

Rädda Barnen, Röda Korset och Svenska kyrkan samarbetar för ett bra mottagande av människor på flykt.

Rädda Barnen är en politiskt och religiöst obunden barnrättsorganisation. Ända sedan vi grundades för snart 100 år sedan, har stöd till barn på flykt varit en viktig del av vår verksamhet. Vi finns på plats hela vägen – från krigszonerna, längs flyktvägarna och här hemma i Sverige. Vi arbetar för att få till hållbara och långsiktiga förändringar

Röda Korset är världens främsta katastroforganisation. Vi arbetar varje dag i kriser, katastrofer och konflikter världen över. Vi består av miljontals frivilliga, som finns på plats före, under och efter katastrofen för att hjälpa andra människor. Vi finns på plats längs hela flyktvägen. Utifrån lokal kunskap och medmänsklighet kämpar vi för att ingen ska lämnas ensam i en katastrof.

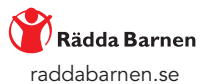
Omsorg om medmänniskan är **Svenska kyrkans** ansvar och uppdrag. Svenska kyrkan möter människor på flykt längs hela flyktvägen. Vi ger akut stöd och arbetar långsiktigt för en värld i fred och rättvisa. I Sverige finns våra församlingar som bidrar med medmänskligt stöd och gemenskap. Svenska kyrkan är Sveriges största trossamfund med 6,3 miljoner medlemmar och över 3 000 kyrkor i hela landet. Att välkomna alla oavsett bakgrund och religion är en viktig del av den kristna identiteten.

Foto: Paul Jeffrey/KON

Till dig som möter människor på flykt

– så kan du ge ett bra stöd

För mer information



Att dämpa den stress och utsatthet som människor på flykt befinner sig i är betydelsefullt. Ett bra stöd kan aldrig suddas bort det som har hänt, men gör skillnad och hjälper människor att inte hamna i nya svåra situationer. Det är också svårt att ensam överblicka och hantera allt när man är under stress. Ett relevant stöd handlar alltså både om känslomässigt stöd och praktisk hjälp.

FEM PRINCIPER SOM HJÄLPER

Vi människor har stor förmåga att hantera påfrestande händelser. I mycket hotfulla situationer är vårt beteende till stor del automatiserat. Hjärnan tar in information och vi agerar för att överleva. Hur vi reagerar beror på en mängd olika faktorer. Inte minst stödet från omgivningen är viktigt.

Det finns fem grundläggande principer som vi vet hjälper. Dessa principer kan vi anpassa efter individ och sammanhang.

FRÄMJA UPPLEVELSEN AV TRYGGHET

- Ge exakt och enkel information om vilken hjälp som finns att få.
- Arbeta för att uppmärksamma och ta hänsyn till kulturella skillnader i vardagen.
- Säkerställ tillgång till samhällsinformation och kunskap om hur man söker sjukvård.
- Se till att den fysiska miljön blir trivsamt och trygg för alla.
- Se till att det finns leksaker och utrymme för barn att leka.

FRÄMJA LUGN

- Hjälptill att skapa de vardagliga rutiner som är möjliga i situationen.
- Kom ihåg att fysisk aktivitet hjälper till att dämpa och reglera stress i kroppen.
- Var med och skapa aktiviteter som är kända och möjliga (exempelvis handarbete, sällskapsspel, teckning osv).
- Ha tålmodighet, visa respekt och förståelse inför olika typer av reaktioner, exempelvis ilska och frustration.
- Lyssna med uppmärksamhet och intresse till dem som vill dela med sig av sina historier och känslor. Kom ihåg att det inte finns några rätta eller felaktiga känslor.
- Undvik påträngande frågor som kan öka stressen.

FRÄMJA SAMHÖRIGHET

- Hjälptill människor på flykt att hålla kontakt med närstående och familjemedlemmar.
- Ge människorna du möter bekräftelse.
- Skapa tillfällen för att mötas, samtala och göra saker tillsammans.
- Uppmuntra till frivilliginsatser och att stödja andra människor.
- Utryck din uppskattning för andra och uppmärksamma när de hjälper till – även vid enkla handlingar.
- Samverka med andra aktörer för att koordinera stödet.

FRÄMJA TILLIT TILL SIG SJÄLV OCH SAMHÄLLET

- Arbeta för att situationen ska upplevas som begriplig, hanterbar och meningsfull.
- Involvera människor i att skapa aktiviteter.
- Underlätta kontakter med myndigheter, idrottsklubbar och andra lokala organisationer.
- Ge stöd i att träna svenska och att kommunicera med andra.
- Uppmuntra både till nyfikenhet på det svenska samhället och till att finna vila i det man känner igen, till exempel lekar, musik, mat, kulturella uttryck och tv-program från hemlandet.
- Stöd människors egna förmåga att lösa problem. Vid behov, gör en plan tillsammans och ge stöd i att prioritera.

FRÄMJA HOPP

- Att främja hopp är ett resultat av de andra principerna. I det mest akuta skedet kan hoppet handla om att de närmaste minuterna, timmarna eller dagarna ska fungera eller vara uthärdliga.
- Var tålmodig och långsiktig i din insats.
 - Visa tilltro till andra människors egna resurser och förmåga.