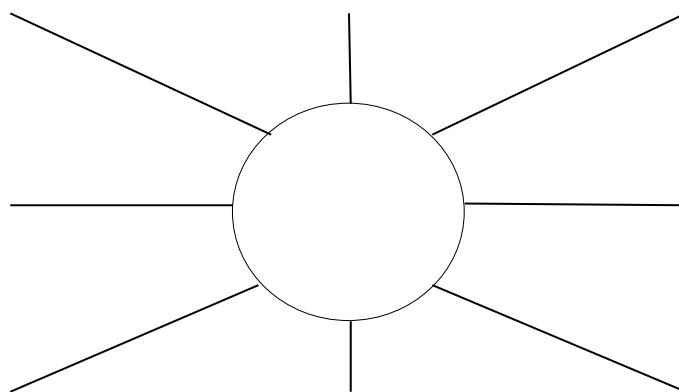
Form av stöd	Vem
Vilka är dina viktigaste kontakter idag? För vem kan du berätta om dina upplevelser och känslor?	
Från vem kan du få råd när det gäller din återhämtning? Vem vill du umgås med mest de närmaste veckorna?	
Vem kan hjälpa dig med praktiska saker (gå ärenden, pappersarbete, läxor)?	
Vem kan vara i behov av ditt stöd just nu?	

För barn: Formulär, Sociala kontakter

Ibland efter allvarliga händelser kan barn känna sig lite bortkopplade från andra. En del har varit tvungna att flytta så de inte kan träffa sina vänner. Några kan känna att de inte är som de andra barnen runtomkring. En del familjer kanske inte har tid att göra roliga saker tillsammans längre. Det här formuläret kan hjälpa dig att hitta sätt att komma närmare andra personer.

1. Skapa en social nätverkskarta

Skriv ditt namn i cirkelns mitt och anteckna namn på individer, professionella stödpersoner, samhällsinstitutioner/organisationer eller husdjur som du anser vara en del av ditt sociala nätverk. Lägg till fler linjer vid behov.



2. Genomgång av din sociala nätverkskarta

Form av stöd	Vem
Med vem kan du tala om hur du känner dig? Vem kan ge dig råd eller hjälp när du har problem?	
Vem vill du leka med? Vem kan hjälpa dig med dagliga sysslor och läxor?	
Vem vill du få hjälp ifrån så att du mår bättre?	

Är det något du önskar att du skulle kunna ändra i din sociala nätverkskarta?

.....

.....

.....

.....

Formulär, Olika typer av socialt stöd

Form av stöd	Beskrivning	Hur du kan få det eller förmedla det	Eget behov?	Kan själv Bidra med?
Känslomässigt stöd	Uppleva sig "lyssnad" till, förstådd, accepterad och få omsorg	Lyssna (utan att ge råd eller döma), fysisk kontakt (kramar) eller "någon att gråta ut hos"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Social tillhörighet	Uppleva att du passar in, tillhör och har saker gemensamt med andra	Umgås med familj och vänner, delta i trevliga och avkopplande aktiviteter med andra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Känna sig behövd	Uppleva att du är viktig och uppskattad av andra	Uppskattande eller tacksamma ord, visa någon att du har trevligt i dennes sällskap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Självvärde	Uppleva att du är en värderad och uppskattad medlem i din familj, annan grupp eller organisation och att ditt deltagande har betydelse	Ord eller handlingar som visar uppskattning för dina förmågor, kunskap talanger eller dina bidrag; tillfrågad om hjälp eller deltagande; återkoppling om att du har hanterat utmaningar på ett bra sätt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pålitligt stöd	Uppleva att det finns individer att lita på och få hjälp av vid behov	Vara tillgänglig för att hjälpa någon när de behöver det eller frågar om hjälp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Råd, information & problemlösning	Att ha någon som kan ge råd, visa dig hur du ska göra något, förmedla information till dig eller som är en form av mentor	Förmedla information om hur man kan få tag på det man behöver; bistå dig i att se vilka möjligheter du har eller hur du kan lösa ett visst problem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Materiellt stöd	Att ha tillgång till individer som kan ge dig handgripligt stöd	Förmedla till exempel mat, kläder läkemedel, byggnadsmaterial eller ett lån	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Övrigt stöd	Tillgång till någon som kan hjälpa till med fysiska uppgifter eller göra ärenden	Få hjälp med olika behov som reparationer i hemmet, bilreparationer eller administrativa ärenden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ta emot socialt stöd i sex steg

Du behöver i förväg planera hur du kan öka din kontakt och samvaro med dina viktigaste stödpersoner. Du kan använda dig av nedanstående sex steg för att välja bästa sätten att efterfråga kontakt och stöd hos de som du identifierat i din sociala nätverkskarta.

1. Fråga dig: "Vilka är mina viktigaste sociala kontakter just nu?"

Klargör vem/vilka du vill komma i kontakt med, utifrån din sociala nätverkskarta. Tänk ut vilka du vill öka (eller minska!) kontakten med.

2. Tänk: "Vad vill jag?"

Bestäm dig för vad du verkligen vill eller behöver från dina sociala kontakter. Exempelvis kan du ibland ha behov av att vara förstådd och vid ett annat tillfälle har du istället behov av att få råd. Här är två sätt du kan testa:

A. Fokus utanför dig själv. Vilket är problemet jag har att hantera? Vilken typ av stöd kan hjälpa mig att bemästra detta? Behöver jag fatta särskilda beslut (och är därmed i behov av goda råd?) Behöver jag någon som kramar mig eller håller om mig? Behöver jag något från någon?

B. Fokus inom dig. Vad känner jag inombords? Vilken typ av stöd kan hjälpa mig att bemästra detta? Behöver jag någon som lyssnar och som förstår vad jag går igenom? Behöver jag någon som kramar mig eller håller om mig? Behöver jag uppmuntran för att för att hantera en besvärlig situation? Behöver jag någon som hjälper mig att koppla bort mina problem ett tag?

3. Välj: "Vem ska jag tillfråga?"

Vem kan vara en god källa till vad jag behöver? Vem har tidigare kunnat ge mig denna typ av stöd? Vem kan jag lita på när det gäller denna form av stöd? Vem ska jag umgås med?

4. Planera: "När är rätt tid och var är rätt plats?"

Du ska tala om något som är viktigt för dig, vilket kräver att den aktuella personen behöver kunna avsätta viss tid för att lyssna. Fråga när det skulle passa bra och framför att du tror att det kan ta en timmes tid i anspråk. Se till att platsen där ni ska ses är bekväm, säker och ger möjlighet till att samtala ostört.

5. Framför ditt behov: Använd "Jag"-budskap.

När du väl har bestämt dig för vilken typ av stöd du behöver och vem du ska framföra ditt behov till, är det bra att formulera detta i form av "Jag"-budskap. Det kan handla om hur du känner dig, din situation och vad den aktuelle personen kan bidra med. Du kan till exempel säga, "Jag är verkligen arg (orolig, frustrerad, ledsen) kring vad som hände i skolan idag och undrar om jag kan tala med dig om det?"

6. Framför ditt tack till stödpersonen.

Avsluta ert samtal med att tacka för att personen lyssnat till dig eller för den hjälp du fått. Beskriv tydligt och specifikt vad det var du uppskattade mest så att denne framgent vet hur denne kan stödja dig.

Förmedla socialt stöd i sex steg

Det kan hända att du känner att du själv vill hjälpa någon annan, samtidigt som du vet att det inte är tillrådligt att ta över någons problem. Det kan vara till hjälp att tänka på och komma fram till vad du kan bidra med utan att du negativt påverkar de relationer du själv har skapat för dig själv eller din egen familj. Du kan använda dig av nedanstående sex steg för att komma fram till hur du kan stödja andra:

1. Vilken typ av problem är det som personen ha rätt hantera?

Tänk noga på det aktuella problemet. Är personen nedstämd eller modfälld? Behöver denne hjälp med att laga något som gått sönder? Behöver denne någon som kan hjälpa till att städa upp eller gå något ärende?

2. Vilken typ av stöd kan jag bidra med?

Tänk igenom olika former av stöd som du kan bidra med eller kan få andra att ställa upp med och som skulle kunna vara till hjälp för den aktuella personen. Handlar det om att direkt hjälpa till med problemet (att bära något eller laga något)? Handlar det om att hjälpa någon att ta en paus från problemet genom att gå en promenad, gå på bio eller genom att göra något tillsammans? När du överväger detta, var samtidigt noga med att inte ta på dig något du inte kan hantera. Involvera andra om problemet ter sig för svårt.

3. Hitta rätt tidpunkt.

Eftersom du ska tala med personen om något som sannolikt är viktigt för denne bör du hitta en lämplig tidpunkt då detta är möjligt ("Har du möjlighet att träffas nu direkt?").

4. Hitta lämplig plats.

Se till att platsen där ni ska träffas är bekväm, säker och att det är möjligt att samtala ostört. Väg också in eventuell tid för resor.

5. Erbjud stöd.

När ni väl träffas, informera då om att du bryr dig och att du är beredd att hjälpa till. Avstå från att ge kommentarer som personen skulle uppfatta som kritiska, till exempel att denne inte verkar klara av sin situation på ett bra sätt.

6. Förmedla stödet med lyhördhet.

Om personen ifråga vill att du ska hjälpa denne gör det då på ett lyhört sätt. Var uppmärksam på vilken typ av hjälp denne önskar att få, samt när och hur mycket. Uppträd vänligt; om personen tackar dig kan du till exempel säga, "Jag är glad om jag kan vara till hjälp".

Bilaga G: Flera möten

Material	Sida
Formulär, Motverka bakslag	139

Formulär, Motverka bakslag

Efterhand som du använder dina förmågor under månaderna framöver bör du vara medveten om att återhämtning sker genom en gradvis process och att bakslag är vanliga. Under en ledighet eller i samband med någon familjesammankomst kan avsaknaden av någon som omkommit få dig att bli mer ledsen. Starka känslor kan väckas och familjemedlemmar kan bli oroliga när vanliga rutiner behöver sättas åt sidan. Använd det här formuläret för att identifiera dessa tillfällen och sätt att hantera dem.

1. Identifiera "tidiga varningstecken" eller dagar som är lite "svårare". Anteckna tre stressframkallande situationer eller sådant som triggar (behov av att byta arbete eller skola, ekonomiska problem, nyhetsrapporter om en likadan allvarlig händelse, årsdagen av händelsen) som du tror kan förväntas framöver.

2. Vad kan du göra får att du själv ska må bättre? Gör en lista över de förmågor som kan hjälpa dig före, under och efter stressframkallande situationer eller svårare dagar.

3. Övrigt som du bör tänka på när du upplever svårare dagar:

- **Använd formulären och materialet som du fått utdelat.** Gå igenom materialet för att påminna dig om de förmågor du tagit till dig och vad du redan har uppnått.
- **Ta hand om dig själv.** Behåll bra rutiner som att sova bra, äta bra och genomföra fysiska aktiviteter.
- **Delta i umgänget med andra.** Låt dina vänner och familjemedlemmar veta hur de kan stödja dig före, under och efter dessa svårare dagar och situationer.
- **Delta i roliga och meningsfulla aktiviteter.** För att avleda dig själv kan du engagera dig i hobbies, hjälpa andra eller delta i trevliga aktiviteter.
- **Var medveten om effekterna av alkohol, lugnande läkemedel eller droger.** Alkohol, lugnande läkemedel eller andra droger, kan tyckas vara till hjälp i det korta perspektivet men förvärrar saker över tid.
- **Var inte för sträng mot dig själv.** Kom ihåg att alla kan ha dåliga dagar men att det du redan har uppnått inte bara har försvunnit.
- **Sök professionellt stöd vid behov.** Om dina reaktioner fortsätter att öka är det dags att söka professionell hjälp.