

Verbal Första Hjälpen

- Anteckningar för kurs i Stockholm, september 2018

Verbal Första Hjälpen är en vetenskapligt underbyggd metod och har använts över tio år i framförallt i USA. Det handlar om att använda de rätta orden och meningarna i känsliga situationer:

- Vid olyckor
- När någon skadat sig
- För att avleda och minska smärta
- Vid kroniska sjukdomstillstånd
- För att lindra ångest och panik
- När någon är deprimerad
- Vid självmordsförsök
- I livets slutskede

Att veta vad du kan säga för att någon ska känna sig trygg och därmed öka möjligheten till läkning och välmående är en ovärderlig kunskap. Det kan, som Judith Simon Prager och Judith Acosta's bok *The Worst is Over* många exempel visar, vara en avgörande skillnad. När du är rädd, i smärta eller traumatiserad så kan de ord någon säger och hur någon hjälper dig sänka pulsen, minska smärta, lindra ångest, aktivera läkningsprocessen och till och med stoppa blödning.

Judith Simon Prager har under mer än 20 års tid lärt ut Verbal första hjälpen till ambulanspersonal, polis, läkare, psykologer, terapeuter, lärare, idrottsledare som i sin tur använt den för att bistå överlevare av olyckor, och andra medmänniskor.

Den här listan handlar om hur du kan prata med barn när dom är rädda eller skadade. Eftersom vi alla blir som barn i sådana situationer kan dom här orden var till hjälp för vem som helst som är rädd, har ont eller är i kris på annat sätt.

Kom alltid ihåg betydelsen av:

Närvaro, kontakt, ömsesidig kommunikation (eng: Rapport), känna in takten (eng: Pacing) - och allt med en stor portion kärlek. Kom också ihåg vikten av att förmedla en positiv attityd: Säg vad du vill ska hända, inte vad du inte vill ska hända.

De grundläggande stegen i Verbal första hjälpen är:

1. Skapa ömsesidig kontakt med personen - verbalt/icke verbalt / kroppsspråk
2. Säg sånt som stimulerar kroppens smärtlindning och underlättar läkandet med ord och meningar som får kroppen att producera kemikalier som hjälper återhämtningen.
3. Bidra till en lugnande atmosfär. Vi kan vända rädsla till hopp. Panik till lugn. Vi kan bygga en bro - vara en livlina - till den som är i fara.

Ord för att hitta ett gemensamt lugn (pacing)

När du använder följande ord och korta meningar kan du skapa en känsla av ömsesidig kontakt och därmed hjälpa barnet eller den vuxne, att bli mer mottaglig för dina lugnande och läkande antydningar och förslag.

Jag är här med dig... och du kan slappna av nu... får jag se... jag förstår...

Avfärda aldrig någons känslor. Även utan ord kan vi använda lugnande ljud som får personen att känna att du är där för henne och ser henne. Det kan vara ett hummande och även dina andetag och hjärtslag. Det kan ske med en lätt beröring på överarmen/arna. Med din kärlek som guide kan du hitta kreativa sätt att närma dig och få den kontakt som behövs.

Ord som banar väg för läkning

Några favoritord är "Jag är här med dig" eftersom det betyder att barnet/den vuxne inte är ensam. Någon vet att hen behöver hjälp eller tröst och att hen kan få det från dig.

Tillåt ...

Du kan låta din arm slappna av... Tillåt din arm...
Du kan låta din andning bli långsammare....Du kan tillåta din

Känn/Observera

Du kan känna/observera hur dina fingrar känns svalare och mer avslappnade medan jag lägger om förbandet...
Kan du känna att du rör armen bättre idag än igår? (Observera/känna bjuder in till att gå inåt och känna efter och bekräfta sitt läkande)

Undra

Jag undrar hur du kommer att känna när du ser läkarens förvånade ansiktsuttryck över att du är på väg att bli helt återställd .
Jag undrar hur skönt du kan sova nu när du har (till exempel) ett gosdjur med dig i sängen....

Alla vet..

Alla/Du/Man vet att allting kommer i ett flöde/ som vågor, havet, dagen och natten, årstiderna, även våra känslor
Alla/Du/Man vet att din kropp har sina sätt att läka sig själv, precis som förra gången du hade gjort illa dig - och när du tog av bandaget så var såret redan nästan läkt.....

Låt oss

Ok, låt oss ta en titt på såret och låt oss stoppa den där blödningen på en gång....
Eller Låt oss ändra slutet på den här läskiga historien.

Medan jag....kan du...

Medan jag sätter lägger den här svala kompressen över dina ögon, kan du börja känna hur ett lugn sprider sig genom kroppen ända in till ...

Medan jag eller Medan du.. (gör någonting som du måste göra för att läka) / kan du.... (börja känna dig bättre eller bekvämare)

Var min medhjälpare

Be om personens hjälp
Tillsammans du och jag - be personen delta aktivt i sin egen läkeprocess (snälla håll bandaget medan

jag gör rent såret) då blir de medhjälpare snarare än offer.

Naturligt...

Det är naturligt att känna som du känner... och det är naturligt för dig att må bättre/känna dig bättre , också

Eftersom..

Eftersom du andas lättare nu, kan du föreställa dig att du mår ännu bättre imorgon.
Eftersom vi har satt på bandaget / förbandet kan du känna hur läkandet börjar där inne i dig. Och eftersom det känns bra nu, kan du fortsätta att känna den sköna känslan hela dagen.

Hur skulle det vara / Vad tror du

Hur skulle det vara om vi frågade Stålmannen hur han skulle ta hand om det där såret...
Hur skulle det vara om vi låtsades att den där knuten i din mage var en isbit och att föreställer dig att en solstråle skiner på den så den smälter...
Och hur skulle det vara om du ritade den, hur skulle du rita den då?

Börja att...

Du kan börja röra benet lite medan du börjar känna dig lite starkare....

Jag känner en som...

Förebilder som har gått igenom liknande erfarenheter som denna och överlevt och till och med blivit starkare av den hjälper personen att skapa inre riktlinjer för hur sitt återhämtande, ge en bild i sitt inre av att det är möjligt att läka och bli bra.

Andas (detta är för rädsla eller när någon är upprörd)

Andas ut så att ljusen slocknar på den här fantasi-födelsedagstårtan.

Det värsta är över

Det värsta är över, du kan börja och tillåta dig själv att notera/observera vilken bra väg din läkning slagit in på.

By Peaceful Heart Network
www.peacefulheart.se