

## 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

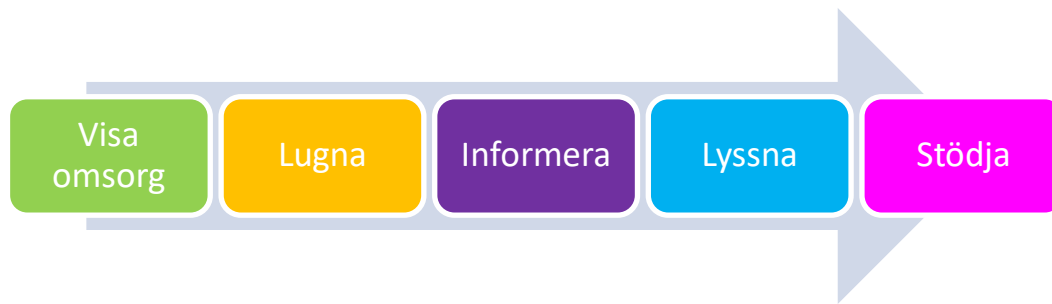
### Krisdrabbade har rätt att:

- 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 självförtroende 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, aptitleda, 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

Sömnpblem

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 via [www.katastrofpsykologi.se](http://www.katastrofpsykologi.se).

De tillförlitliga källor som Region Stockholm rekommenderar för information om Coronaviruset covid-19 och som ständigt uppdateras är:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/smittsamma-sjukdomar/coronavirus/fragor-och-svar-om-nytt-coronavirus/>

<https://www.1177.se/Stockholm/aktuellt/aktuellt-i-stockholms-lan/>

<https://vardgivarguiden.se/utveckling/2019-ncov/>

Region Stockholms Kunskapscentrum för kris- & katastrofpsykologi har en samordnande roll för utveckling av krisstödande insatser från krisstödande myndigheter och organisationer genom Temagrupp-krisstöd inom Samverkan Stockholmsregionen (SSR) under Länsstyrelsen i Stockholm. Inför eller vid en allvarlig händelse kan en motsvarande arbetsgrupp inom Temaområde-krisstöd erhålla ett uppdrag inom SSR att samordna framtagande av underlag för beslut gällande psykologiska och sociala stödinsatser i länet.

<https://www.katastrofpsykologi.se/om-oss/nyheter/vagledningsdokumentet-for-temaomrade-krisstod-ssr/>