

Funktion KRISSTÖDJARE

Ta dig tid att läsa igenom och reflektera över nedanstående innan du påbörjar ditt arbete.

Syftet med krisstödmottagningen/krisstödstelefon är att **erbjuda psykologiskt och socialt stöd till drabbade, anhöriga/närstående och andra berörda**. Ni skall möta individers och grupperns behov av krisstöd, bedöma eventuella riskfaktorer och/eller främjande faktorer samt behov av uppföljning och/eller mer långvarig kontakt. Vid behov skall de personer som söker krisstöd länkas vidare. Dessutom ska ni försöka hjälpa till att sammanföra människor som kommit ifrån varandra. Framförallt bör du se till att en uppföljning sker och på krisstödmottagningen lämna en uppföljningsblankett när besökarna lämnar oss. Ingen drabbad eller anhörig/närstående skall behöva gå hem till en "tom bostad" utan bedömning först.

Du arbetar i linje med Funktion SAMORDNARE som är din arbetsledare och som i sin tur är i linje och har tät kontakt med PKL-staben. Vänd dig till samordnaren för stöd och för frågor.

Dina arbetsuppgifter är:

1. Invänta att bli inkallad av PKL-staben genom telefonsamtal, sms eller annan kommunikationsväg. Du får information om vilken tid och plats du ska vara på. Glöm inte att tänka efter och tacka nej ifall du av något skäl inte känner dig redo att ta dig an uppgiften.
2. Sök upp SAMORDNAREN eller någon i PKL-staben när du är på plats. Du får då aktuell information, veta vilken uppgift som krisstödjure du har och hur ditt pass är schemalagt. Du tilldelas en särskild väst, namnskylt, krisstödsblanketter och pennor.
3. SAMORDNAREN ska se till att du får pauser, mat och dryck samt förnödenheter. Se till att alltid kommunicera det du behöver.
4. SAMORDNAREN tar reda på om du talar något annat språk eller om du har några andra specifika kunskaper och erfarenheter t.ex. av att arbeta med barn och äldre. Detta för att kunna möta särskilda behov hos drabbade.
5. SAMORDNAREN fördelar kontinuerligt de drabbade som du ska träffa.
6. **Din huvuduppgift** är 1. att ge psykologiskt och socialt stöd enligt de principer du lärt dig (se bilagor nedan) **samt** 2. att göra en riskbedömning och bedöma uppföljningsbehov. Ha fokus på de drabbades behov och var närvarande och proaktiv i kontakten. Låt inte själva ifyllandet av krisstödsblanketten ta all uppmärksamhet, den kan även fyllas i efterhand.
7. Ta hjälp av SAMORDNAREN vid frågor kring riskbedömningar och uppföljningsbehov hos de drabbade.

8. Lämna ifylld krisstödsblankett med riskbedömning och uppföljningsbehov till SAMORDNAREN efter varje avslutat samtal. Denne vidarebefordrar blanketten till PKL-staben som ser till att uppföljningen och eventuell länkning sker.
9. Vid avslutat arbetspass ska du få hemgångssamtal av SAMORDNAREN eller av person i PKL-staben.
10. Efter att hela PKL-insatsen är avslutad kallas du av PKL ledningsgrupp till avlastande samtal tillsammans med övriga som deltagit i insatsen. Om du har särskilda behov av egna samtal, ta upp detta med din PKL-ledare och/eller med din närmaste chef. Enskilda samtal kan då ordnas på Företagshälsovården.

Lycka till och tack för att du ställer upp och arbetar med krisstödsinsatsen!

Information och vägledning till dig som möter personer i behov av krisstöd

Efter en inträffad allvarlig händelse kommer många att vara påverkade både direkt och indirekt. En konsekvens av detta är att fler kommer att söka vård, stöd och hjälp på olika vårdinrättningar under lång tid framöver. Det är angeläget att de hjälpsökande får stöd snabbt efter att de sökt sig till vården, även då det gått en tid efter det inträffade.

I vilken utsträckning du som vårdgivare möter personer med behov av krisstöd, varierar givetvis beroende på i vilken del av vården som du arbetar i. Eftersom detta är en stor händelse med många som påverkats på olika sätt, kan hjälpsökande kontakta vården långt efter det inträffade.

Detta material ska fungera som ett generellt stöd och en vägledning i mötet med personer som på något sätt påverkats av en händelse samt vara en hjälp för tidig upptäckt av symptom för posttraumatisk stress.

Viktigt att vara observant på följande grupper:

- **Direkt drabbade:** direkt exponerade för händelsen, åskådare, vittnen
- **Indirekt drabbade:** anhöriga/närstående, kamrater, kollegor, insatspersonal, åskådare, vittnen
- **Var särskilt uppmärksam på:** de som upplevt subjektivt livshot för sig själv eller för närstående i samband med händelsen, barn och ungdomar, de som saknar socialt nätverk, personer med missbruk eller psykisk ohälsa

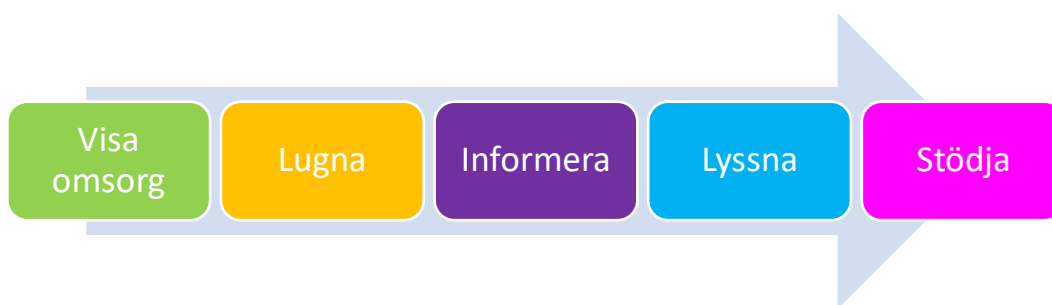
Krisdrabbade har rätt att:

- mötas av respekt för sina upplevelser
- reaktioner och beteende accepteras oavsett vad det är
- få stöd för sin bearbetning framöver
- inte hänvisas vidare direkt (initialt stöd eller vård ska fås inom PKL/ på den vårdinrättning de söker vård)

Grunder för krisstöd:

- främja lugn
- främja trygghet och känsla av säkerhet
- främja samhörighet
- främja känsla av självtillit och tillit till samhällets förmåga
- främja känsla av hopp

Krisstöd innebär att:



Informera

- ✓ Vem du är
- ✓ Tid och plats
- ✓ Vad som hänt
- ✓ Vad som kommer att hända
- ✓ Åtgärder
- ✓ Reaktionen – ”överlämna broschyrer”

Lugna

- ✓ Varsam beröring
- ✓ Acceptera reaktioner/beteende
- ✓ Skydda från ytterligare onödig stress på grund av:
 - Starka intryck
 - Allmänhet/media

Lyssna

- ✓ Låt den drabbade prata om händelsen när han/hon själv är redo
- ✓ Undvik tomma fraser

Stödja - Ge tid att verkliggöra det överkliga

- ✓ Uppmuntra egna resurser
- ✓ Hindra destruktiva handlingar och förhastade beslut
- ✓ Lova inte mer än du kan hålla och följ uppgivna löften
- ✓ Ta kontakt och visa omsorg – upprepade gånger
- ✓ Underlätta för familjer att återförenas
- ✓ Erbjud uppföljning

Krisstöd för barn

Utgå från barnets perspektiv

Stöd föräldern att återta föräldraförmågan

- ✓ *Trygga och lugna* – få ner stressnivån
- ✓ Var *aktiv* och rikta dig *direkt mot barnet*
- ✓ *Lyssna* - ge möjlighet att berätta
- ✓ *Informera* – åldersadekvat, ärligt, konkret
- ✓ *Förklara* och har förstått?
- ✓ *Gör delaktig och inge hopp* – barn kan ha svårt att själva tänka framåt

Följ upp och länka vidare

Alla personer som fått krisstöd bör följas upp men speciellt:

- när reaktionen är väldigt starka
- när reaktionen håller i sig väldigt länge
- när personen drar sig tillbaka

Reaktionerna är individuella och ser olika ut för olika personer samt kan skifta i perioder samt i styrka.

Exempel på akuta reaktioner:

Rädsla

Oro

Känsla av sårbarhet

Overklighetskänsla

Ilkska

Avstängdhet t.ex.: mimiklöshet, ointresse

Påträngande minnesbilder

Skuld känslor

Kroppsliga reaktioner t.ex. huvudvärk, hjärtklappning, aptitlösa, ont i magen, värk, fumlighet

Katastrofkänsla: dvs att tryggheten är rubbad

Överlevnadsskuld

Exempel på långsiktiga reaktioner:

Påträngande minnesbilder

Återupplevande

Överdriven vaksamhet

Undvikande av händelsen

Förändrat beteende

Drar sig undan från sociala kontakter

Koncentrationssvårigheter

Minnessvårigheter

Förändrad lek

Självordstankar

Sömnpå problem

Ilkska och irritation

”Världen är sig inte lik”

Depression och ångest

Mer information

Region Stockholm/RKK har sedan tidigare tagit fram informationsbroschyrer som vänder sig till personer som är i behov av krisstöd:

- Till dig som varit med om en allvarlig händelse
- If you have been involved in a serious accident
- Till dig vars barn varit med om en allvarlig händelse
- Till ungdomar som varit med om en allvarlig händelse
- Till barn som varit med om en otäck händelse
- Vägar genom sorg

De kan laddas ned via www.katastrofpsykologi.se.

Information om krisstöd finns även på www.1177.se.

PKL Checklista - barnmottagande vid katastrofer

- Upprätta ett barnkit per PKL grupp som är tillgänglig för alla vid allvarlig händelse. Det kan vara lättare att ha ett kit att ta med sig och som man eventuellt kan dela upp.
- Viktigt är att organisera ett barnvänligt utrymme. Se till att det finns en kontroll på vilka som kommer och går i detta utrymme och så att barn inte lämnar platsen med någon okänd.
- Enskilda krisstödjare som vill och har möjlighet kan vara och en förbereda ett eget mini-barnkit som består av barnvänliga saker som vederbörande har i beredskap (tex papper, kriter, små leksaker, spel och böcker).

Saker anpassade för barn i alla åldrar:

Generellt: penna, papper, målarböcker (med neutrala figurer), barnvänliga saxar, lim, tejp och kriter. Gosedjur, nallar, bollar, lego, "lekdeg". Tidningar, spel (enkla utan för många delar som kan tappas bort) och tecknade sagoböcker. Musik, filmer och tillgång till apparater för att spela film. (Helst inte pussel då bitar lätt försvinner).

Småbarn: babyfilter, blöjor, nappar och barnsäkra leksaker.

Äldre förskolebarn: även här barnsäkra produkter; "lekdeg", duplo, dockor, tåg, små gubbar och gosedjur.

Skolbarn: bollar, hopprep, pyssel; färgat papper, klister, sax för barn, spel att spela (yatsy, kortlek, schack). Något man kan klistra på, lego, något som man kan spela dataspel på mm.

Tonåringar: tidningar och böcker, skrivböcker som de får behålla, kortlek, schack, hörlurar kopplade till tex Spotify, mer avancerat ritmateriel, musikinstrument (gitar), minipiano med hörlurar.

Mat som är anpassad för barn – i alla åldrar:

Mjök

Saft

Enkel smörgås

Rån

Kex

Frukt

Når mat bestålls bör maträtter för barn finnas – pannkaka, köttfårssås och spagetti, köttbullar o.dyl.

OBS – Tänk på allergier - exempelvis bör mat och kakor vara fritt från nötter!