



## Psykologiskt krisstöd - Information med anledning av kriget i Ukraina

Information från Regionalt kunskapscentrum kris- & katastrofpsykologi  
i Region Stockholm

**Till dig som arbetar inom kommunen samt hälso- och sjukvården**  
Detta är information och vägledning hur du bemöter personer från Ukraina som kan  
vara i behov av psykologiskt krisstöd, vård och eller behandling samt en hjälp för  
tidig upptäckt av reaktioner/symptom för posttraumatisk stress.

<b>Innehåll</b>	
Psykologiskt krisstöd - Information med anledning av kriget i Ukraina	2
Krisstödsblankett/riskbedömning	4
Grunder för krisstöd	6
Reaktionerna är individuella och ser olika ut	7

## Psykologiskt krisstöd - Information med anledning av kriget i Ukraina

Till dig som arbetar inom kommunen samt hälso- och sjukvården i Sverige, Stockholm.

Torsdagen den 24 februari inleddes en rysk militäroffensiv mot Ukraina som drabbat deras militär, infrastruktur och inte minst civilbefolkning hårt.

Kriget har berört och påverkat många både direkt och indirekt. Människor är på flykt från Ukraina och du som arbetar inom den kommunala verksamheten eller inom hälso- och sjukvården kommer att möta personer med behov av psykologiskt krisstöd. Det kan vara emotionellt, socialt, existentiellt samt praktiskt och en riskbedömning behöver genomföras. Det är viktigt att ta extra hänsyn och vara uppmärksam på barn och ungdomar.

En konsekvens av att ha varit med om denna händelse är att flera kommer att behöva fortsatt stöd och hjälp under lång tid framöver. Alla reagerar dock på olika sätt efter en sådan här händelse, de allra flesta reaktioner är helt normala och naturliga och för många är det stöd som kommunen, närstående och vänner kan ge fullt tillräckligt.

### Riskbedömning

För att kunna identifiera vilka av de som anlänt och som behöver extra stöd/behandling är det viktigt att utsedda personer från kommun/hälso- och sjukvård kan träffa varje person och genomföra en översiktlig riskbedömning. Riskbedömningen syftar till att upptäcka ifall personen har en ökad risk att utveckla psykisk och eller fysisk ohälsa till följd av vad de har varit med om.

Om man genomför en riskbedömning så kan man agera proaktivt och tidigt följa upp och länka de drabbade vidare till adekvat vård och behandling.

#### Viktigt att vara observant på följande riskgrupper:

- Direkt drabbade: direkt exponerade för händelsen, åskådare, vittnen
- Indirekt drabbade: anhöriga/närstående, kamrater, kollegor, insatspersonal
- Riskgrupper: de som upplevt subjektivt livshot (trodde att de skulle dö) för sig själv eller för närstående i samband med händelsen, barn och ungdomar, de som saknar socialt nätverk, personer med missbruk eller psykisk ohälsa.

Se vidare bilaga 1 "Krisstödsblankett/riskbedömning".

#### 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

Se vidare bilaga 2 "Grunder för krisstöd".

**Följ upp och länka vidare:**

Alla personer som fått krisstöd/riskbedömning bör följas upp men speciellt:

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

*Se vidare bilaga 3 " Reaktionen är individuella och ser olika ut".*

**Mer information:**

Region Stockholms har sedan tidigare tagit fram informationsbroschyrer, som kan laddas ned via [www.katastrofpsykologi.se](http://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

Samtliga skrifter förutom *Vägar genom sorg* är översatta till ukrainska, ryska och engelska.

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

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

## Krisstödsblankett

### Riskbedömning – Kriget i Ukraina

#### Uppgifter om personen som du träffar

Namn \_\_\_\_\_  
Tel nr de kan nås på \_\_\_\_\_  
Bostadsort \_\_\_\_\_  
Personnummer \_\_\_\_\_  
 Fått somatisk vård

#### Anhörig / Närstående som har (eller förmodligen har) varit med vid händelsen

Make/maka/sam/särbo Namn \_\_\_\_\_  
 Barn Namn \_\_\_\_\_  
 Syskon Namn \_\_\_\_\_  
 Förälder Namn \_\_\_\_\_  
 Annan \_\_\_\_\_ Namn \_\_\_\_\_  
(Relation)

#### Uppföljning (utifrån din bedömning om risk för utveckling av ohälsa följs personen upp enligt punkterna här nedan).

- Nästkommande dag med bedömning av fortsatt kontaktnivå.  
 Inom 3 dagar med bedömning av fortsatt kontaktnivå.  
 Omedelbar remittering till \_\_\_\_\_ . Därefter uppföljning  
nästkommande dag eller inom 3 dagar för bedömning av fortsatt kontaktnivå.  
 Ingen uppföljning (endast då fortsatt kontakt absolut avsågs).

#### Riskbedömning:

Använd gärna checklista som finns på nästa sida!

#### Anteckningar

Överlämnas för uppföljning till: \_\_\_\_\_  
(Namn)

Sign \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

- Uppföljning genomförd  
 Överlämnas för arkivering

Datum och namn: \_\_\_\_\_

**FORTSÄTT PÅ NÄSTA SIDA**

## Risikfaktorer

1. Kraftigt exponerad
2. Upplevt livshot (mot sig själv eller mot andra)
3. Förlorat en närstående
4. Separation från närstående/anhöriga
5. Fysiskt skadad vid händelsen
6. Vittne till händelsen
7. Människoskapad händelse (hot/våld)

## Reaktioner

8. Kognition t ex: okoncentration, minnessvårigheter
9. Fysisk t ex: hjärtklappning, yrsel, huvudvärk
10. Beteende: t ex: agiterad, avstängd
11. Känslor: t ex: ilska, ledsenhet, rädsla

## Individuella/personrelaterade faktorer

12. Är barn/Ung vuxen
13. Tidigare fysiska besvär
14. Tidigare psykiska besvär
15. Funktionshindrad
16. Påverkad av alkohol eller droger
17. Icke-svensktalande (behov av tolk?)
18. Aktuell livssituation (t.ex. tidigare förlust)

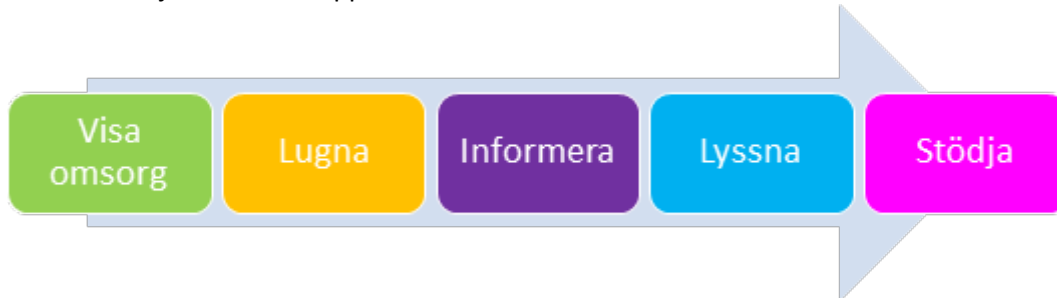
## Stödjande faktorer

## Socialt stöd/nätverk

19. Arbete/skola
20. Familj
21. Släkt
22. Vänner
23. Professionella

**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:**

<p><b>Visa omsorg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Varsamhet</li> <li>✓ Vänlighet</li> <li>✓ Värme</li> <li>✓ Vila</li> <li>✓ Vätska</li> </ul>	<p><b>Lugna</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Varsam beröring</li> <li>✓ Acceptera reaktioner/beteende</li> <li>✓ Skydda från ytterligare onödig stress på grund av: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Starka intryck</li> <li>○ Allmänhet/media</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Informera</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vem du är</li> <li>✓ Tid och plats</li> <li>✓ Vad som hänt</li> <li>✓ Vad som kommer att hända</li> <li>✓ Åtgärder</li> <li>✓ Reaktioner – ”överlämna broschyrer”</li> </ul>
<p><b>Lyssna</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Låt den drabbade prata om händelsen när han/hon själv är redo</li> <li>✓ Undvik tomma fraser</li> </ul>	<p><b>Stödja - Ge tid att verkliggöra det överkliga</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Uppmuntra egna resurser</li> <li>✓ Hindra destruktiva handlingar och förhastade beslut</li> <li>✓ Lova inte mer än du kan hålla och följ uppgivna löften</li> <li>✓ Ta kontakt och visa omsorg – upprepade gånger</li> <li>✓ Underlätta för familjer att återförenas</li> <li>✓ Erbjud uppföljning</li> </ul>	

**Krisstöd för barn**

- ✓ *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

## Reaktionerna är individuella och ser olika ut

*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

Sömproblem

Ilkska och irritation

”Världen är sig inte lik”

Depression och ångest