



# Att möta människor i kris

SAMTALSMATERIAL  
OM ATT GE STÖD  
NÄR NÅGON HAR  
DET SVÅRT

# Innehåll

Inledning	3
Att använda samtalsmaterialet	4
Till ledaren	6
TRÄFF 1 Kris – en naturlig del av livet	8
TRÄFF 2 Att stötta – olika perspektiv och utmaningar	9
TRÄFF 3 Att ta hand om sig själv	12
TRÄFF 4 Metoder för stresshantering	14
TRÄFF 5 Att möta människor i kris – uppföljning	22

---

© Studieförbundet Bilda Svealand 2022

Grafisk form: Kristin Lundström

Författare: Lotta Halvardsson Ekdahl

Redaktör: Elin Kullingsjö

Foto: Unsplash.com

Studieförbundet Bilda Svealand

svealand@bildanu • 019-601 53 50 • www.bildanu

---

# Inledning

I STORT SETT ALLA människor upplever någon kris under livet. Vissa är med om någon enstaka svår händelse medan andra går igenom flera olika kriser. Det är flera faktorer som avgör hur vi upplever de svårigheter vi ställs inför. Dels handlar det om vad det är för typ av händelse. Dels handlar det om oss som personer, vilka vi är och vad vi har med oss för erfarenheter sedan tidigare.

Trots att ingen händelse är den andra lik och att vi är unika som individer finns det reaktioner som de flesta går igenom vid en svår kris eller ett trauma. När vi utsätts för händelser som hotar och utmanar vår trygghet brukar vi gå igenom olika faser av krisreaktioner. Det gäller oavsett vad traumat beror på. Det handlar helt enkelt om att vi är människor. Att vara människa innebär att vi fungerar på vissa givna sätt när vi utsätts för svår stress.

En kris kan vara personlig och individuell men det finns också kriser som drabbar en större mängd människor eller en hel befolkning. Ett exempel på en sådan kris är ett krig.

Just nu har vi ett sådant läge i vårt närområde. I februari 2022 invaderade Ryssland Ukraina. Hela världen togs på sängen. Det otänkbara hade hänt. Plötsligt har vi fått ett krig i Europa. Kriget har drivit miljontals människor på flykt, både inom Ukraina men också till övriga länder i Europa.

Att ta emot människor på flykt innebär flera utmaningar. Det behöver ordnas med boende, arbete och skola för att de som kommer ska kunna få en fungerande tillvaro. Men det räcker inte med att de fysiska och praktiska behoven blir tillgodosedda. Vi behöver också rusta oss för att kunna ta emot människor som befinner sig i akut kris.

**Du behöver inte vara professionellt utbildad för att ge stöd till någon som har det svårt.**

Människor som tvingas fly för sitt liv blir traumatiserade. Det skapar en enorm stress. Men de flesta av oss kommer inte behöva fly. Vi kommer inte att leva i ett land som är i krig. Ändå kommer vi att uppleva kriser. Det finns flera andra situationer och händelser som också skapar krisreaktioner hos oss.

Samtalsmaterialet är till för er som möter människor som har det svårt, oavsett vilka svårigheter det handlar om.

Vi behöver inte vara professionellt utbildade för att ge stöd till någon som har det svårt. Alla kan ge medmänskligt stöd. Det handlar om att lyssna, bekräfta och stötta personen så att den kan hitta sin väg genom krisen. Men även om det räcker med medmänsklighet så finns det ändå saker som är bra att tänka på. Det är viktigt att agera med varsamhet för att det ska bli bra för både personen vi vill stötta och för oss själva.

**Lotta Halvardsson Ekdahl**

# Att använda samtals- materialet

**SAMTALSMATERIALET** ÄR TÄNKT att utgöra en grund för samtal i en studiecirkel eller i andra samtalsforum där fokus är hur vi kan möta människor som går igenom en kris. Materialet består av underlag för fem träffar och kan användas i sin helhet eller som separata delar.

Den femte träffen är en uppföljning som sker en tid efter de första fyra träffarna. Ni avgör själva hur långt senare den femte träffen sker men det är önskvärt att deltagarna själva hunnit reflektera över de olika teman ni berört. Kanske har ni också hunnit möta människor i kris innan ni träffas igen för att dela era erfarenheter med varandra.

Att möta människor i kris och att prata om de svårigheter människor tvingats genomgå kan väcka smärta hos oss. Det kan bli tufft att ta del av de upplevelser som människor varit med om och vi kan också komma i kontakt med våra egna tidigare kriser och smärtsamma upplevelser. Det är bra om vi redan i förväg har funderat kring vart vi kan vända oss om vi skulle behöva mer stöd än vi kan få via studiecirkeln och de andra deltagarna.



# Till ledaren

## Tidsåtgång

Varje träff består av 3 gånger 45 minuter (2,15 h). Tidsangivelserna som finns angivna i samtalsmaterialet vid varje träff är ett förslag.

## Förslag på upplägg den första träffen

Den första träffen är det viktigt att lägga tid på att presentera er för varandra och gå igenom samtalsreglerna för studiecirkeln. Vid det här första tillfället är det viktigt att skapa en trygg och tillåtande atmosfär där alla deltagare får känna sig sedda och där varje persons tankar och reflektioner är värdefulla.

## Inledningen av träff ett skulle kunna se ut så här:

- Presentation av deltagarna
- Gemensamt samtal och överenskommelse av samtalsreglerna, se nedan.
- Genomgång av tänkta teman för varje träff och avstämning kring om deltagarna önskar lägga till/ändra något tema.
- Därefter följer samma upplägg som för de kommande träffarna.

## Samtalsregler

Viktiga samtalsregler för att skapa ett öppet och lärande samtal är:

- Det personliga vi delar stannar i studiecirkeln.
- Det är okej att ”provtänka” – att prova tankar och att ändra sig.
- Jag har rätt att vara tyst.
- Alla talar i jagform.
- Alla hjälps åt alla hålla tidsramarna.
- Alla bidrar med sitt perspektiv och värdesätter att få ta del av andras.

## Förslag på uplägget av resten av träffarna

- Inled med en runda för att reflektera kring föregående träff, var det något som dröjde sig kvar? (gäller från träff två och framåt)
- Introduktion till dagens tema
- Temadel (samtal i helgrupp/smågrupper, titta på film, övningar m.m.)
- Kort paus
- Gemensam reflektion och avslut



### **Att tänka på som cirkelledare**

Cirkelledarens uppgift är att leda studiecirkeln genom temat för träffen och att försöka verka för att disponera tiden på ett så bra sätt som möjligt. Det gäller att ge utrymme och tid för att samtala frågorna ordentligt. Alla ska få ge uttryck för sin åsikt och reflektion. Samtidigt behöver cirkelledaren se till att samtalet leder framåt och att studiecirkeln pratar igenom olika områden och aspekter av temat. Tänk på att vara varsam om det kommer upp erfarenheter som har varit svårbearbetade, ta hjälp om det behövs.

### **Samtal i helgrupp eller i smågrupper**

I samtalsmaterialet finns det olika samtalsfrågor som antingen kan tas i helgrupp eller i smågrupper. Detta beror på hur många som är med i studiecirkeln. Vissa samtalsfrågor kan vara klokt att ta i helgrupp och vissa samtalsfrågor passar bättre i en liten grupp, detta för att skapa tryggheten att kunna dela med sig av sina erfarenheter.

### **Filmer som stöd till dagens tema**

Det finns inspelade filmer där Lotta Halvardsson Ekdahl ger en introduktion till dagens tema, som ni kan använda. Filmerna är ungefär 10 minuter långa där Lotta presenterar dagens tema och ger en introduktion till ämnet.



# Kris – en naturlig del av livet

## Inledning (30 minuter)

- Presentation av deltagarna i studiecirkeln – titta gärna i Bildas ledarväska för tips på lära känna varandra-övningar
- Genomgång av samtalsregler
- Önskemål om ytterligare teman/ämnen till träffarna
- Introduktion till dagens tema

## Dagens tema (1 timme och 20 minuter, inklusive paus)

[Se introfilm](#)



### Vad är en kris?

Enligt Wiktionary är en kris en mycket negativ situation som är mycket svår att lösa, och som innebär många problem eller mycket lidande.

[Se film 1](#)



Det finns en mängd olika slags kriser. Det kan till exempel handla om en ekonomisk kris, psykisk kris, identitetskris, livskris eller en kris som rör ett specifikt område såsom bostadsmarknaden eller arbetsmarknaden. Ibland uppstår en situation där ett stort antal människor hamnar i nöd samtidigt. Då brukar man tala om en humanitär kris.

I den här studiecirkeln är fokus på samtalet hur vi kan möta människor som går igenom en kris, till exempel människor som är på flykt. En krigssituation som tvingar människor att fly för sina liv är en humanitär kris. Men den humanitära krisen utlöser ofta andra kriser. Man kan hamna i en kris på grund av att man förlorar närstående, upplever en förlust av sin trygghet och identitet eller tvingas uppleva svåra traumatiska händelser.

Att stötta människor som flyr är komplext eftersom flera av de grundläggande faktorerna för trygghet är satta ur spel.

### Samtalsfrågor i helgrupp eller i smågrupper

- Hur kan människor i kris reagera?
- Vad har fungerat bra/mindre bra när du/ni stöttat någon tidigare?
- Spelar kontexten in? Livserfarenhet? Kultur? Religion?
- Vad krävs för att man ska kunna komma vidare?
- Vilka utmaningar har jag just nu i mötet med människor i kris?
- Vilket stöd behöver jag för att kunna hantera dessa?

### Gemensam reflektion och avslutning (25 minuter)

Gör gärna en runda där alla kommer till tals och får reflektera tillsammans genom att exempelvis svara på frågan – Vad tar jag med mig efter denna träff?