



Praktisk psykologisk första hjälpen för alla berörda vid kris och våldsbrott som nu i Örebro

Våldsbrott likt det som hänt i Örebro kan orsaka långvarigt trauma för både individer och samhälle. Utöver fysisk skada upplever drabbade, vittnen och samhällen psykologisk stress, vilket kan leda till posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), ångest och långsiktiga sociala konsekvenser.

FAST-modellen (First Aid Stress and Trauma) är ett komplement till psykologisk första hjälpen och andra insatser för att ge ett omedelbart, strukturerat stöd efter våldsincidenter.

Dessa tekniker har visat sig användbara efter en händelse, exempelvis vid lokala platser för krishantering.

Dessa tekniker har utvecklats genom många års erfarenhet av att arbeta med trauma efter kris. Forskning och klinisk feedback bekräftar effektiviteten av att minska inre stress med den här typen av tekniker. Inga förkunskaper eller träning krävs.

Möjliga psykologiska effekter vid våldsbrott

- **Omedelbara effekter:** Chock, rädsla, dissociation, panik, reaktiv stress och förvirring
- **Fysiska reaktioner:** Hypervigilans, sömnstörningar, hjärklappning
- **Långsiktiga risker:** PTSD, ångest, depression, social isolering, självmedicinering

Praktisk stressreducering

Stressreducering bygger på neurologiska reflexer som lugnar nervsystemet. Trots att teknikerna är enkla, ger de ofta omedelbar lindring av stress-symptom.

Vi använder främst tre metoder: Andning, lugnande beröring (Havening) och psykologisk akupressur.

Andning

Andas djupt in, håll andan en kort stund, och pys ut luften och bli så tung och grundad du kan i kroppen. Du kan om du står lyfta armarna över huvudet, som om du simmar bröstsim, och sänka när du andas ut.

[Länk [video](#)]

Lugnande beröring

Sätt ihop händerna med handflatorna mot varandra.

Gör en cirkelrörelse, som om du rullar en liten pärla mellan handflatorna.

Notera om händerna är varma eller kalla

Fortsätt 3-8 minuter

[Länk [video](#)]

Psykologisk akupressur

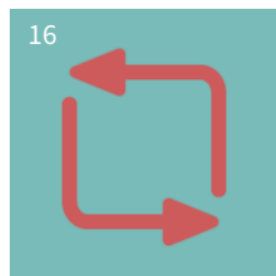
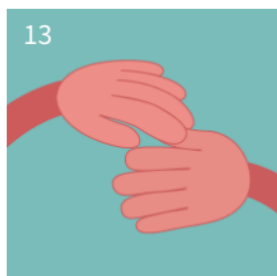
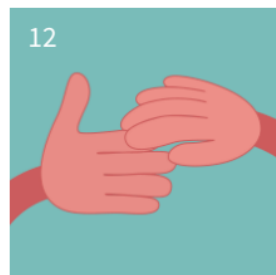
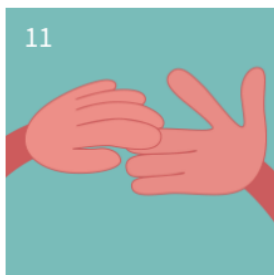
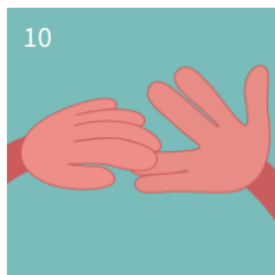
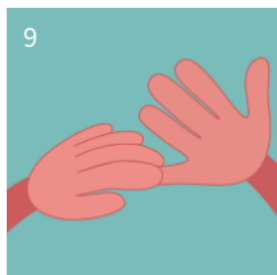
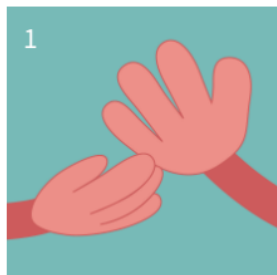
Knacka lätt med två fingertoppar på följande punkter cirka 15 gånger på varje punkt. Kallas även tapping eller knackning.

Se bildinstruktion nästa sida

[Länk [video](#)]

Instruktion Psykologisk akupressur

Knacka lätt med två fingertoppar på följande punkter cirka 12 gånger på varje punkt. Kallas även tapping eller knockning



Andas djupt två gånger

Upprepa en gång till

Ytterligare resurser

Länk till **gratis app** på 38 språk iOS och Android [[HÄR](#)]

Länk till digital **fältmanual** med instruktionsfilm [[HÄR](#)]

För **ytterligare vägledning**, kontakta: krishantering@peacefulheart.se

Om Peaceful Heart Network

Peaceful Heart Network är en ideell organisation som förmedlar **första hjälpen-tekniker för psykologiskt trauma** världen över. Vår utgångspunkt är att social och politisk stabilitet bygger på att så många som möjligt i ett drabbat samhälle får hjälp att bearbeta trauma.

Peaceful Heart Network grundades av Gunilla Hamne och Ulf Sandström år 2010.

Teknikerna har nått över 300 000 människor i drygt 45 länder.

peacefulheart.se

Ulf Sandström 0704-888418

Gunilla Hamne 0704-4916654

krishantering@peacefulheart.se

Referenser

Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748–766.
<https://doi.org/10.1037//0022-006x.68.5.748>

Dückers, M. L., Alisic, E., & Brewin, C. R. (2016). A vulnerability paradox in the cross-national prevalence of post-traumatic stress disorder. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, 209(4), 300–305.
<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.176628>

Sharkey, P. (2018). *Uneasy Peace: The Great Crime Decline, the Renewal of City Life, and the Next War on Violence*. W. W. Norton & Company.

Slutkin, G., Ransford, C., Decker, R.B. (2015). Cure Violence: Treating Violence As a Contagious Disease. In: Maltz, M., Rice, S. (eds) *Envisioning Criminology*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-15868-6_5

Clear, T. R. (2007). *Imprisoning Communities: How Mass Incarceration Makes Disadvantaged Neighborhoods Worse*. Oxford University Press.

Travis, J., Western, B., & Redburn, S. (Eds.). (2014). *The Growth of Incarceration in the United States: Exploring Causes and Consequences*. National Academies Press.

Uggen, C. (2000). Work as a turning point in criminal careers: A life-course perspective on desistance from crime. *Criminology*, 39(4), 529-562. <https://doi.org/10.1111/j.1745-9125.2000.tb00951.x>

Apel, R., & Horney, J. (2017). How and why does work matter? Employment conditions, routine activities, and crime among adult male offenders. *Criminology*, 55(2), 307-343. <https://doi.org/10.1111/1745-9125.12137>

Joyce, S., Modini, M., Christensen, H., Mykletun, A., Bryant, R., Mitchell, P. B., & Harvey, S. B. (2015). Workplace interventions for common mental disorders: A systematic meta-review. *Psychological Medicine*, 45(4), 669-682.
<https://doi.org/10.1017/S0033291714001851>

National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2018). *Management of PTSD in adults and children in primary and secondary care* (NG116). Retrieved from <https://www.nice.org.uk/guidance/ng116>
