

8 pigespejdertips: psykisk førstehjælp

Her finder du 8 pigespejdertips til psykisk førstehjælp. De 8 pigespejdertips er udarbejdet af et webinar, der drejede sig om psykisk førstehjælp- og krisehåndtering . Du kan gense webinarret på pigespejder.dk

Brug modellerne

Til webinarret blev der delt konkrete modeller til psykisk førstehjælp og krisehåndtering. Brug dem som et fælles værktøj i ledergruppen – både når I forbereder jer, og når der opstår svære situationer.

Tag gerne en snak om modellerne sammen på et ledermøde, så I kender dem på forhånd. Når en situation opstår, kan modellerne hjælpe jer med at skabe ro, overblik og en fælles retning i håndteringen.

Den enkelte afgør, hvad der er svært

Det, der virker småt for én person, kan føles meget stort for en anden. En pigespejder kan blive overvældet af noget, andre synes virker helt uproblematisk – og det er helt okay.

Som leder er det vigtigt ikke at vurdere, om følelsen er "rimelig", men i stedet være nysgerrig på, hvordan situationen opleves for den enkelte.

Skab ro før du finder løsningen

Når nogen bliver pressede eller kede af det, har vi ofte lyst til hurtigt at løse problemet. Men det vigtigste først er faktisk at skabe tryghed og ro.

Tal tydeligt og roligt. Fortæl, hvad der skal ske. Vær nærværende.

Når en spejder føler sig tryk, bliver det lettere at tænke klart igen.

Vær opmærksom på tegn på overbelastning

Nogle piger reagerer hurtigt på mange indtryk, nye situationer eller uforudsigelighed. Det kan vise sig som uro, frustration, stilhed eller stærke følelser.

Det handler ikke om "forkert opførelse" – ofte handler det om en hjerne, der er på overarbejde.

Som leder kan du hjælpe ved:

- at skabe forudsigelighed
- forklare, hvad der skal ske
- give pauser og ro
- tage én ting ad gangen

Det er ikke situationen – men følelsen i situationen

To spejdere kan opleve præcis det samme meget forskelligt. For én kan natteløb være spændende. For en anden kan det føles utrygt eller angstprovokerende.

Spørg derfor hellere:

"Hvordan var det for dig?"

... i stedet for at fokusere på, om situationen "burde" være svær.

Ved angst: Bevar roen

Et angstanfald kan se voldsomt ud, men det vigtigste er ofte, at du som leder forbliver rolig.

Tal langsomt og enkelt. Giv plads. Fortæl, at du bliver hos personen.

Oftest hjælper det mere end mange forklaringer eller spørgsmål.

Og husk: Angst er ikke farligt – selvom det føles sådan for den, der oplever det.

Ingen skal stå alene med det svære

Når noget svært sker på en tur eller et møde, fokuserer vi ofte på den, der er mest påvirket. Men husk også lederne og hjælperne bagefter.

Tal sammen om oplevelsen. Spørg hinanden:

- Hvordan var det at stå i?
- Hvad fungerede godt?
- Hvad kunne vi have brug for næste gang?

Det gør jer stærkere som lederteam – og bedre rustet til næste gang noget bliver svært.

Bed om hjælp, når du har brug for det

Som leder behøver du ikke kunne håndtere alt alene. Hvis du står i en situation, hvor du mærker, at roen eller overblikket begynder at forsvinde, så ræk ud efter hjælp.

Det er en styrke at kende sine egne grænser og sige højt, når noget bliver svært. Brug hinanden i ledergruppen, og husk, at man ofte håndterer svære situationer bedst sammen.