

Psykologiskt krisstöd - Information med anledning av krig och konflikter i vår omvärld

Information från Regionalt kunskapscentrum kris- & katastrofpsykologi i Region Stockholm

Till dig som arbetar inom hälso- och sjukvården eller kommunen

Detta är information och vägledning hur du bemöter personer som kan vara i behov av psykologiskt krisstöd, vård eller behandling samt en hjälp för att tidigt upptäcka reaktioner på posttraumatisk stress.

Innehåll	Sida
Psykologiskt krisstöd - Information med anledning av krig och konflikter i omvärlden - Introduktion	3
Krisreaktionerna är individuella och ser olika ut	3
Bedöma risk för psykisk och fysisk ohälsa	3
Viktigt att vara observant på	4
Psykologiskt krisstöd	4
Krisstöd för barn	5
Samhällets viktiga nummer – alla nummer går att ringa dygnet runt!	5
Mer information – skrifter och länkar	6

Psykologiskt krisstöd - Information med anledning av krig och konflikter i omvärlden

Till dig som arbetar inom hälso- och sjukvården eller kommunen i Stockholms län.

Krig, hot om krig och konflikter i vår omvärld berör och påverkar många både direkt och indirekt. Även sociala medier och nyhetsrubriker domineras av krig just nu. Att leva i en osäker tid kan vara väldigt jobbigt. Det är vanligt att känna sig rädd och orolig för vad som ska hända i framtiden.

Du som arbetar inom hälso- och sjukvården eller inom den kommunala verksamheten kommer att möta personer med behov av psykologiskt krisstöd utifrån det omvärldsläge vi nu befinner oss i. Det kan handla om personer som är direkt berörda av pågående krig eller konflikter samt personer som har en allmän oro för det som händer i omvärlden. Det är vanligt och naturligt att uppleva t ex oro, osäkerhet och rädsla i denna situation. Människor du möter kan därför ha olika behov av stöd; emotionellt, socialt, medicinskt, existentiellt samt praktiskt. Det är viktigt att du som vårdgivare är uppmärksam på fysiska och psykologiska tecken på oro och krisreaktioner hos patienter. Om reaktionerna blir starka, plågsamma och långvariga finns risk för att de utvecklas till psykisk ohälsa.

Krisreaktionerna är individuella och ser olika ut

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

- **Akuta reaktioner** t ex: rädsla, oro, känsla av sårbarhet, överklighetskänsla, ilska, avstängdhet, påträngande minnesbilder, skuld känslor, katastrofkänsla, överlevnadsskuld, kroppsliga reaktioner som t ex: huvudvärk, hjärklappning, nedsatt aptit, värk.
- **Långsiktiga reaktioner** t ex: fortsatt påträngande minnesbilder, återupplevande, överdriven vaksamhet, förändrade beteenden, drar sig undan från sociala kontakter, koncentrationssvårigheter, minnessvårigheter, självmordstankar, sömnproblem, ilska och irritation, depression och ångest.

Kris- och krigsdrabbade har rätt att:

- mötas av respekt för sina upplevelser
- reaktioner och beteende accepteras oavsett vad det är
- få stöd för sin bearbetning framöver

Bedöma risk för psykisk och fysisk ohälsa

För att kunna identifiera vilka personer som behöver extra stöd/behandling är det viktigt att du som träffar personen genomför en översiktlig riskbedömning. Riskbedömningen syftar till att upptäcka ifall personen har en ökad risk att utveckla psykisk och eller fysisk ohälsa. Om man genomför en riskbedömning så kan man agera proaktivt och tidigt följa upp och vid behov länka de drabbade vidare till adekvat vård och behandling.

Viktigt att vara observant på följande riskfaktorer:

- **Utsatthet:** kraftigt exponerad, subjekt upplevt livshot (mot sig själv eller mot andra), förlorat en närstående, separation från närstående/anhörig, fysiskt skadad vid händelsen, vittne till händelsen, människoskapad händelse (hot/våld/terror/krig).
- **Reaktioner:** kognition: koncentrationssvårigheter, minnessvårigheter; fysiskt: t ex: hjärtklappning, yrsel, huvudvärk; beteenden: t ex: agiterad, avstängd; känslor: t ex: ilska, ledsenhet, rädsla.
- **Individuella/personrelaterade faktorer:** barn/ung vuxen, tidigare fysiska besvär, tidigare psykiska besvär, funktionshindrad, påverkad av alkohol eller droger, icke-svensktalande (behov av tolk?), aktuell livssituation, tidigare förlust eller utsatthet.

Stödjande faktorer:

- **Socialt stöd och nätverk:** familj, släkt, vänner, professionella, arbete och skola.

Psykologiskt krisstöd

Att bemöta oro och rädsla vid kris - principerna för psykologiskt krisstöd kan sammanfattas i följande 5 områden:

- **Främja trygghet och känsla av säkerhet:** visa omsorg med varsamhet, vänlighet, värme.
- **Främja lugn:** acceptera och normalisera den drabbades reaktioner, lyssna och låt den drabbade berätta om händelsen i sin takt, skydda från yttre stress på grund av starka intryck/allmänheten/media.
- **Främja känsla av självtillit och tillit till samhällets förmåga:** uppmuntra egna resurser, hindra destruktiva handlingar och förhastade beslut, ta kontakt och visa omsorg, lova inte mer än du kan hålla och följ uppgivna löften.
- **Främja samhörighet:** underlätta för familjer att återförenas. Informera om vem du är, vad du kan hjälpa till med, vad som hänt, vad som kommer att hända. Informera om vanliga reaktioner – lämna ut skriftligt material.
- **Främja känsla av hopp:** påfrestande händelser kan lätt påverka vår bild om att världen inte är en trygg och säker plats, det är därför viktigt att främja tillit och att inge hopp.



Krisstöd för barn

Barn och unga vet och tar in mer information än vad många vuxna tror. Beroende på ålder, utvecklingsnivå och erfarenhet har de inte samma möjlighet att skapa en distans och förståelse för information, så som vuxna. Fantasier och missuppfattningar kan ge upphov till mer rädsla än den realistiska oron som själva händelsen eller hot om händelse skapar. Utgå från barnets perspektiv och ge stöd till 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 fråga hur barnet 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 och en riskbedömning bör följas upp men speciellt:

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

Samhällets viktiga nummer – alla nummer går att ringa dygnet runt!

112 – Används vid akuta nödsituationer då det är fara för liv och egendom – när du snabbt behöver tex. ambulans, polis eller räddningstjänst.

1177 – Ring för sjukvårdsrådgivning.

114 14 - Kontakt med polis gällande anmälan, tips eller upplysning om du inte hittar rätt e-tjänst på [polisen.se](https://www.polisen.se).

113 13 – Sveriges nationella informationsnummer. Ring för att ge och få information om större olyckor och kriser i samhället.

Säker och bekräftad information:

- [Polisen.se](https://www.polisen.se)
- [Krisinformation.se](https://www.krisinformation.se)
- [Lilla.krisinformation.se](https://www.lilla.krisinformation.se) (riktar sig till barn och ungdomar)

Mer information – skrifter och länkar

Region Stockholms har sedan tidigare tagit fram informationsbroschyrer, som kan laddas ned via www.katastrofpsykologi.se och som vänder sig till personer som är i behov av krisstöd:

- Till barn som varit med om en otäck händelse
- 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
- Vägar genom sorg

Läs mer om **Att Bemöta oro** på Vårdgivarguiden:

[Bemöta oro vid kris | Vårdgivarguiden](#)

För vidare råd, stöd och information, ta gärna kontakt med Regionalt kunskapscentrum kris- och katastrofpsykologi:

www.katastrofpsykologi.se

Informationsbladet är sammanställt av Regionalt kunskapscentrum Kris- & Katastrofpsykologi, SLSO, Region Stockholm, 2025-06-30.