

Material om krisstöd

Det finns material och kurser för frivilliga att ta del av som introduktion till uppdraget och inom krisstöd och psykologisk första hjälpen, framtagna av Svenska Röda Korset.

De som är isolerade hemma kanske bara möter de frivilliga som kommer hem och levererar mat och mediciner till dem. Som frivillig kan det bli fina möten, men det kan också innebära möten med personer som har behov av mer stöd i sin situation. Som frivillig kan det då vara bra att ha med sig kontaktinformation till organisationer som erbjuder stöd att dela ut.

[Klicka här för att komma till webbkurserna och ladda ner foldrarna.](#)

Mer information och länk till webbkurserna finns på länken ovan, inne på Svenska Röda Korsets intranät. Foldrar och informationsblad finns för nedladdning längst ner på samma sida.

Webbkurser

De frivilliga kan gärna gå webbkurser som introduktion till uppdraget och inom tidigt krisstöd och psykologisk första hjälpen, vilka ger kunskap och verktyg kring att ge stöd till personer som befinner sig i en kris. Dessa kurser är kostnadsfria och framtagna av Svenska Röda Korset.

- **Webbkurs: Mat- och medicinleverans**
- **Webbkurs: Fem principer för tidigt krisstöd**
- **Webbkurs: Psykologisk första hjälpen**

Foldrar och material

Det kan också vara bra de frivilliga har med sig utskrivet material med information och stöd att kunna dela ut.

- **Folder: Psykologisk första hjälpen**
Psykologisk första hjälpen utgår från principer inom krisstöd som att främja trygghet, tillit, samhörighet och hopp. Det är en metod för att hjälpa någon i en akut svår situation, dels genom att undvika nya, svåra händelser och dels genom att stärka personens förmåga att själv hantera det som hänt.
- **Folder: Så minskar du din oro**
Denna folder ger tips och råd om hur du kan minska din oro vid svåra händelser. Foldern innehåller information på svenska, engelska, arabiska och dari.
- **Informationsblad: Kontaktuppgifter för stöd under covid-19**
Detta informationsblad innehåller en sammanställning av ett flertal organisationer som kan erbjuda stöd till den som känner sig ensam, har frågor eller andra behov. Skriv ut, ta med och dela ut till de ni levererar mat och medicin till.