

Om kamratstöd, checklista

Det är bra om den som varit utsatt får möjlighet att berätta om vad som hänt. Inte bara en gång utan ofta. Det underlättar för den drabbade att återhämta sig.

Viktigt att tänka på:

- Den som drabbats kan befinna sig i chock. Symptomen kan vara olika. En del reagerar med förvirring, andra kan verka helt frånvarande. Varsamhet, vila, värme och vätska (ej vid kroppsskada) är nyckelord för omhändertagande vid befarad chock.
- Fråga vad han eller hon tänker just nu, men tvinga inte fram ett samtal om personen inte vill/kan.
- Var närvarande och visa omsorg utan att vara påträngande.
- Var beredd på att den drabbade kan ge uttryck för reaktioner som ilska, rädsla, sorg och osäkerhet.
- Låt den drabbade prata själv.
- Lyssna noga och ta inte över samtalet.
- Acceptera reaktioner och det den drabbade berättar.
- Visa förståelse och empati.
- En person som har blivit utsatt för hot eller våld kan ibland skuldbelägga sig själv eller andra för vad som hänt. Försök att avvärja sådana tankar.