



## SAMANTEKT VARÐANDI ÚRRÆÐI UM SÁLÆNAN STUÐNING

Unnið af Jóhanni Thoroddsen, sálfræðingi, fyrir menntamálaráðuneyti

Alvarlegar aðstæður eins og nú ríkja hér á landi láta engan ósnortinn. Það er sama hvort um er að ræða þá sem starfa að íþróttá-, æskulýðs- og tómsundamálum, börn, ungmenni eða foreldra þeirra, allir hafa orðið fyrir einhverjum áhrifum. Þau áhrif eru alltaf einstaklingsbundin. Það er hins vegar mikilvægt að gera sér grein fyrir því að þessar aðstæður sem nú ríkja eru tímabundnar aðstæður sem eiga eftir að breytast. Viðbrögð eins og kvíði, ótti, vanmáttur og reiði eru **eðlileg viðbrögð við þessum óeðlilegu aðstæðum**. Þetta eru erfiðar tilfinningar sem fólk tekst á við og vinnur úr eitt sér eða með stuðningi fjölskyldu, vina, kennara, þjálfara og samstarfsfólks. Gangi úrvinnslan hins vegar erfiðlega er mikilvægt að fólk eigi þess kost að leita aðstoðar fagfólks.

**HÉR AÐ NEDAN ERU NOKKUR ATRÍÐI SEM GOTT ER AÐ HAGA Í HUGA OG HAGA REYNST VEL VIÐ ERFIÐAR AÐSTÆÐUR EINS OG NÚ ERU**

### Gefa upplýsingar

Koma þarf á framfæri viðeigandi upplýsingum, eins fljótt og hægt er. Upplýsingagjöf er líklega einn veigamesti þáttur sálræns stuðnings. Þetta á við um upplýsingar frá ráðuneyti til formanna og stjórnenda félaga, frá þeim til síns fólks, barna og foreldra. Réttar upplýsingar eru einnig mikilvægar til þess að kveða niður Gróusögur sem gera ekkert annað en að auka á uppnám fólks og kvíða. Þetta geta verið upplýsingar um margvísleg efni eins og:

- Upplýsingar um staðreyndir; hvað hefur gerst, hverjir eru þolendur og hvað þetta hefur í för með sér fyrir starfið, börn, ungmenni og starfsfólk.
- Ef breytingar verða á íþróttá-, æskulýðs- og tómsundastarfi vegna ástandsins í samfélaginu t.d. vegna skerts fjármagns.
- Hvort viðkomandi félag þurfi með einhverjum hætti að bregðast við ástandinu t.d. með aukinni ráðgjöf eða nýjum úrræðum.
- Hvert, hvenær og til hverra hægt er að leita eftir stuðningi og ráðgjöf fyrir starfsfólk, börn og foreldra.
- Hafa aðgengilegt lesefni (bæklinga, einblöðunga) með einföldum upplýsingum um viðbrögð fólks við alvarlegum atburðum og til hvaða uppbyggilegra úrræða fólk getur gripið.

### Leggja áherslu á eðlilegt líf

Það er afar fátt sem almenningur getur gert til að hafa áhrif á stöðu fjármála ríkisins. Hins vegar getur fólk gert mjög mikið til að hjálpa sjálfu sér. Eitt af því er að halda áfram að lifa venjubundnu lífi og halda í daglegar venjur.

- Vinna sína vinnu og halda daglegu skipulagi í starfinu.
- Halda uppi aga og reglum gagnvart börnum og ungmennum sem fyrr.
- Tala sem mest um allt annað en kreppuna.
- Sækja samverustundir sem í boði eru.
- Halda skemmtanir eins og venja er í starfinu.
- Huga að fjölskyldu og vinum eins og áður og jafnvel meira.
- Efla félagslega þætti.
- Hlæja saman.

### Treysta tengsl



Til að hjálpast að í þeim erfiðleikum sem glímt er við er mikilvægt að treysta tengslin innan starfsins. Þá er átt við tengsl innan starfshópsins, milli starfsfólks og barna og heimilis og starfsfólks. Þá er mikilvægt að haldið sé vel utan um starfsfólk og sjálfboðaliða til þess að tryggja gott og öflugt starf.

- Hvetja starfsfólk, sjálfboðaliða og börn til samvinnu og gagnkvæms stuðnings.
- Hafa vísan stuðning fyrir starfsfólk og sjálfboðaliða ef með þarf.
- Huga að námskeiðum, heimsóknum og skemmtunum fyrir starfsfólk, félagsforystufólk og börn.
- Treysta enn frekar samvinnu við heimilin og efla foreldrarstarfið.

### Skapa aðstæður fyrir starfsfólk/ungmenni til þess að tjá kvíða/hræðslu/sorg

Ástandið sem ríkt hefur hér á landi að undanförunu hefur óhjákvæmilega skotið fólki skelk í bringu. Sem stendur virðist staðan óljós og verður það væntanlega um sinn. Það hefur alltaf slæm áhrif á fólk að búa við slíka óvissu. Langflestir takast á við slíkt ástand með hefðbundnum aðferðum og ná hægt og rólega þeirri fótfestu sem þarf. Það er hins vegar rétt að hafa í huga að það eru alltaf einhverjir sem geta átt erfiðara með þetta en aðrir. Það er því mikilvægt að skoða innri og ytri bjargir starfseminnar varðandi sálrænan stuðning.

- Ýta undir samkennd og að þeir sem koma að íþrótt-, æskulýðs- og tómskundastarfi, börn og ungmenni sýni hvert öðru skilning.
- Hvetja til tjáningar í gegnum listir og íþróttir.
- Skoða bjargir innan viðkomandi starfsemi, íþrótt-, æskulýðs- og tómskundastarfs, skóla, skólaskrifstofu og nærsamfélagsins.
- Leita til náms- og starfsráðgjafa, sálfræðinga og annars fagfólks til að starfa með félögunum ef með þarf.

### Styrkja traust og færni

Þegar á móti blæs er það staðreynd að fólk hugsar meira neikvætt en jákvætt. Fólk hugsar meira um hvað það hefur misst en það sem er eftir; meira um hvað það getur ekki gert heldur en hvað það getur; meira um mistök sín en ekki hvað því hefur tekist. Stór hluti þess að ná aftur fyrri krafti og þeirri stöðu sem fyrir var er að snúa á þennan neikvæða og miður hjálplega hugsunarhátt.

- Muna eftir styrkleikum sínum og nýta þá.
- Skoða og nýta styrkleika sem fyrir eru.
- Skoða hvað við höfum þrátt fyrir mögulega mikið tap.
- Taka þátt í því sem við kunnum og höfum ánægju af.
- Að sinna náminu, vinnunni, íþróttunum og tómskundunum.

### Styrkja starfsfólk, félagsforystufólk, börn og ungmenni til að takast á við erfiðleika í framtíðinni

Það er sjálfsagt að huga að því hvort félagið hafi lagt áherslu á forvarnir sem styrkja starfsfólk þess og ungmennin til að takast á við erfiðleika sem reyna á andlegan styrk. Hvernig eru þær forvarnir sem í gangi eru? Er starfsemi félagsins á réttri leið? Þarf að bæta einhverju við eða breyta? Til að styrkja starfsfólk, sjálfboðaliða, börn og ungmennin má m.a.:

- Halda námskeið í sálrænum stuðningi fyrir starfsfólk, stjórnir, nefndir og ráð.
- Huga að verkefnum sem lúta að forvörnum gagnvart andlegri heilsu barna, ungmenna og starfsmanna.
- Útbúa viðbragðsáætlun gagnvart alvarlegum atburðum.