# Bemötande i svåra situationer och kriser

Modern krisforskning visar att det sociala stödet tillsammans med självtillit är avgörande faktorer för att bygga motståndskraft i en kris och därmed minska risken för att den ska leda till psykisk ohälsa. Men det är inte alltid lätt att veta hur man ska agera när någon i ens närhet mår psykiskt dåligt – och många är rädda att göra fel. Öppenhet, lyhördhet, medkänsla och empati är nyckelord i bemötandet, skriver **Åsa Lindell.**

Det är alltså viktigt, som en förebyggande åtgärd relaterat till psykisk ohälsa, att bli mer medveten om hur vi bemöter både varandra och oss själva när livet utmanar. Det faktum att den psykiska ohälsan ökar kraftigt gör detta behov än större.

Vi vet i dag att människor hanterar kriser olika och att vi tenderar att gå in och ur krisen, som ett sätt att bearbeta. För den som står bredvid, oavsett om det är privat eller på arbetsplatsen, innebär det att lyhördheten och stödet kan behövas även längre fram. Ja, det kan behövas långt efter dagen då alla drar en suck av lättnad för ”nu verkar hen må bra igen”.

Detta med att gå in och ur krisen, eller att uppvisa olika bearbetningsstrategier (så kallade copingstrategier), är enligt forskningen också något som bygger motståndskraft. Det kan innebära att en person använder en undvikande strategi, vilket kan tolkas som att personen inte är påverkad eller förtränger saker, för att nästa dag visa en behärskande strategi och gå rakt in i det som är svårt. Återigen, detta faktum stärker behovet av lyhörda medmänniskor i närheten. Människor som står kvar och finns kvar, när och om det behövs.

> **”För den som står bredvid, oavsett om det är privat eller på arbetsplatsen, innebär det att lyhördheten och stödet kan behövas även längre fram.**

> **”På arbetet kan det handla om att ta med en extra matlåda till jobbet, eller att erbjuda sig att tillfälligt ta över någon kollegas arbetsuppgift.”**

### Stöd utan att ställa krav

Nyckelord i bemötandet är öppenhet, lyhördhet, medkänsla och empati. Att den drabbade kan känna att han eller hon får prata, men inte måste, att som närstående eller kollega visa empati, utan att försöka bevisa att ”jag förstår precis”, är några viktiga parametrar.

De flesta av oss har troligen, utan illvilja men omedvetet, tagit över någon annans kris. Ett sätt är att själv berätta om sina egna sjukdomar, sin ångest eller vad det må vara. Ett annat sätt är att bli för påflugen i sitt behov av att hjälpa och stötta och nästan kräva att få visa sitt stöd eller begära att personen ”pratar ut”. Det är här lyhördheten kommer in, och förmågan att inte släppa fokus på vems behov som kommer främst.

En viktig del av detta är att erbjuda ett stöd utan krav på motprestation, att skicka ett meddelande med orden ”jag tänker på dig” och att fortsätta göra det ibland, även om man inte får svar. Sådana små vardagliga saker gör stor skillnad för den som är drabbad.

Rädslan att göra fel eller säga fel saker är oftast inte befogad. För de allra flesta människor är det värsta att bli ignorerad och ännu värre, vilket många vittnar om är vanligt, undviken. Berättelsen om kvinnan, som plötsligt förlorat en närstående, och som märker att människor hon känner går en omväg runt henne är tyvärr inte ovanlig. Hennes ord om att det hade räckt med en blick, ett hälsning, kanske ett ord, och att inget ord kunde vara fel, utan hade tolkats välvilligt och betytt mycket för hennes bearbetning säger mycket. Lika mycket som hennes ord om att människors undvikande, gör skillnad åt andra hållet.

Men som sagt, det är inte illvilja eller elakhet som ligger bakom denna typ av beteende, utan, som så ofta, osäkerhet och rädsla.

Krisstödet bör också bli mer inriktat på konkret och praktiskt stöd, sådant som underlättar vardagen på olika sätt. På arbetet kan det handla om att ta med en extra matlåda till jobbet, eller att erbjuda sig att tillfälligt ta över någon kollegas arbetsuppgift. Berättelsen om fotbollsföräldrarna som gjorde upp ett schema för en familjs barn, så att de kunde komma till och från träningen och få middag efteråt, är ett exempel som värmer. Det underlättade för föräldrarna, där den ena parten drabbats av sjukdom, och det gjorde att barnen kunde ha kvar en större del av sin vardag, samtidigt som det inte innebar någon stor ansträngning för vännerna som deltog i schemat.

### Viktigt vara snäll mot sig själv

Hur kan man då som drabbad stärka sin motståndskraft inifrån? Förutom att använda olika strategier kan det konstateras att begreppet självmedkänsla är av stor vikt. I länder där man mäter förekomsten av självkritik kan man se att det finns en tydlig koppling mellan detta och psykisk ohälsa. Att vara snäll och varsam med sig själv är alltså viktigt i det svåra. Att känna acceptans för hur man själv känner, hur man mår och agerar är en del av detta. En annan är att tro på sina egna förmågor och sin inre kapacitet att ta sig vidare och skapa ny mening. De egna förmågorna kan se helt olika ut, återigen är vi olika i krisen, och vi kan inte förvänta oss att vi tar oss an det svåra på samma sätt, utan det är just att få göra eller vara på sitt eget sätt som är det viktiga.

Vardagliga rutiner kan vara bra som stöd; det kan handla om att hitta en rutin för att, även när det är som svårast, få något i magen eller att ha fasta morgon- eller kvällsritualer.

Många upplever att mindfulness är ett verktyg som kan hjälpa. Att träna sig på att vara i nuet, och att arbeta med acceptansen som mindfulnessen förespråkar kan bygga självtilliten och därmed motståndskraften. Andra aspekter av mindfulness är att vara i ett sinne åt gången, och att stanna upp och göra vissa saker långsammare, vilket kan minska stress och öka närvaron.

Ibland räcker det med det sociala stödet från omgivningen och den egna självtilliten, ibland behövs det professionellt stöd. Det är inte alltid lätt att veta själv när det behövs, och även här kan närstående ta hjälp av sin lyhördhet och föreslå professionellt stöd.

Vi vet att alltfler mår psykiskt dåligt, vi vet att nästan alla av oss råkar ut för potentiellt traumatiserande händelser i livet, som sjukdom, förluster av närstående, separationer. Nu vet vi också mer om hur vi kan stötta andra, och att det stödet i mångt och mycket är av vardaglig och medmänsklig karaktär. Visa att du finns, men ta inte över, stötta praktiskt. Och om du är drabbad: Var snäll mot dig själv.

**ÅSA LINDELL**
Föreläsare, författare och specialist i möteskultur