

Krisstöd 25-72 timmar efter händelsen

Här återfinns checklistor för utsedda personer kring krisstöd till drabbade personer samt indirekt drabbade personer vid krisstöd.

Att tänka på vid fortsatt krisstöd till drabbade personer, 25-72 timmar

Målet är att alla ska känna att man har möjlighet att hjälpa sig själv och varandra i krissituationen.

1. Genomför de uppföljande samtalen med den/de drabbade. Uppföljande samtal kan genomföras av chef, lärare eller annan. Man måste inte vara professionell vårdgivare.
2. Ofta är det chefen eller lärare som håller uppföljande samtal med den drabbade. Uppgiften kan fördelas på annan lämplig person. Undersök först om den utvalda personen känner sig bekväm med uppgiften.
3. Om det är flera drabbade- undersök om det är lämpligt att de drabbade för ett uppföljande gruppsamtal eller om det är lämpligt att föra enskilda uppföljande samtal.
4. Uppföljande samtal: Om den drabbade vill uttrycka sig, bered visst utrymme för att ta emot den drabbade personens upplevelser, tankar, känslor, reaktioner och frågor. Det är sannolikt att den drabbade personen påbörjar en rekonstruktion av händelsen och detta är normalt och ingår i så fall sannolikt i krisförloppet. Lyssna, visa förståelse och absolut inte ifrågasätta upplevelser, känslor och handlingssätt hos den drabbade. Det förekommer att den drabbade skuldbelägger sig själv. I övrigt, ge korrekt och nödvändig information, ge korrekt information vid frågor.
5. Bedöm efter förmåga om personen är i behov av sjukhusvård, inklusive akut psykiatrisk vård. Uppmuntra och rikta personen i så fall till vårdgivare.
6. Ge kort information om vanliga krisreaktioner.
7. Undersök vilka strategier den drabbade har för att klara de närmaste 24 timmarna.
8. Gör upp hur kontakterna för de närmaste dagarna ska se ut.
9. Det är oftast bra om alla drabbade får en egen utsedd kontaktperson på arbetsplatsen respektive studieplatsen, en person som vill ta sig an uppgiften att ge särskilt stöd till den drabbade över den tid som behövs.
10. Ibland kan den drabbade personen behöva specialinsatser. Skolchefen/motsvarande ska i så fall besluta om dessa utan diskussioner med den drabbade om huruvida de är nödvändiga eller "om man klarar sig själv". En person i kris kan inte fatta ett sådant beslut! Det är oftast bra att ha rutinen att alla drabbade ska genomgå företagshälsovårdens respektive studenthälsans uppföljande samtal. Rådgör med företagshälsovården respektive Studenthälsan. Uppmuntra vid behov till dessa samtal.

Att tänka på vid krisstöd till arbetsgruppen respektive studiegruppen (de indirekt drabbade)

Målet är att alla ska känna att man har möjlighet att hjälpa sig själv och varandra i krissituationen.

- 1.** Genomför det uppföljande samtalet med arbetsgruppen respektive studiegruppen, gärna i sin ordinarie grupp.
- 2.** Ge korrekt och nödvändig information. Svara korrekt på frågor. Bered visst utrymme för att ta emot tankar, känslor och frågor.
- 3.** Repetera kort information om vanliga krisreaktioner.
- 4.** Uppmana personerna att vara uppmärksamma på egna och varandras reaktioner
- 5.** Undersök om det finns behov/önskemål om en ny tid för uppföljande samtal i grupp, och fastställ i så fall tidpunkten för den träffen.
- 6.** Undersök om det finns önskemål om enskilt samtal i direkt anslutning till pågående gruppsamtal.
- 7.** Bedöm efter förmåga om det är lämpligt eller nödvändigt med uppföljande samtal i grupp av Företagshälsovården respektive Studenthälsan, och fatta i så fall beslut om det. Poängtera att det är bra om alla deltar och uppmuntra till det, men tvinga inte någon att delta.
- 8.** Bedöm efter förmåga om någon eller några personer verkar vara i behov av enskilda uppföljningssamtal vid Företagshälsovården respektive Studenthälsan. Uppmuntra i så fall dessa enskilt.
- 9.** Informera de som är på semester/tjänsteresa/tjänstlediga om vad som har skett och att uppföljande gruppsamtal har ägt rum.
- 10.** Ge vid behov fortlöpande information, dagligen eller flera gånger dagligen, på bestämda och kommunicerade tider.