

Vi bryr oss om ungas rättigheter, hälsa, skolgång, åsikter, oro, fritid och välmående!

Resurser för att arbeta med psykisk hälsa och psyko-socialt stöd



Finansieras av
Europeiska unionen



Svenska Röda Korset
UNGDOMSFÖRBUNDET

Hur använder du den här manualen?

Du kan använda denna manual för att lära dig mer om psykisk hälsa och psyko-socialt stöd.

Vi rekommenderar att du läser sida 1-6 i kronologisk ordning för att få en bra förståelse för vad psykisk hälsa och psyko-socialt stöd är.

Andra delar av manualen kan du använda utifrån behov. Allt finns som inspiration för dig att plocka till din verksamhet eller aktivitet.

Behöver du stöd med att förstå delar av manualen kan du kontakta din kontaktperson i lokalföreningen eller i personalen.

Lär dig mer om...

- **Psykisk ohälsa..... 1**
- **Psykisk hälsa och psyko-socialt stöd.....2**
- **Var och när man ger stöd.....3**
- **MHPSS-pyramiden.....4**
- **De fem nyckelorden för psyko-socialt stöd.....5**
- **De fem nyckelorden.....6**
- **Bollplankmetoden (samtalsmetod).....7-8**
- **Psykologiska Första Hjälpn.....9**
- **Resurser för dig.....10**
- **Hur du stöttar dig själv och andra engagerade.....11-12**
- **Hur du hjälper någon att hitta det stödet de behöver...13**
- **Feedback och utvärdering.....14**
- **Läs mer och hitta källor.....15**



Vad betyder 'psykisk ohälsa'?

Psykisk ohälsa är ett samlingsnamn för olika typer av psykiska besvär och diagnoser, som påverkar det dagliga livet på något sätt. Den psykiska ohälsan har många olika konsekvenser. Den orsakar lidande i människors liv och påverkar hela samhället, både socialt och ekonomiskt.

Psykisk hälsa är ett paraplybegrepp för både psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa.

Psykisk ohälsa kan vara både psykiska besvär och psykiatriska tillstånd.

Psykisk välbefinnande

Hur man hanterar livets svårigheter, att känna tillfredställelse med livet eller ha goda relationer.



Psykisk ohälsa

Psykiska besvär

Psykiska besvär är vanliga. De kan vara milda eller svåra, men inte så svåra att de uppfyller kraven för en psykiatrisk diagnos. Några exempel på vanliga psykiska besvär är oro, nedstämdhet och sömnsvårigheter.

Psykiatriska tillstånd

Psykiatriska tillstånd är psykisk ohälsa som uppfyller kraven för en psykiatrisk diagnos. Det gäller dels psykiska sjukdomar och syndrom, som till exempel depression eller schizofreni. Det gäller också så kallade utvecklingsrelaterade psykiska funktionsavvikelser, som även kallas för neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, NPF. Några exempel är adhd och autismspektrumsyndrom.



Svenska Röda Korset
UNGDOMSFÖRBUNDET

Vad är 'psykisk hälsa och psyko-socialt stöd' ?

'Psykisk hälsa och psyko-socialt stöd' (förkortat till 'MHPSS' på engelska) är ett begrepp och en metod som används inom hela Röda Kors och Röda Halvmåne Rörelsen. Metoden visar hur man kan få stöd med psykisk hälsa och psykisk välbefinnande.

Psykosocialt stöd kallas de handlingar, aktiviteter och verksamheter som bidrar till att förbättra människors psykiska och sociala förmåga att klara vardagen.

Metoden används i vardagen, så som under en vanlig frukostklubb eller läxhjälp, och under kris, till exempel om en olycka har skett.



Vem (ger stöd?)

Många olika människor kan ge psyko-socialt stöd till andra. Du kanske möter någon i din verksamhet eller aktivitet som inte mår bra, eller så engagerar du dig i en krisinsats. Då har du möjlighet att ge stöd till någon annan.

Ett exempel kan vara om du som frivillig möter en person i en läxhjälp som verkar ledsen. Då kan du fundera över hur du kan stötta den personen.

När (ges stödet)?

Stöd kan ges i många olika situationer. Vi kan ge stöd under en kris, då kanske du ger stöd direkt på plats. Eller så ger du stöd över en längre period. Tex möter du en person på läxhjälp som mår dåligt. I stunden ger du stöd, men du följer också upp nästa gång de är på läxhjälp för att se hur de mår.

Du ger stöd när du känner dig bekväm att göra det. Det är alltid bra att ha lärt sig om psyko-socialt stöd innan man använder metoden.

Var (ger vi stöd?)

Vi ger stöd inom våra verksamheter och aktiviteter. Det kan till exempel vara i ett lugnt hörn på ett bibliotek under en läxhjälp. En viktig del av psyko-socialt stöd är att så gott som det går göra omgivningen trygg för personen du ger stöd till.

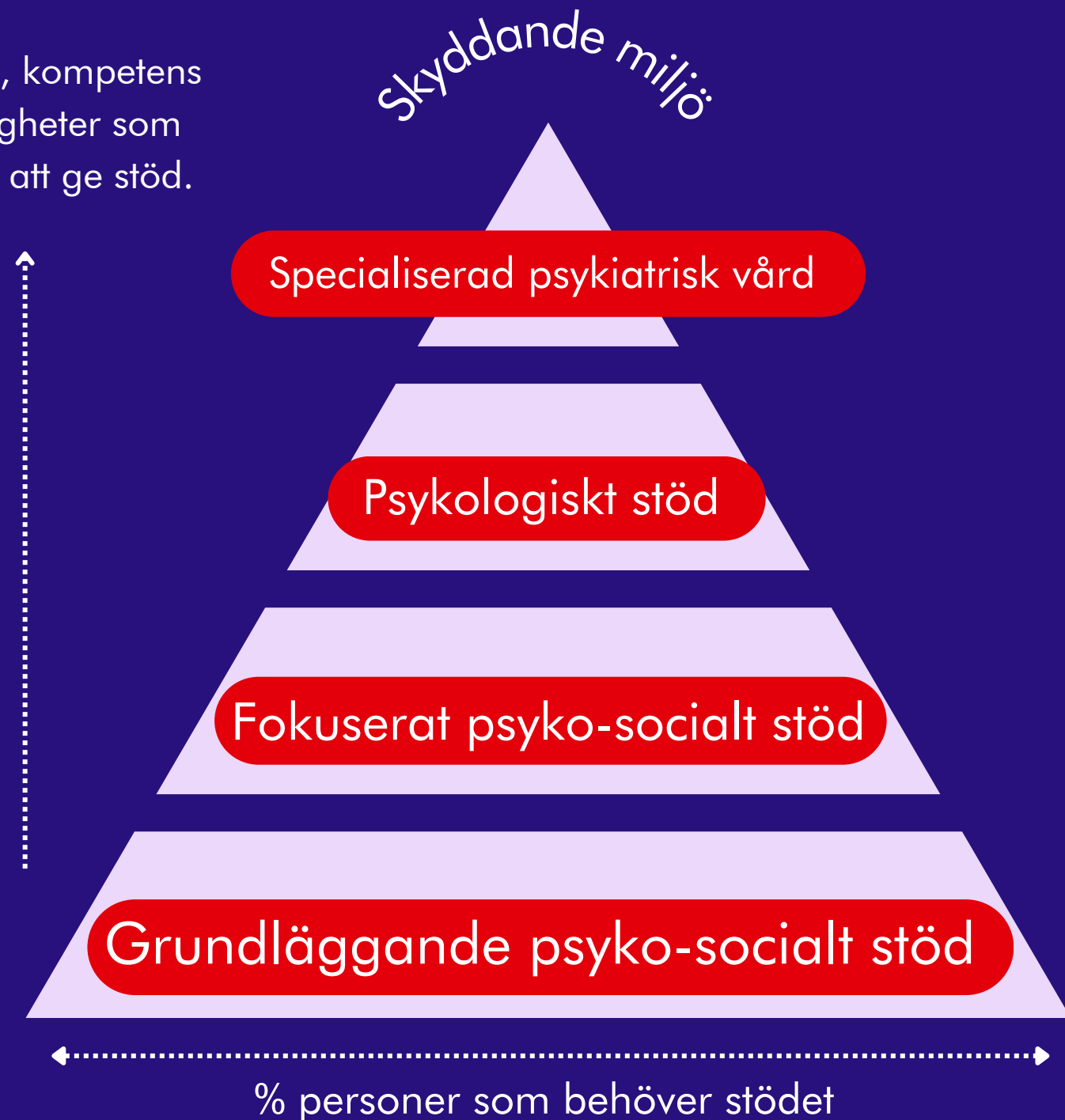
Vilket typ av stöd ger vi?

I vårt fall är stödet inte en behandling, alltså där vi bearbetar traumatiska upplevelser. Det stödet ingår i psykisk hälsa och psyko-socialt stöd men ska ges av andra människor som är utbildade för att göra det, som t.ex på Röda Korsets behandlingscenter för krigsskadade och torterade. Ibland ser vi att vårt stöd inte räcker till, då måste vi hjälpa personen att hitta det stödet de behöver. Det kallas för en hänvisning.



‘Psyisk hälsa och psyko-socialt stöd’ - pyramiden

Utbildning, kompetens
och färdigheter som
behövs för att ge stöd.



Pyramiden representerar de olika nivåer av stöd en person kan ge och få.
Alla delar är viktiga och kompletterar varandra.
Vissa personer kanske behöver en form av stöd, andra kanske behöver alla.

Desto högre upp man kommer i pyramiden desto färre personer brukar behöva det stödet. Många personer kan hantera krisen eller den svåra situationen genom grundläggande stöd, men vissa behöver specialiserat stöd för att må bättre.

En skyddande miljö är en del av hela pyramiden. Om människor inte är säkra och har tillgång till grundläggande behov, då är det svårt att må bra.

Specialiserad psykiatrisk vård är specialiserad klinisk vård. Det är för personer med kroniska psykiatriska besvär över en lång period som gör att de har svårt att hantera vardagen.

Psykologiskt stöd jobbar förebyggande och i stunden med människor som lever med komplicerade psykologiska besvär och med de som har en risk att utveckla psykologiska besvär. Till exempel träffar med en kurator.

Fokuserat psyko-socialt stöd handlar om att främja positiv psykisk hälsa och psyko-socialt välbefinnande, och kan vara förebyggande. Fokus ligger på grupper, familjer och individer i risksituationer. Ett exempel är stödgrupper.

Röda Korsets Ungdomsförbunds arbete hamnar oftast inom den här kategorin. Vi främjar positiv psykisk hälsa och välbefinnande, motståndskraft, och gemenskap genom våra verksamheter och aktiviteter. Här ingår även psykologiska första hjälpen.

Fem nyckelord i psyko-socialt stöd

Som grund i det stödet vi ger och får, så använder vi oss av de fem nyckelorden för psyko-socialt stöd. De kan vägleda arbetet i att hjälpa varandra att må bra och klara av vardagen. De ligger som grund i det stödet vi ger under och efter kriser (alltså psykologiska första hjälpen), och i vardagen.

Människor hanterar svåra situationer och stress olika. Vi kan inte ha bara en metod som passar för alla, utan vi använder dessa principer för att möta människor där de befinner sig i stunden. Dessa fem nyckelord hjälper oss att inte göra skada.



(Hobfoll et al, 2007)



Vad betyder det?

Främja trygghet

Ett av de mest grundläggande behoven vid svåra händelser är att få vara tillsammans med de personer som vi känner oss trygga med. För många kommer behovet av att vara nära viktiga personer före behovet av fysisk säkerhet. För att främja känslan av trygghet kan du säkerställa grundläggande behov. Se till att personen är på en trygg och säker plats och ge aktuell och relevant information om en händelse eller annat.

Främja samhörighet

Människor är i grunden ett flockdjur som behöver varandra för att överleva i vardagen. Det är tillsammans med andra som vi återhämtar oss efter svåra händelser. Underlätta kommunikation och relationer, ge bekräftelse och länka till annat stöd i samhället.

Främja hopp

Att främja hopp kommer från de andra principerna. Ju mer akut situationen är, desto mer i närtid handlar hoppet om. I det mest akuta kan hoppet handla om att de närmaste minuterna, timmarna eller dagarna ska fungera. Normalisera reaktioner, visa tilltro till den drabbades egna resurser och förmågor, främja aktivitet istället för passivitet, tänka långsiktighet och tålamod.

Främja lugn

Det är viktigt att så snart som möjligt sänka stressnivån och vid behov hjälpa till att hantera reaktionerna till den svåra händelsen. Det kan handla om individuella behov, rutiner, förutsägbarhet, avslappnande övningar, samt information om vanliga krisreaktioner för att normalisera starka känslor och reaktioner.

Främja tillit

Det finns risk att kontrollförlusten efter svåra händelser leder till att man riskerar att tappa tillit till sin egen och samhällets förmåga.

Uppmuntra positiva hanteringsstrategier, ge möjlighet till självhjälp, sortera och prioritera behov och identifiera gap mellan behov och resurser.



Bollplanket

En samtalsmetod för psyko-socialt stöd

För att du som engagerad ska känna dig trygg i att möta en person som mår dåligt har vi ett verktyg som vi kallar Bollplanket. Den visar oss hur vi kan samtala med en person som mår dåligt när hen kommer till dig för stöd. Tanken bakom metoden är att den som formulerar problemet oftast har lösningen inom sig. Genom att agera som medmänniska kan vi hjälpa att guida den personen till att hitta sina egna lösningar.

Samtalet kan formuleras så att det skapas möjlighet att reflektera och hitta egna lösningar, och du kan hålla en neutral roll. Då blir problemet formulerat utifrån personens egna premisser, vilket stärker individen och förbättrar självkänslan. (Psst. detta är en del av de 5 nyckelorden på sida 5-6.)

Modellen har fyra delar som visar hur man kan tänka när man ska agera bollplank.



Viktigt!

Om ett samtal sker - gå till en lugn plats där andra inte kan lätt höra. Se till att personen du pratar med kan känna sig lugn och trygg där.

Den översta punkten är ordningen för samtalet, och de tre undre punkterna är själva innehållet i samtalet.
Du jobbar alltså utifrån den första delen när du lägger upp samtalet, men du arbetar med hjälp av de andra delarna under hela samtalet.

1. Lyssna och förstå

Du ska aktivt lyssna på den personen du pratar med. Vad använder den för ord?
Upprepar den vissa delar av berättelsen? Försök skapa förståelse för den bild personen försöker måla upp.

2. Utforska och utmana

Utforska och utmana personens berättelse genom att ställa öppna frågor.
Öppna frågor börjar ofta med: Hur?, Vad?, När?. Det är frågor som inte kan besvaras med ett Ja eller Nej. Vid öppna frågor måste personen ofta ge ett mer utförligt svar. Med öppna frågor uppmuntrar du också personen att reflektera mer än med Ja/nej-frågor.

Exempel:

Om någon berättar att den ofta känner sig nedstämd, kan du ställa frågor som: När brukar du känna dig nedstämd (en viss tid eller dag i veckan)? Hur känns det för dig när du är nedstämd? Vad tror du det kan vara som gör dig nedstämd?

3. Hitta lösningar

Det kan vara så att personen själv ser ett mönster genom att du ställer öppna frågor. Personen kanske inser att den oftast är nedstämd när den är trött. Eller så har du hittat ett mönster hos personen som du kan fråga kring.

Exempel:

"Du säger att du ofta är nedstämd på morgonen och när du är trött, kan det vara så att du ofta känner dig nedstämd när du är trött?"

Under samtalets gång kan du också försöka plocka upp det som är positivt och som kan leda till en förändring i framtiden. Försök se det som har lösningspotential istället för att fokusera på det som är negativt.

4. Bekräfta

Denna del handlar om att stärka och bekräfta personen genom att spegla det den sagt. Använd detta för att inte göra antaganden eller leda samtalet. Du kan bekräfta genom att återge det personen sagt och avsluta med "...stämmer det?".

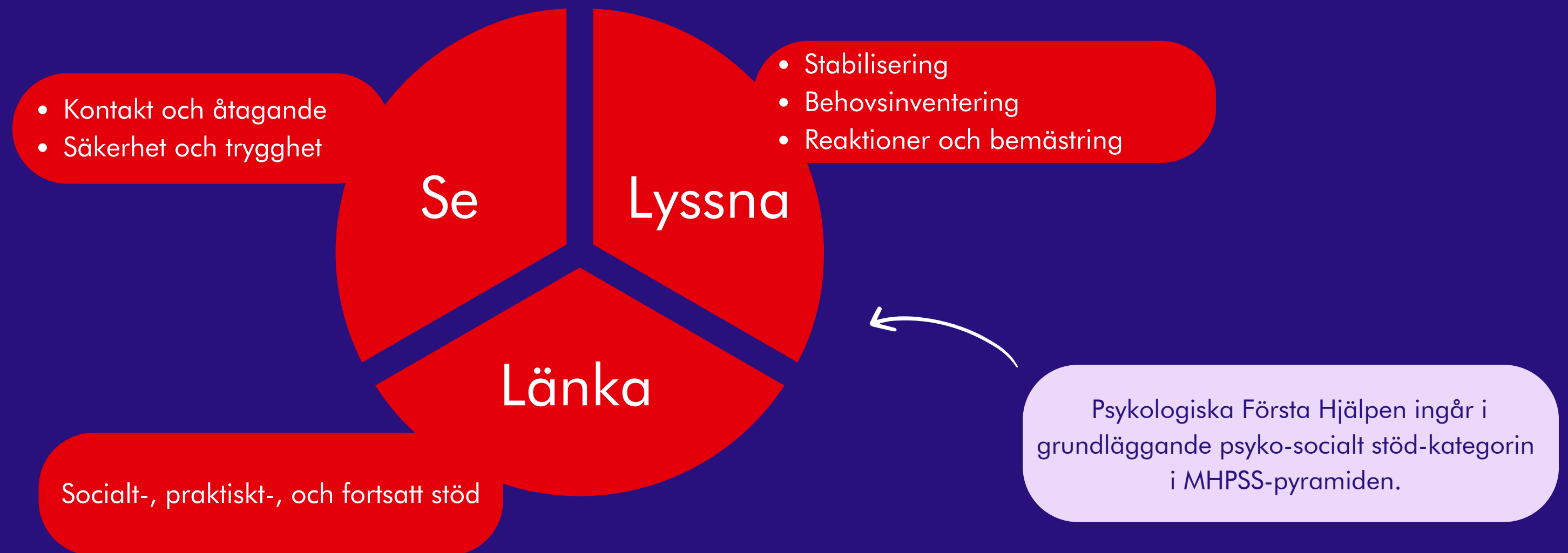
Det är ett sätt att visa att du tagit in det som berättats. Bekräftelse används också för att reda ut oklarheter i personens berättelse. Exempelvis genom att fråga: "Jag uppfattar att du tycker att det är ett problem att du är nedstämd på morgonen, stämmer det?" Då får personen möjlighet att korrigera eventuella missförstånd.

Grymt jobbat!

Psykologiska Första Hjälp

Psykologiska Första Hjälp, Psychological First Aid på engelska, motsvarar Hjärt- och Lung Räddning (HLR) för hjärnan och känslor. Det används främst inom kris och katastrof situationer och är ett sätt att snabbt möta och ge stöd till människor som mår dåligt.

Det finns åtta steg i psykologiska första hjälpen, som syns nedan.



Lär dig mer om hur du ger stöd!

Här hittar du digitala utbildningar - gratis på Svenska Röda Korsets utbildningssida.

Våga Mötas

Våra erfarenheter och vilka vi är kan påverka hur vi agerar vid en kris. I den här interaktiva webbkursen får du lära dig att ge krisstöd och möta människor som reagerar på olika sätt.

www.rodakorset.se/bli-volontar/kurser/webbkurs-vaga-mota/

Att mötas i vardag och kris med psykologiska första hjälpen

Vill du lära dig mer om de åtta stegen i psykologiska första hjälpen och de fem nyckelorden kan du som engagerad och anställd gå 'Att mötas i vardag och kris med Psykologisk första hjälpen' som genomförs av Svenska Röda Korset digitalt eller på plats.

<https://rednet.rodakorset.se/kunskap-och-stod/utbildning-och-larande/kurskatalog/att-motas-i-vardag-och-kris-med-psykologisk-forsta-hjalpen/>
Tips! Klicka vidare till kalendern för att hitta datum till utbildningen.

Krisstöd för barn

Kriser som drabbar samhället drabbar också barn. I ditt uppdrag kan du möta barn som nyligen varit med om skrämmande händelser. Därför har Svenska Röda Korset och Rädda Barnen tillsammans tagit fram en webbkurs för engagerade och tjänstepersoner som kan möta barn efter akuta krissituationer. I kursen lär du dig:

- Känna till varför det är viktigt med stöd till barn vid akuta kriser
- Känna till hur du kan ge stöd till barn i olika åldrar, och till viktiga vuxna när det uppstår en kris
- Känna till hur psykologisk första hjälpen har som mål att stärka känslan av lugn, trygghet, tillit till sig själv och samhället, samhörighet och hopp för barn i akut kris
- Konkreta exempel på vad du kan göra och säga för att stötta barn i akut kris

<https://rednet.rodakorset.se/kunskap-och-stod/utbildning-och-larande/kurskatalog/krisstod-till-barn/>

Tips! Du får skapa ett konto på vår utbildningsplattform 'Learnster' när du kommer till utbildningen.

Stöd till stödjare

Stöd till de som ger stöd, så som frivilliga eller anställda, är extra viktigt och en stor del av arbetet kring psykisk hälsa och psyko-socialt stöd inom hela rörelsen. Hela Röda Kors och Röda Halvmåne-rörelsen har lovat att se till att alla engagerade ska kunna göra sitt uppdrag och vara trygga. Det betyder att engagerade ska få psyko-socialt stöd om det behövs, och få lära sig och få verktyg för att klara sitt uppdrag.

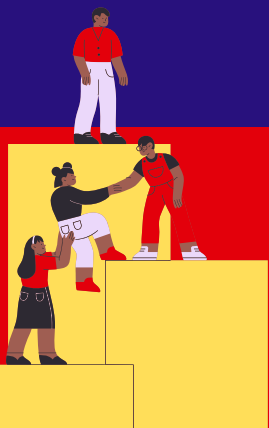
Utan att frivilliga eller anställda förstår sin roll, känner tillit till sitt team, och får psyko-socialt stöd efter svåra händelser inom uppdraget, kommer vi inte ha ett hållbart engagemang. Om ni inte mår bra kommer ni inte kunna genomföra ert uppdrag. Du har rätt att få stöd och må bra, samtidigt är det också ditt ansvar att ta hand om dig själv. För att när man själv inte mår bra i sitt engagemang kan det finnas en risk att göra skada, istället för att göra nytta.

Nedan hittar du olika resurser som du kan använda själv eller i grupp för att ta hand om dig själv eller skapa strukturer för stöd i din verksamhet.

Använd buddy system för att skapa en trygg miljö för frivilliga - läs mer på nästa sida!

Använd 'Wellbeing Guide', eller 'Välbefinnande Guiden' själv eller in din verksamhetsgrupp (psst! den hittar du i Föreningshandboken på rkuf.se)

Använd dig av 'Wellbeing Cards' eller 'Välbefinnande Korten' själv eller in din verksamhetsgrupp för att lära dig metoder för allt från att hitta lugn eller få det lättare att sova (psst! Den hittar du i Föreningshandboken på rkuf.se)



Stöd till stödjare

Buddy systemet

Buddy system är en metod som kan hjälpa människor i olika roller att bygga gemenskap, och känna sig trygg i sitt uppdrag.

Så här gör du:

Två personer paras ihop för att vara varandras buddy. De kan vara buddies under en dag eller under flera veckor.

- De två personerna ska ha liknande roller som gör att det inte blir någon hierarki mellan de. Tex ska det inte vara en frivillig och en verksamhetsledare tillsammans.
- Allting som sägs mellan buddies under check-ins ska inte berättas för någon annan. Det gör att man kan känna sig trygg med sin buddy.
- Det är frivilligt att vara och ha en buddy. Alla ska känna att de kan säga nej till att vara med. Man kan också byta buddy, men det ska diskuteras med den som har ordnat övningen.
- Buddies ska tilldelas slumpmässigt. Efter gruppen har lärt känna varandra kan personer börja välja sina buddies själva, men det är inte ett måste.

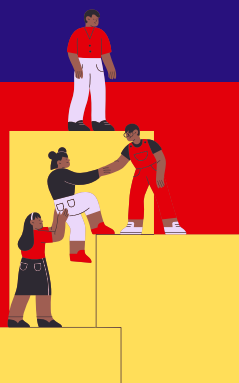
Före och efter en aktivitet (även under en aktivitet också), så som ett läxhjälpsspass, ska buddies sitta tillsammans i några minuter för att checka in med hur varandra mår och se hur man kan stötta varandra. De kan utgå från frågorna till höger.

Frågor före:

1. Hur mår du idag?
2. Finns det något som hindrar dig från att kunna vara mentalt närvarande idag?
3. Vad är dina förväntningar på dagen?
4. Vad kan du göra för att få ut det mesta av dagen?
5. Behöver du något stöd från mig idag?

Frågor efter:

1. Hur gick dagen för dig?
2. Vad var den viktigaste lärdomen från idag?
3. Finns det något du måste släppa innan du kan gå vidare med dagen?
4. Har du några 'self-care' planer för resten av dagen?



Säkra hänvisningar

Vi som engagerar oss inom Ungdomsförbundet är en del av både en verksamhet och en global rörelse. Vi är inte ensamma i vårt uppdrag, men ibland kan det kännas så. Ibland känns det som att allt är vårt ansvar, och det känns tungt när vi inte kan göra allt vi vill, eller allt som behövs.

När du möter en person i din verksamhet, ditt team, eller i någon annan situation, som behöver ett annat sorts stöd än det du kan ge, så är det viktigt att hjälpa de att hitta information om det stödet de behöver. Det innebär att vi hänvisar personen till ett annat stöd.

När du är engagerad i en verksamhet kan det vara bra att ha koll på vilka organisationer eller stödinsatser som finns i ert närområde, eller online. Då kan du i verksamheten eller lokalföreningen skapa en hänvisningslista.

RKUFs stödchatt Jourhavande Kompis har redan en bra hänvisningslista till digitala stöd som du kan använda (<https://www.rkuf.se/fa-stod/jourhavande-kompis/> - fliken 'Hit kan du vända dig när vi har stängt'), men du kan också lägga till dina egna kunskaper i listan. Har du t.ex koll på en fritidsgård i området, eller ett fotbollslag?

Det är toppen att ha en lista i ditt huvud innan du startar verksamheten, men det är inte alltid möjligt. Vet du inte, eller har du inte svaret, så är det okej. Istället, om du ser att någon behöver information om annat stöd, kan du leta upp informationen tillsammans med personen, eller så återkommer du.

En bra checklista att ha i huvudet när du gör hänvisningar är:

- Har du kollat att det stället du hänvisar till har öppet, har du rätt öppettider?
- Har du kollat så att telefonnumret och adressen är aktuell?
- Om det är ett projekt eller program du hänvisar till, har du kollat att de inte har avslutat?

(Psst! Om du följer checklistan och tänker på hur du hänvisar så är du på god väg till att ge säkra hänvisningar)

Exempel på en säker hänvisning i fysisk läxhjälp:

Du som engagerad ser att någon mår dåligt. Du pausar läxan och ni sätter er i ett tyst hörn. Ni pratar, och du använder de fem nyckelorden och bollplanksmetoden för att lyssna och bekräfta personen. Sedan berättar du om Jourhavande Kompis och frågar om personen hade varit intresserad av att få mer information om den. Du dubbelkollar öppettiderna och ger personen information om hur och när de kan kontakta stödchatten. Du följer upp nästa gång ni ses.

Om du vill vet mer om hur du skapar en hänvisningslista, eller vill diskutera det med någon, kan du kontakt med din lokalförening eller kontaktperson i personalen.



Feedback!

Det är bra för en aktivitet eller verksamhet att man utvärderar hur det går eller har gått. Det kan hjälpa en att förbättra och utveckla verksamheten, men också fånga upp saker som kanske måste förändras direkt.

Två sätt att utvärdera

1. Den som leder aktiviteten funderar och analyserar

2. De som deltar i aktiviteten utvärderar och berättar

Oftast är det bäst med en kombination av båda, och det kan ske så ofta som ni tycker är relevant för verksamheten.

Det finns också formella och informella sätt att få feedback på en aktivitet eller verksamhet. Man kan ha en utvärderingsblankett där så många deltagare som möjligt fyller ut, eller så kan man ha ett samtal med deltagare och lyssna in deras reflektioner och feedback. Åter igen kan man göra en kombination av dessa två, och man gör det utifrån vad man har möjlighet att göra i stunden. Något är bättre än inget.

Något annat som är viktigt är att se över feedbacken du har fått och göra en prioriteringslista. Finns det något som måste åtgärdas snabbt, eller något att ta med sig i framtidens utveckling.

Olika sätt att få in feedback:

- Formulär
- Boll lek
- Önskelåda
- Stå på rad - stig fram om du håller med/inte håller med
- Diskussioner

Viktigt:

De som ger feedback ska få veta hur feedback ska användas, så alltid informera innan du gör en utvärdering eller muntlig diskussion. Det är bra att förklara om feedback ska delas, och varför.

Källor och läs mer här!

Läs mer om buddy system på engelska här: <https://pscentre.org/resource/peer-support-in-volunteer-organizations/>

Fem nyckelord för psyko-socialt stöd - läs mer här: (sve, eng)

Vill du lära dig mer om de fem nyckelorden, då kan du gå utbildningen 'Fem principer för tidigt krisstöd', som du hittar på den här sidan
<https://rednet.rodakorset.se/kunskap-och-stod/verksamheter/krisberedskap/krisstodjare>

Få tips och information om psykisk hälsa här! (sve, eng, ukrainska - arabiska är på gång)

Vill du lära dig mer om specifika ämnen relaterat till psykisk hälsa och få stöd och tips? Då kan du gå in på Svenska Röda Korsets webbhub för psykisk hälsa
här: <https://www.rodakorset.se/var-hjalp-i-sverige/psykisk-halsa-och-psykisk-ohalsa/>

Psykisk ohälsa: köllor

FHM Vad är psykisk hälsa? — Folkhälsomyndigheten (folkhalsomyndigheten.se)

Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten, Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU) och Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) har enats om en gemensam och enhetlig användning av begreppen inom området.

Socialstyrelsen - Om psykisk hälsa och ohälsa – Kunskapsguiden

HÖR AV DIG TILL OSS!



rkuf@redcross.se



[@roda_korsets_ungdomsforbund](https://www.instagram.com/roda_korsets_ungdomsforbund)



[roda_korset_uf](https://www.tiktok.com/roda_korset_uf)



Finansieras av
Europeiska unionen



Svenska Röda Korset
UNGDOMSFÖRBUNDET