

FACILITERAD KOMPISDISKUSSION FÖR EN OPERATION ELLER ÖVNING

Anpassad för Hjälpens Kedja-övningen 25.9.2025/T.Rikala

Anvisningar:

- Kompisdiskussion (eng. Structured Buddy Talk) är en diskussionsmodell som gör det möjligt för personer som inte känner varandra att lära känna varandra lite bättre, till exempel innan en operation eller övning börjar. Vanligtvis har man genast satt i gång i operationerna, men det har visat sig leda till utmanande situationer och svårigheter i operationen.
- Diskussionerna förs parvis.
- Du kan diskutera med egna ord. Dessa frågor fungerar som en modell.
- Du kan ägna så mycket tid som du har, eller tycker att ni behöver för att diskutera.
- Diskutera så att den ena först ställer en fråga och den andra sedan svarar, och därefter byter ni roller.
- Diskussionen förs i tre delar: före, under och efter operationen/övningen.
- Kompisar kan också fråga varandra hur de mår vid andra tillfällen än den tid som har reserverats för den här diskussionen, för att försäkra sig om att kompisen mår bra.

Modellen har utvecklats av Röda Korsets och Röda Halvmånens center för psykosocialt stöd. Modellen fördes till Finland av BALTPREP, ett projekt för att utveckla beredskapen i Östersjöregionen.

FRÅGOR TILL KOMPISPARET FÖRE, UNDER OCH EFTER UPPGIFTEN

Före situationen: Är du redo?

Frågorna handlar om din kompis välbefinnande när hen förbereder sig inför dagen eller en uppgift.

Kartläggning av den aktuella situationen:

- Hur mår du idag? Sov du gott? Hur gick resan? Osv.

Hantering av oroväckande frågor:

- Är det något som hindrar dig från att vara känslomässigt helt närvarande i dag?
- Är du orolig eller tveksam inför något i uppgifterna, eller har du något emot dem?
- Är du orolig för angelägenheter utanför uppgifterna eller hemma? Måste du göra något eller försöka få saken ur tankarna innan vi börjar i dag?

Förberedelser inför uppgiften:

- Vad tror du att vi kommer att göra i dag?
- Kan du förbereda dig på något sätt?
- Hur får du ut så mycket som möjligt av dagens uppgift?

Behovet av stöd och en pratstund:

- Behöver du min hjälp med något i dag?
- När ska vi träffas nästa gång?

Under situationen: Hur man mår

Frågorna handlar om din kompis välbefinnande och hur hen klarar sig i situationen.

- Hur mår du?
- Har du kommit ihåg att äta, dricka och ta paus?
- Vad har hänt hittills?

Om något har hänt: Vill du prata om saken nu eller senare?

Efter situationen: Återhämtning

Frågorna handlar om din kompis välbefinnande, utmaningarna hen har stött på och avkoppling.

Hur har din dag varit?

- Är du redo att sluta för dagen?
- Vad skulle du vilja göra nu?
- Finns det något annat du skulle kunna göra för att återhämta dig?
- Hur tänker du ta hand om ditt välbefinnande under resten av dagen?